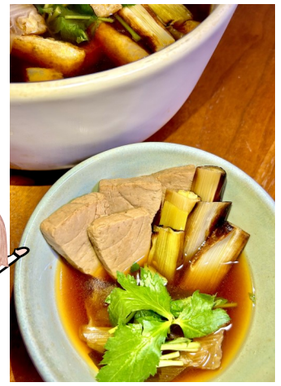
# Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

## 第８１回　ねぎま鍋



マグロの赤身はタンパク質豊富で低カロリー・脂身にはDHA・EPAなど体内で合成できない栄養が含まれてます！
免疫力の維持や肝機能の強化に効果があると言われているので年末年始にピッタリですね。
残った出汁でお蕎麦を食べるのもおいしいです(^O^)／

**材料【2人分】**

- マグロ刺身（柵）…200グラム
- 長ネギ…2本
- 三つ葉…1束
- 和風顆粒だし…小さじ2
- 水…600ml
- 七味唐辛子…お好みで
- ●しょう油…40ml
- ●酒…25ml
- ●みりん…大さじ2

### 作り方

①長ネギは5cmの長さに切り、フライパンで焼き目をつける
　マグロは1cm幅に、三つ葉は5cm幅に切る
②水・和風だしを鍋に入れ、軽く煮立たせ、●の調味料を加える
③鍋に長ネギ・三つ葉・マグロを入れ、マグロの色が変わるまで弱火で煮る
④器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をかける

# VOICE 81

Y.Nさん　　男性
かかりつけ院：フィット整骨院
　　聖蹟桜ケ丘院　松本先生

主訴：腰痛
施術内容：骨盤矯正

## 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。

**ーーどのように当院を来院しましたか？**

ぎっくり腰を何回かやって、良くなったりまた痛めたりを繰り返していたところ、元々通院していた妹が見かねてフィット整骨院と、松本先生が私に合うと思うと紹介してもらい来院しました。

**ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？**

以前行っていた整体はハードな治療で、効く時と効かない時があったのですが、松本先生の治療は「え！？」と思うくらいソフトでしたね。
当時、ぎっくり腰がひどかったので、身体の様子を見てもらいながら治療してくれていると感じましたし、ソフトだから効かないということではなくて、気付いたら良くなっているという感覚で、私に合っているように思いました。
こちらに来院してから腰の調子が悪くなる頻度は一気に減りました！

**ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！**

ぎっくり腰を繰り返したり、慢性的な腰痛になることを恐れながら生活している方がいるかと思います。フィット整骨院では、腰に負担の少ない物の持ち方や、家で出来るメンテを教えてもらえるので、治療だけでなく日々の生活の中で治していくことを学べました。
今は少し来院の期間が空いてしまった時にオイル交換をずっとしなかった車の気分になります。（笑）
なので良い悪いにかかわらず定期的に来院するのが良いと痛感してますね。

**担当の松本先生から一言**

Yさん、インタビューありがとうございます。妹さんからの相談&紹介で来院いただいた時はなかなかの腰痛でしたね。姿勢も崩れて、各関節や筋肉の動きも悪くなっていました。そこから徐々にバランスの良い体になってきたのは、定期的な治療に加えて、日常生活でのセルフケアも実践頂いている成果です。これからもしっかりケアしてギックリ腰の起こらない身体にしていきましょう！

# 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くわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2023 12

# 忙しい年末を乗り切るために！

【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・ぶばい院　はち整骨院　なか整骨院

忙しい年末を乗り切るために！

毎年毎年、あっという間に12月になった感じがしますが、年のせいですかね。
この年を取ると時間の流れが速くなるという感覚は19世紀のフランス哲学者、ポール・ジャネーが提唱した「ジャネーの法則」という名前がついていることはご存知でしたか？
この法則は人生のある時期に感じる時間の長さは年齢の逆数に比例するというものです。
例えば10歳のこどもにとっては1年が10分の1であり、60歳の大人にとっては60分の1です。
年をとればとるほど時間の流れが速く感じるという事は数百年前の人たちも感じていたのですね。

他の説としては代謝が関係しているというものもあります。
子供の代謝は大人より激しいので、時間がゆっくりと感じられる、反対に大人は代謝が緩やかなので、
時間の流れをあっという間に感じるというものです。大人の方がぼーっとしているという事ですかね(笑)
ボーっとしていると言えばチコちゃんですが、番組の中でもこのテーマは取り上げられていて、
「人生にトキメキがなくなったから」という答えが出ています。
時間の感覚はこころがどのくらい動いているかが重要であり、子供の頃は初めての体験が多い為、
トキメキを感じることが多いので時間が長く感じられる。というものでした。

年を重ねても、代謝が落ちても、トキメキが少なくなっても、時間が少なくなって忙しくなることは変わりませんが、
だからこそ忙しい年末を乗り切れるように体調をキープしていくために、
私たちの考える健康の原則「寝る、動く、出す」をレベルアップさせる方法をご紹介します。

**寝るのために！「睡眠の質をあげよう」**

一説によると、睡眠の質というものはノンレム睡眠と呼ばれる深い睡眠を確保することで向上すると言われています。これは入眠から3時間の間に最も深いノンレム睡眠が出現するので、この時いかに深い眠りを確保できるかが睡眠の質にかかわってきます。
ノンレム睡眠時には成長ホルモンが分泌され、子供は骨がのびますし、大人は傷の修復、疲労の回復、記憶の整理などが活発に行われるのです。

深く眠るためには4つのポイントがあります。

**①昼に体温を上げておく**

日中に意識的に体を動かしておくことで、体のリズムが正常化します。

**②寝る二時間前に体温を上げておく**

体は深部体温が下がる事で眠気が発生します。夕食後に軽いストレッチやウオーキングなどをすることで体温を上げておくと、その後緩やかに深部体温が下がっていくことで眠気が出てきます。
同じ理由で入浴も眠る二時間前に済ませておくのがベストになります。

**③体のリズムに合わせて気温を調節する。**

寝る前には室温を低めにしておくと（夏場25℃前後、冬場20℃前後　湿度は通年で50％）入眠しやすく、起床時には室温が上がるように設定しておくと起床しやすくなります。

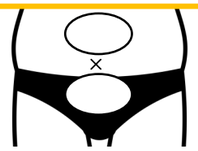
**④冬は手足を冷やさない。**

眠りに入るときは手足から熱を逃がし、体内の温度を下げることで眠気が発生します。
眠る前に手足が冷えている場合は体内温度の調節がうまくいっていないので、まずは手足を温めましょう。
足湯やマッサージが効果的です。

**出すのために！「冷えを防止しよう」**

睡眠とも関係がありますが、体の冷えやすいこの時期は便秘が多くなる時期でもあります。外の温度が下がると、人の身体は交感神経が優位になります。活動と休息でいうと活動側に身体のバランスが傾くので、消化、排出が抑えられていきます。便秘と冷え症の人はお腹が冷たいことが多く、血液の循環量の減少、代謝の低下、自律神経のバランスの崩れなど様々な原因で発生しますが、意外とシンプルな方法で改善することができます。
まずはお腹の冷えをチェックしてみましょう。
おへその上下に手を片方ずつ置いてみてください。
このときにおへその下の方が暖かければ、内臓が冷えています。

CHECK!おへその上下に手を置いてみよう




**改善策として「動く」が一番です。**

特に下半身の筋肉を使ってあげると血流の改善に即効性があり、
「眠る」にも効果が期待できるので一石二鳥となります。
「動く」がしんどい、という人は、前回お伝えした足のストレッチ、エクササイズが効果的です。
そんな元気がない！という人は治療を受けましょう。マッサージには深部体温が下がるという効果があります。深部体温が下がっていくというのは体が休息モードになっていくサインですから、睡眠の質も向上します。整体治療を受けた患者さんから「体が温かくなってきた」「眠くなってきた」という声を聴くことが多いですが、これも同様で体の緊張がゆるめられることによって自律神経が整えられ、人に触れられることで幸せホルモンであるオキシトシンが分泌され、より深い回復モードに入っていくのだと思います。

きちんと休むこと。これが一番「動く」の為になる事です。
3つの原則を意識して、今年の最期の月を最高にいい体調で過ごしましょう！

# なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

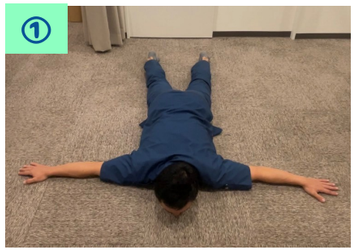
## 脚を長く使おう！

今年も冬の駅伝シーズンが始まりましたね。
走るという事は様々な競技の基本となるので、中山は短距離も長距離も選手の動作を観察します。
やはり外国人枠で走る留学生ランナーは体の使い方がきれいですね。脚を長く使っていますね。
人種が違うと言えばそれまでですが、同じ位置に筋肉はついているわけですから使い方次第で今より良いパフォーマンスは出るはず！という事で今回は脚を長く使おうです。
脚の付け根の意識をみぞおちまで伸ばしましょう。
解剖図を見てみると、体の奥に股関節の付け根からみぞおち辺りまでついている筋肉があります。
もう何回も登場している大腰筋です！
この大腰筋のスタート地点であるみぞおちから2本の脚が生えているイメージです。
一緒に捻じれもとれるエクササイズを一つご紹介します！

1. うつ伏せで手を広げて寝ます

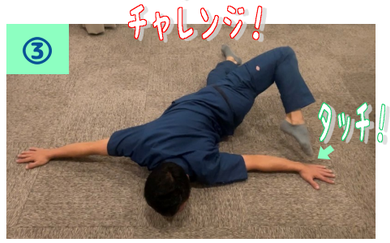
2. 片方の足をクロスさせて反対側に出します
   ※最初は角度を浅めにしましょう。またこの時に脚だけでなく
   みぞおちから脚だという感覚でやりましょう。

3. できるところまでで良いですが、チャレンジしたい人は反対の手にタッチしてみましょう！
   ここまでできればナイスです！




左側

右側




はじめは分からなくても徐々に実感できると思います。
いきなり無理しないでいいのでちょっとずつ繰り返していきましょう！

## 福澤院長が狛江市のラジオ

# 「コマラジ」に出演します

**12/6(水) 13:00～14:00出演。**

**Afternoon Navi「URIのKoma-coco Rumbita」**

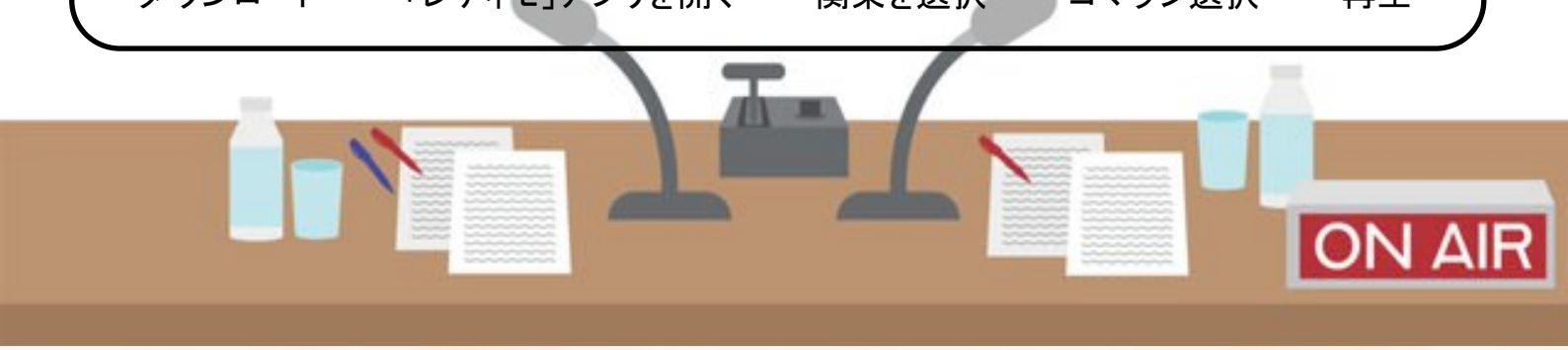
【コマラジ聴取方法】

■コマラジHPから聴く

■ネット配信：サイマルラジオ検索 → 「コマラジ」を選択

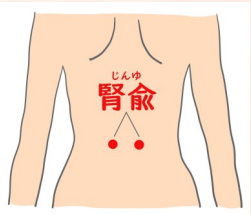
■アプリ聴取：スマホにて「レディモ」アプリ検索

ダウンロード → 「レディモ」アプリを開く → 関東を選択 → コマラジ選択 → 再生



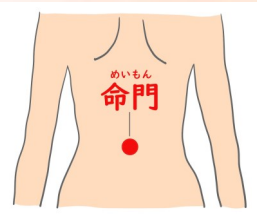

## つぼちしき

12月は寒くなり不調が増える時期。体が冷えるとぎっくり腰、寝違え、自律神経の不調が出やすいです。全身を温めるおすすめのツボをご紹介！このツボを温め、押してみてください。冷えだけでなく、疲れや不眠にも効果あり！




### 腎愈(じんゆ)

場所：おへその裏側でちょうどウエストのくびれライン、背骨から指2本外側。




### 命門(めいもん)

場所：背中側。おへそのちょうど真裏の背骨の上。

### 三陰交(さんいんこう)

場所：足の内くるぶしから、指4本分程上。

## macozawap

カロリーを超えてしまった
福澤院長のちょこっとためになる話

姿勢が悪いとサボり筋とガンバリ筋の差がどんどん大きくなって体の不調に繋がるよ。前後左右内外50:50の立位姿勢を目指そう！

## 年始くじ来年も開催決定！

1月の来院時にくじを引いて景品GET！

例年、12月～1月のご予約は混み合います。

お早めのご予約をおすすめいたします。

ご予約、お問合せ
こちらからどうぞ

FIT.KOKURYO

Instagram

Fit.kokuryo

Google
クチコミ
大募集

# オーシャン通信 2023 Dec


## フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1　第二エステートオギモト1階

ご予約 お問合せ ☎042-498-6623


ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国領」で検索！

## 診療日時のお知らせ

| | |
|---|---|
| 12/3 | 休診 |
| 12/30～1/4 | 休診 |
| 1/5(金) | 通常診療 |
| 1/6(土) | 9～15時 |
| 1/7(日) | 9～17時 |

## 予約キャンセルについて

当日のキャンセルはキャンセル料3000円が発生いたします。

予約の変更は前日までにお電話かLINEでご連絡ください。

ご自身の体調不良や急なお仕事の場合は、考慮させていただきます。当日予約時間の前にご連絡下さい。

ご協力をお願い致します。

フィット国領院のLINEはこちら→

## OCEANS CREW フィット紙ツイッター

**<福澤/柔道整復師>**

１か月前は夏日が続いて驚きましたが、ちゃんと冬になりましたね。
冬の夜空のオリオン座を見つけると「おっ！」となるのが毎年の楽しみです。

**<大久保/鍼灸師>**

妹に触発されて、醤油麹とたまねぎ麹を作りました。毎日まぜまぜ。

腸活して美肌を目指します！

**<勝野/柔道整復師>**

クリスマスの時期ですね。

小さい頃仮面ライダーが大好きで、仮面ライダーのおもちゃを頼んでました。

**<渡邉/柔道整復師>**

11月と12月で甥っ子達が8歳と6歳になりました。

前はベタベタにくっついてきてましたが、最近では、僕が相手にされなくなってきました涙　これも成長なのでしょうか。

**<白川/鍼灸・マッサージ師>**

次男が10か月になりました。

少し目を離した隙に、床には離乳食、飲み物、おしっこ、うんち。。。

笑顔でバシャバシャやってると叱れませんが涙

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール kokuryo.seikotsuin@gmail.com