

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共に伝えします！

第95回 なめこのみぞれ鍋



大根の消化酵素で消化促進、二日酔にも◎
なめこも体内の余分なものを排出してくれる
効果があるので、疲れた胃腸に優しいレシピ
です！

材料【2人前】

めんつゆ（3倍濃縮）…60cc	人参…1/4本
水…400cc	豆腐…1/2丁
なめこ…100g	大根…10cm分
豚肉薄切り…150g	ねぎ…1本
白菜…1/8個	



作り方

- ①豚肉・白菜・豆腐は一口大・にんじんは短冊切り・ネギは斜め切りにする。大根はすりおろす。
 ②鍋に水・めんつゆを入れ、煮立ったら人参→ねぎ→白菜→豚肉→なめこ→豆腐の順にいれていく。
 ③食材に火が通ったら大根おろしを盛って完成。
 お好みで青ネギや生姜をトッピングするのもおススメ☆

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しむよりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2026
○ 1



歩ける一年へー足を軽くし、歩行の質を高めよう

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
 フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶぱい院 はち整骨院 なか整骨院 江古田りんく鍼灸整骨院

VOICE

95

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。



怪我から産後まで！

A.Kさん 20代女性

かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院
佐藤先生

主訴：肩こり、首こり、腰痛

施術内容：骨盤矯正

担当の佐藤先生から一言



インタビューのご協力ありがとうございました！初めてお会いした時はまだ中学生でしたが、そこから高校生、大学生、社会人、妊娠、お母さんの姿まで見れるなんてホントに感動です！たしかに幅広い症状を持ってくれたおかげで我々も成長できました(笑)いつまでもその弾ける笑顔で来院してもらえるように、幅広いお悩みに対応出来るように準備していきますね！

新年あけましておめでとうございます！

今年も皆さまの日常がより軽く、快適に過ごせるようにスタッフ一同サポートしてまいります。

今年最初にお伝えしたいのは、「歩くことは、最強の健康法である」ということです。

歩くと、脳・血管・関節・代謝・メンタルに同時に良い影響が起ります。

脳の血流が増え、記憶を司る“海馬”的萎縮を防ぎ、血圧や血糖が整い、膝や股関節にも適度な刺激が入りやすくなります。

これだけで歩きたくなってしまいませんか？

しかし、最近「歩くとすぐ疲れる」「足が重く感じる」という声が増えています。

みなさん年のせいにされますが、実はそうではありません。歩きにくくなる理由は大きく分けるとこの4つなのです。

● 股関節・足首・背骨が硬くなる → 歩幅が小さくなり、余計な力を使ってしまう。

● お尻の横(中臀筋)が弱っている → 片脚で支える時に身体がブレる。

● 姿勢のクセ(猫背・反り腰・脚のねじれ) → 前に進む効率が落ちる。

そして意外に多いのが……

● むくみ

特に冬～年始はむくみやすく、「歩きにくい原因」の上位に入ります。

■ むくみがあるとなぜ歩きにくくなるのか？

むくみは足に余計な水分がたまつた状態。これが歩行に大きな悪影響を与えます。

- ・足が上がりにくい

- ・ふくらはぎが働く

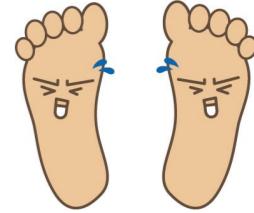
- ・足首の動きが鈍る

- ・歩幅が縮む

- ・疲れやすくなる

- ・膝・股関節に負担が増える

むくみがあるだけで、足は“水を含んだスポンジ”的に重くなり、歩くたびに体力を奪われてしまうのです。



謹賀新年

明けましておめでとうございます。

昨年は新しくスタッフが増え、産休からの復帰もあり今まで以上に賑やかな院になりました。昨年から会社全体で勉強会をする機会が増えました。学習した事を活かし、患者様が楽になる、希望が持てる、元気がもらえるような院作りを今後もしていきます。今年は「姿勢」をテーマに、再度「機能的、構造的、見た目」の3つのポイントを整え、健康的に元気でキレイな身体作りをみなさんと一緒にしていきたいと思っています。これからも成長するぶぱい院をよろしくお願ひいたします。

フィット鍼灸整骨院ぶぱい院院長

庭月野 浩

新メニュー

美顔コース

¥7,700(税込)

2026年1月より【美顔コース】が始まります。美顔コースとは、小顎矯正コースと眼精疲労コースを組み合わせたコースです。眼精疲労コースで目周り・頭皮・頸・首肩をほぐすことで、疲労回復や血流循環を促します。さらに小顎矯正を加えることで、リフトアップやリンパ循環などを促し、さらに大きな効果を期待できます。

是非、お試しください！



1月

スタッフ名が記載されている日が不在日となります。

日	月	火	水	木	金	土
				1 休診日	2 休診日	3 休診日
4 休診日	5	6	7	8 勉強会	9 狩野	10
11 休診日	12 庭月野 森川 鶴田	13 森川 古屋	14	15 庭月野	16	17
18 休診日	19	20 森川	21	22 庭月野	23	24
25 休診日	26 森川 鶴田	27 森川	28 森川 古屋	29	30 狩野	31

12日の祝日は
9:00~17:00
まで診療しています！



フィット紙ツイッター



〈庭月野〉

2026年始まりましたね！
皆さんには今年はどんな年にしたいですか？私は今まで避けていた車の運転を再開して家族旅行を少し遠くにいければと思っています。あとは自分の治療の根幹である腹部の調整についてさらに知識を深めていきたいです。体の不思議にまだまだ出会いたい^_^人生日々挑戦ですね！！！



あけましておめでとうございます！お正月は、普段なかなか会えない人達と会う機会があり、楽しい時間を過ごしました。今年は、家を建て替える予定です。新しい家をどこまでキレイに保てるか。ここを自分の課題にしようとっています^_^皆様、今年も楽しい一年にしましょう！よろしくお願ひします♪

〈森川〉

あけましておめでとうございます！今年は「自分を磨く」をテーマに、技術も体力もメンタルも全部アップデートしていきます！(笑)日々の経験をしっかり吸収して、もっとパワーのある自分に成長します。みなさまのお力になれるよう、今年もしっかり頑張りますのでよろしくお願ひいたします！



〈鶴田〉

明けましておめでとうございます！2026年開幕です！去年は走り回るように遊んだ一年だったので、今年は飛び回るように遊ぶ一年を目指します。今年も皆さまのお身体のサポートをさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひします。去年を超える一年を作りましょう！

〈古屋〉

あけましておめでとうございます！今年もどうぞ、よろしくお願ひいたします！年末年始は帰省しなかった分、東京で色々な人と遊ぶ事ができました！今年の目標は「旅行」と「貯蓄」なので、普段から節約しつつ楽しむ時はとことん楽しみたいと思います！旅行は関西か九州で迷っているので、皆さんに色々伺うと思います！笑
今年も元気良く、良い年にできるように健康を保ちましょう！



〈狩野〉

あけましておめでとうございます！今年は「筋トレの年」にしたいと思います！継続することで重量が増えることの楽しさに自覚めてきたので今年も頑張ります！🔥目標はデットリフト200キロ！絶対に達成します！

〈仲平〉

昨年は大変お世話になりました。毎年年始は夫の実家がある長野県に遊びに行っており、今年も自然に囲まれ心も身体もリフレッシュしてきました(^_^)
2026年も皆様にとって笑顔いっぱいのステキな1年になりますように!!仲平が痩せますように!!
今年もよろしくお願ひいたします！



HAPPY
NEW YEAR

※オーシャン通信の郵送がご不用な方はご連絡下さい。

