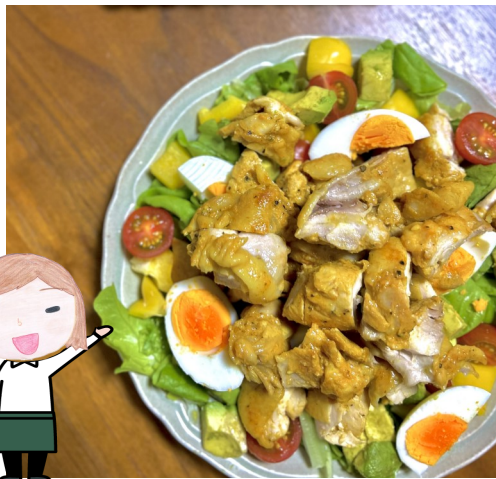


第88回

タンダリーチキンサラダ



食欲が減る方が増える季節ですね。

カレー粉に含まれるスパイスやハーブが食欲

増進や消化を助けてくれます！

トルティーヤなどに挟んでも良いですね！

材料【2人分】

鶏もも肉…2枚

塩こしょう…少々

オリーブオイル…大さじ2

●ヨーグルト(無糖)…大さじ3

●ケチャップ…大さじ2

●カレー粉…大さじ1

●塩…小さじ1/2

●おろしにんにく…小さじ1

●おろししょうが…小さじ1

ゆで卵…2個

アボカド…1個

ミニトマト…5個

パプリカ…1個

レタス…葉3枚

作り方

- ①鶏肉は肉の厚い部分は包丁で切れ目を入れ、4-6等分に切って両面に塩こしょうをふる
- ②ポリ袋に●の調味料と鶏肉を入れよく揉み込んで冷蔵庫で1時間以上寝かす
- ③ゆで卵・野菜は食べやすい大きさに切る
- ④フライパンにオリーブオイルをいれ、中火で熱し、鶏肉を皮を下にして並べて焼き色がつくまで焼く
裏返してふたをし、弱めの中火で4分ほど蒸し焼きにする
- ⑤器に野菜・ゆで卵・食べやすい大きさにカットした鶏肉を乗せて完成

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」

2024
07
OCEANS
CREW

うれしい口コミ投稿をいただきました！

【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

VOICE

88

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。

――長年通院していかがですか？

通院を始めてから3年が経ちました。中学生の頃から椅子に座るときに足を組んでいて、それが自分にとっては楽な座り方でした。しかし、骨盤矯正を続ける中で、いつの頃からか足を組まずに座っている自分に気づきました。

――メンテナンスを受けて身体の調子はいかがですか？

担当の先生と話をする中で、「症状が出る前からのメンテナンスが大事」と伺い、とても納得しました。体の状態に合わせて歪みを調整したり、痛みを和らげたりしていただいているので、寒い季節に起こりがちだったギックリ腰になることもなく、日々快適に過ごしております。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

不調の自覚がなく悪化する一歩手前を見抜いていただけるので、定期的な通院は自分の身体の状態を知るいい時間になっています。困った時の「かかりつけ整骨院」があることは、とても安心です。大野先生をはじめ、スタッフの皆様、いつも温かく丁寧に迎えていただき、ありがとうございます。

メンテナンスが大事

Sさん 50代女性
かかりつけ院：フィット整骨院
聖蹟桜ヶ丘院
大野先生

主訴：メンテナンス
施術内容：骨盤整体
担当の大野先生から一言



Sさん、インタビューありがとうございます！！まさかの2回目の登場(笑)
僕の治療家デビューと同時期にSさんの身体を担当することになり、もう3年経ちますね～
中学生からの長い癖が無くなったことは僕もすごく嬉しいです！まだまだ身体は良くなっていきます！
これから先もSさんのお身体をもっと良くしていきますね！今後ともよろしくお願いします！！

うれしい口コミ投稿をいただきました！

実は、私たちの治療院にはお子さんの不調について相談されるケースがかなり多くあります。そのほとんどが病院ではよくならない、検査しても原因が見つからない頭痛、腹痛、朝起きられないために学校にいけないなど、いわゆるケガ以外の症状が多いのがここ数年の特徴です。

今回ご紹介させていただく口コミコメントも、小さなお子さんの数年続いた頭痛が私たちの施術で解消されたというものでした。私個人も小学生の息子と娘の父でもありますので、お子さんの不調は他人事とは思えません。それだけに今回のような改善のケースは本当にうれしいですし、同じようなお悩みをお持ちの親御さんには私たちの出来ることを知っていただいて、相談いただけたらと思います。

「Tさんのケース」

《症状》雨上がりによる頭痛。朝から症状が出てしまい、薬を飲んでも良くならず。

そして、両下腿、足関節の痛み。体育とかで動くと痛みが出たりし、尚更動かないように安静にしていた。

《治療》

1か月目 治療の目的：姿勢の改善 通院頻度：週に一回

結果：頭痛が10→4へ

：薬の量が減り、足の痛みが改善

：姿勢がよくなり、また動けるようになって本人の自信が出てきた

2か月目 治療の目的：自律神経の改善 通院頻度：週に一回

経過と結果：改善が一段落してきたので、自律神経にアプローチをはじめ、波はあるが薬を飲まなくても頭痛が出ない日が多くなってきた。

：食欲が出てきた

3か月目 治療の目的 良い状態の維持、継続 頻度：2週間に一回

結果：2週空けても頭痛が出なくなってきた。本人も薬を飲まずに調子よかったとのこと。

：体調も良くなり、発信するようになった。周りのお母さんにも変わったと言われるように。
これから：安定していれば3か月から半年空けて体調のチェックをしていく。

『お母さんからのコメント』

病弱だった子供が、はちに通って体と心の両方が元気な子になりました！
3ヶ月でこんなに変わるとは思ってもよらず、その劇的な変化に驚くばかりです。
2～3才頃から体が弱く、幼稚園年長の時に貧血で倒れて以降、年に一度は
貧血で倒れ、そこまでいかないまでも目眩を発症してその場にしゃがみこんだり、
頭がボンヤリする、頭痛がする…という症状に日々悩まされておりました。
小児科を受診して頭痛用にカロナールを処方してもらい対処していました。



また小学校入学後しばらくして、就寝時に脚が痛いと言えることが度々あり、ひどい時には夜中に泣き出すので、整形外科へ行って血液検査、レントゲン検査をしましたが特に異常はありませんでした。
そろそろ高度な子供専門の医療機関を受診した方が良いのか…と思っていた頃、いつも私がお世話になっている松村院長に、子供が体の弱い子で……と雑談のような相談をしたら、
「一度連れて来てください。子供も診ますよ。」と言ってくださったので、後日連れて行きました。

松村院長に診ていただくと、脚が浮腫んでいると指摘されました。お腹も良くない状態だと言われました。
今までお腹の調子が悪いことは無かったので、予想外のことでした。そして頭痛について、じっくりと子供本人からも話を聞いてくださいました。それにより、頭痛に対して運動をメインとした姿勢矯正、自律神経を整える為の腹部治療を中心におこなっていただきました。

通い始めて、まずよく食べてぐっすり眠るようになりました。
食の細い子でしたが、育ち盛り！といった具合によく食べるようになりました。
それと一緒に頭痛がなくなり、ボンヤリすることもなくなりました。
体の不調を訴えることもありませんでした。精神面でも大きく変化していました。
今までは言いたい事があってもグッと飲み込んでしまうばかりでしたが、はっきりと
言葉にできるようになりました。
気が付けば、背筋が伸び、立ち居振舞いが堂々とした活発な子になっていました。
松村院長には、「健康な子供にしてください。」と言いましたが、身体的な健康のみならず心までも強くしていただき本当に感謝しております。ありがとうございました。



Tさん、貴重なコメントありがとうございました。

成長期の子供は素晴らしい成長をするエネルギーに満ちていますが、それだけに不調を引き起こしやすい不安定な時期でもあります。お子さんの成長のお手伝いできたこと、治療家冥利に尽きると感じています。
どんな患者さんの回復もうれしいですが、子供の回復は特別ですね。
私たちの思いを治療に当たった松村院長が口コミ投稿への返信で的確に表現してくれているので、今回の記事はそれをもって〆とさせていただきます。

「高評価、そして長文のコメントありがとうございます。2～3年間も息子さんが頭痛に悩んでいたもので、何とかしてあげたい気持ちがありました。息子さんも症状が良くなるにつれ表情も明るくなり、体調も良くなってきたのを聞き、我々もうれしい限りです。心と体はつながっております。この3か月で息子さんに起きた心、体の変化は大げさかも知れませんが、息子さんの今後の人生にとって大事な事かと思います。これからも息子さんの健康管理のお手伝いをさせていただきますので、何かあればご遠慮なくご相談ください。」



症状別ストレッチ 腰編

今回は腰を安定させるために重要な腸腰筋のストレッチをお伝えしていきます。

座っていることが多い現在の生活では股関節を曲げる腸腰筋が短く固くなってしまいます。

そのことに気付かずに生活が続いていると立っているときにもお腹側が引っ張られてしまい、姿勢が崩れ腰痛、首肩こりの原因になります。

また歩くときに足が後ろに出にくくなり、前ももにばかり負担がかかり歩いているだけで太ももがパンパンになってしまいます。

症状としても美容としても良くないことばかりです(^^;

腸腰筋のストレッチをしていくことで姿勢改善、腰痛予防、足が細くなるなど一石二鳥以上の効果が得られます！ぜひやってみてくださいね！

①足の幅は肩幅。そこから前後に少し広めに足を開きます。

②腰をそのまま床の方向におろしていきます。※お尻は丸める方向にもっていきます。

骨盤が前傾して体が前のめりになると腸腰筋が伸びません(^^;

③両ももの付け根が伸びる所までおろしたら、軽く上下にポンポンポンとリズムをとっていきます。

両足20回ずつを目安にやりましょう。

①



足を肩幅に開く

②



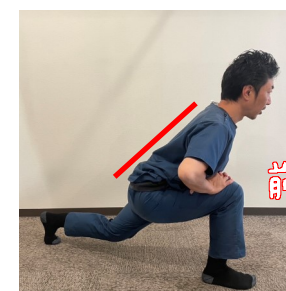
前後に足を開く
お尻を丸める！

③

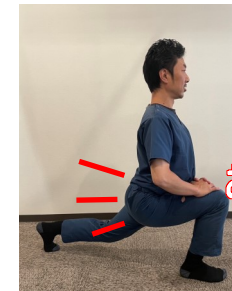


上下運動

NG



前に倒れすぎ！



お尻が丸まってない！

終わった後に歩いてもらうといつもより軽やかにホップするよう歩けると思います。
毎日続けることでお腹もすっきり姿勢も良くなりますので是非続けてみてくださいね！

熱中症対策！ アイススラリー



『アイススラリー』とは、「ice(氷)」と「slurry(泥漿、ドロツとした混合液)」という2つの英単語からなる言葉です。

『アイススラリー』を飲む効能は、2つあります。

- ・深部体温の上昇を防ぐこと
- ・上昇した深部体温を短時間で下げる



深部体温とは、脳や臓器など体の内部の温度のことを指します。

深部体温は元々外側からの影響を受けづらいので、

高温多湿な環境や運動で深部体温が上がると、外側から冷やしても、すぐには熱を逃がすことができません。

熱中症の予防には体の中から冷やすこと、深部体温の上昇を防止することが大切になってきます。

その手段として注目されているのが、『アイススラリー』なのです。

ポイントは氷にあります。氷には溶ける際に熱を吸収するという効果がありますし、

氷と身体が接する表面積が大きいほどその効果は高くなります。

『アイススラリー』は、細かく砕いた微細な氷と液体で作られる飲み物なので、さらに短時間で深部体温を下げられるため、熱中症対策としてとても有効とされています。

『アイススラリー』を飲むタイミングでおススメなのは、**運動前**です。

炎天下では運動前に飲んでおくことで、深部体温の上昇を抑えられ、熱中症予防に効果的です。

もちろん、体の中を直接冷やすため、

飲みすぎると内臓が冷えすぎて消化活動に支障が出てくるため、飲み過ぎにも注意が必要です。



★インスタ「新常識！もう常識！？アイススラリー」も併せて参考にしてみてください！

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

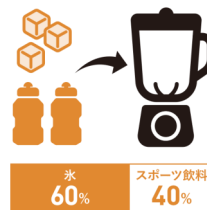


2024年4月から熱中症対策警戒アラートの運用が始まっています。炎天下での激しい運動は十分注意し適切な熱中症予防行動をとりましょう。中高生の部活においては、野球、ラグビー、サッカー、剣道、陸上競技の順で多いのですが、年代性別が違えば30～40代でマラソン、60歳以上でゴルフ、女性はテニスと、室内外問わず起こります。正しい知識をもって楽しく健康的な運動をしましょう。

アイススラリーの作り方

- ①氷とスポーツドリンクを3:2の割合でミキサーに入れ、ミキサーをまわす

- ②魔法瓶に注いで保存



ロコミよろしく
おねがいします



Google
Reviews ★★★★★



LINE



Instagram



フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1第二エスレートオギモト1階

ご予約
お問合せ ☎042-498-6623

ホームページ・Instagram
にブログや健康情報を公開中
「フィット国領」で検索！



診療時間のお知らせ

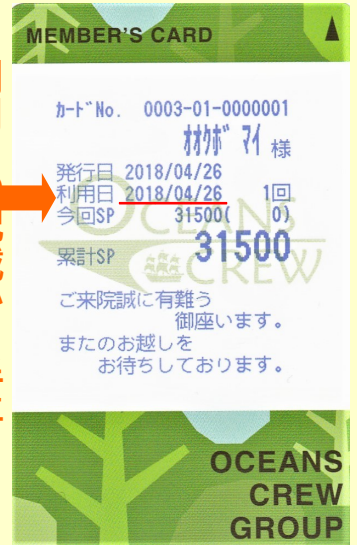
7/11 社内勉強会のため

午前診療です



プリペイドカードの
有効期限は6か月です

利用日の記載から半年



カード裏面に
注意事項の記載があります



フィット紙ツイッター



＜福澤/柔道整復師＞

7月はじめに仙台に行ってきます。

じつは、仙台初めてなんです。美味しいものがたくさんあると患者さんにはこれまで何度も聞かされてきました。楽しみです！



＜勝野/柔道整復師＞

段々暑くなってくると、我が家では毎日のようにきゅうりが食卓に出きます。

身体の内側から熱中症対策になるので、日々味変しながら食べてます！



＜渡邊/柔道整復師＞

7月は平塚で七夕祭りがあります。

高校生の時に部活のみんなと一緒にいったのが懐かしいです。湘南の夏を感じられるイベントなのでご興味のある方はぜひご参加ください！



＜大久保/鍼灸師＞

この前、人生初のホテルのアフタヌーンティビュッフェに行きました。メロンとケーキが山のよう。帰りは血糖値が爆上がり。激しい睡魔に襲われました（笑）



＜福西/鍼灸・マッサージ師＞

年々暑くなる夏、いろいろ涼しくなる方法を考えますが、私が好きなのは風鈴。深大寺で購入した風鈴で今年も猛暑を乗り切ります！！



※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※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