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８０回　白菜しゅうまい

寒くなってくると、白菜の出番が増えますよね。お鍋も良いけどたまには変わった食べ方で！しゅうまいの皮を白菜で代用するとあっさりしてたくさん食べれちゃいます(^o^)余った芯の部分は漬物にして無駄なくビタミン摂取するのがおすすめです！

材料【2人分】

白菜…1/8個
豚ひき肉…200グラム
玉ねぎ…100グラム
●片栗粉…大さじ1
●砂糖…小さじ1
●ごま油…小さじ1
●しょう油…大さじ1/2
●オイスターソース…大さじ1/2
●鶏がらスープの素…小さじ1
●おろししょうが…小さじ1
●塩…小さじ1/4
●こしょう…少々

作り方

①白菜の芯の部分を除き、細めの千切りにし、ボウルに塩（分量外）を入れ、まぜて少し置いておく
②玉ねぎは粗めのみじん切りにする
③豚ひき肉をボウルに入れ、玉ねぎ・●の調味料を加え粘りが出るまで混ぜ合わせる
④③を食べやすい大きさに丸める
⑤①の白菜の水気を切り、丸めたひき肉を握るように周りを包む
⑥耐熱皿に⑤を乗せ、ラップをして600wのレンジで5分かけたら完成

VOICE 80

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。

R. Sさん　　女性
かかりつけ院：フィット整骨院国領院
大久保先生

主訴：全身調整・美容
施術内容：美容整体・美容鍼

ーーどのように当院を来院しましたか？

最初コラーゲンマシンの旗が院の外に立っていたので、それを見て来院しました。首肩回りの辛さもあったので美容整体を経て、美容鍼も今は受けています。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

美容整体を続けて今は姿勢の変化を実感してます。
美容整体とあわせて美容鍼も受け始めて、まず最初に受けた時の効果にビックリしました！
歴然と結果がでますよね（笑）顔の張りがちがいます！
美容鍼を受けた後のスキンケアの入り方も手から顔にもっていかれるくらい入りが良くなります。周りの人に見せるたびに毎回すごい！！と言われるくらい衝撃の結果ですね。

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

美容鍼、是非一度試していただけると必ずファンになっちゃいます！（笑）
メスを使わないのに使った並のお顔の変化が得られる素晴らしい施術です！

担当の大久保先生から一言

美容鍼、美容整体を受けていただき回数を重ねるごとに大きな変化が出て一緒に感動しましたね。
リフトアップして小顔になり、姿勢が綺麗になる事で首の動きも良くなりました。
ご家族のみなさんもご紹介いただき、嬉しい限りです。
今後ともよろしくお願い致します。

オーシャン通信

OCEANS NEWSLETTER

2023 1 1

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」

【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

足の小指の大きな働き！

先日お伝えしたJTAという治療法の開発者である笹川先生が、ついにTEDに登壇されました。
※TED Conferences, LLC は、「広める価値のあるアイデア」というスローガンの下、国際的な講演をオンラインで無料配布するアメリカとカナダの非営利メディア組織です（ホームページより引用）

こちらからご覧いただけます！（全て英語で講演されています）
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
■ 笹川先生のTED講演
→　https://chiryoka.info/l/m/wLWDw0rhz1XWYz

簡単にJTAとは何かという事を説明すると、人の身体には「さぼり筋」と「がんばり筋」があって、そのバランスで体の不調は起きているよという考え方です。
先日、代表の松本がアカデミーコースを修了し、全社でJTAを治療の中にとりいれ、今まで時間のかかっていた脊柱管狭窄症といった症状や、五十肩、ばね指、変形性膝関節症などに良い結果が出ています。

そんな中、症状のある患者さんはほぼ、足の小指か親指に力がうまく入らないことが分かったのです。
親指か小指では、小指に力が入らないケースが多く、感覚としては７割ほどでした。
小指に力が入らないと、外見的にはポッコリお腹や、がに股歩きになり、症状としては腰痛、ひざ痛の原因になる事が多いです。

CHECK！

セルフチェックしてみよう。
やり方は簡単です。足の指をギューッと握って、
手の指で小指と親指を伸ばすように力をいれて、
どれだけ抵抗できるかやってみましょう。
右と左、どちらも試してみると、一番弱い指が分かると思います。
そこそこ力が入っていれば合格です。
入らない指は、自分でも驚くほど入らないのですぐにわかると思います。

足指というのはそもそも五本の指がそれぞれ地面に着いた時の体重をそれぞれ感じることで絶妙に重心をコントロールしています。
そのことにより、かかと、小指球、母指球の三点でアーチを作り、
地面に安定的に接地することができるのです。

足の指に力が入らないという事は、アーチの崩れもあり、
筋力不足もあり、立っている時、歩いている時のバランスが崩れているという事になります。
そうすると動いているだけで、疲労が一か所に蓄積し、体のゆがみや関節の痛みにつながっていってしまうのです。

自分でできるエクササイズはストレッチから。
はじめに、足の指の間を手で開いていきます。
次に、一本一本の指を上下に開いていきましょう。
最後に足全体をぞうきん絞りのようにねじります。
これは左右５回ほどで大丈夫です。

ここまでできたら、自分の足指の間に、手の指をさしこんで握りっこをしましょう。
手指の力に負けないくらい親指、小指と順番に力を入れます。
５秒3セットぐらいがいいですね。
そのまま足首を大きく回します。うち回し、そと回しと30回ほど行います。
最後に足の甲を伸ばすように手でストレッチします。
親指側と小指側で分けてしっかりと伸ばします。10秒2セット、小指側、親指側で頑張りましょう。

ここまでできたら一度立ち上がってみてください。
エクササイズした側としてない側に明確な違いを感じられると思います。
行った側は立ちやすいというか、しっかりと地面に足がついている感じがするでしょう。
違いを感じたら、もう一方の足も取り組んでください。

足のエクササイズは人によって痛いこともあります。
うまく使えていない時間が長いと痛みます。足のさまざまな組織が癒着を起こしてしまっていると、
それを引きはがす痛みがどうしても発生するのです。
でも、痛みに負けずに取り組んでいると、早い人なら3日で痛みは減ってきます。
痛みがでたら、そこは頑張ってしまっていたなんだなと、優しい気持ちでしっかりのばしてあげてください。
靴を履いて過ごす私たちは、どうしても足指がうまく使えなくなりがちです。
色々な問題の原因になる足を、しっかりケアして体の不調を防いでいきましょう！

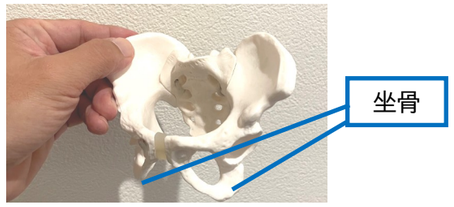
なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

座るということ

引っ越し後、PC作業やインスタ投稿での携帯電話の操作など座っての作業が多くなっているナカヤマです。
そこで改めて座るという事について考えてみました。座り始めは姿勢を良くしなきゃ！と腰や背中に力を入れてがんばり、、、気が付くともう姿勢が悪くなってる(^^;
そしてまた座って疲れてくると姿勢を良くしなきゃ！とやるけどまたすぐに元通り(^^;
中々座りはうまくいかないですね。そこでナカヤマが意識しているコツをお教えいたします！

座る時のコツ

坐骨を意識する。
座っている間の上半身の重みはこの坐骨で受けます。



坐骨の頂点より上半身が後ろにあると、重みは体を後方へ、丸まる方向へ持って行ってしまいます。
（※写真1）

なので坐骨の頂点より1センチほど前側に上半身が来るように調節しましょう。
よくあるパターンですが、姿勢を良くしようと思いすぎて、
腰だけ反らして肋骨から上が後ろにそっくり返ってしまっている人がいます。
そんなに背中を緊張させてそらなくて大丈夫です。（※写真2）

骨盤の角度と一緒に上半身全体をそのまま前に移動しましょう。（※写真3）

写真1

写真2

写真3

はじめはこれって猫背じゃないの？と思うかもしれませんが、今までがそり過ぎてただけ。
やって楽に感じたらそれで大丈夫なのです。思いのほか長時間いても大丈夫だと気づくはずです！

『痛い！動かない！治らない』を治す治療

半年かけて勉強してきた**「奈良最後の砦」**と言われる中谷先生の治療は

「どこに行っても改善しない」・「病院でもわからない症状」・「長年患っている痛み」など特殊であったり、痛みが強かったりなどの方達に向けての治療になります。

当院での例としては

・腰が痛くて立ち上がれないという患者さんが立てるようになった

・肩が水平より上に挙がらないという患者さんが挙がるようになった

・シーバー病が一回の治療で歩けるようになった

などなど

特に腰痛に関しての悩みをお持ちの方は多くいらっしゃると思います。

ここ最近いらしていない方。是非一度受けてください！

特徴なのですが、この治療は症状が強い方ほど、かなり刺激的です！！

そして・・・**効きます！！**

治したい方のご連絡をお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。

オレはカロリーをこえていく

―カロリーの逆襲―

※「オレはカロリーをこえていく」を知らない人はスタッフに聞いてみてね！

年内に70kgまでの減量を目指すヒジカタ。

やっと70kg代が見えてきたか!?と思った矢先の増量。

80kgを切る事が目標に変わりそう・・・

初日 (2022.11月) 85.1kg

▼

先々月 81.2kg

▼

先月 82.5kg

▼

今回 83.2kg

「食欲の秋」の誘惑に連れられて
今月は惨敗です・・・。
でも安心してください！
「スポーツの秋」というのも
あります！

オーシャン通信 2023 Nov.

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1

ご予約 お問合せ ☎042-505-8422

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
「フィット国立」で検索！

11月のお知らせ

休診日：13日午前中

休診日は変更になる場合がありますので詳しくはHPをご確認ください。

LINE連絡が便利です↑

LINEで友だちになろう!

@107nxmhn

お店と友だちになろう!

友だち追加↓

ヒジカタくん LINEスタンプ

ダウンロードはこちらから↓

LINEで出来ること

- お問い合わせ
- ご予約の変更
- ご予約
- お知らせの受け取り

☆LINE・電話連絡でのお願い☆

施術中はすぐに返信できないことがありますので、お急ぎ（当日のご予約等）のご連絡はお電話でお願い致します。

施術中で電話に出ない場合は、留守番電話にメッセージを残していただけますとこちらから折り返しご連絡致します。

紙ツイッター

〈ひじかた〉

今月から勉強会の再受講が始まります。もっと「知りたい欲」があふれている43歳です！新情報が入ったらまたお伝えします！！

〈たかぎ〉

最近Youtubeで一人旅動画を見るのにハマってます。
来年の目標はフェリー旅とサンライズ瀬戸での旅にしようと思います！

〈なかや〉

あっという間に11月ですね。
今年もそろそろ紅葉の時期になるので朝活をして高尾山を登りに行こうと思っています。朝の空気は澄んでいて気持ちがいいです！

〈くわさこ〉

11月になり紅葉もキレイになってきましたね。息子を公園に連れて行くと楽しそうに落ち葉を踏んだり、バッと撒いたりとても楽しそうです。油断するとお掃除の人が集めた落ち葉に突進しようとします(笑)ごめんね息子それは全力で止めさせていただきます。

〈ふくし〉

今年はとても暑かったので、秋のお菓子作りのスタートも今月からかなと思っています。しかし12年目になるオーブンの調子が微妙な感じ…うーんとうとう購入となるのかハラハラしています。

※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 fit.yaho@gmail.com