

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

## 第81回 ねぎま鍋



**材料【2人分】**

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

### 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

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います！  
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^)/

# 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  
1 2  
OCEANS CREW



# 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歳の子どもにとっては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)  
ぼーっとしていると言えばチョコちゃんですが、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。  
時間の感覚はと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、トキメキを感じる事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、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。

# VOICE

81

## 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。

### ――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。

### ――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ため、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！

### ――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びました。  
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いますね。



Y.Nさん 男性  
かかりつけ院：フィット整骨院 聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴：腰痛  
施術内容：骨盤矯正

### 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たいと思います！

## 寝るために！「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ォーキングなどを行う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(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ことで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、これも同様に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！

# 嬉しいクチコミいただきました！



M

Misaki

2件のレビュー

★★★★★ 4日前 **新規**

ぎっくり腰で歩行困難でどうしようもなかった私の腰を素敵に改善してくれました！院長の土方さんの手はまさにゴッドハンドです！説明も丁寧で今どこがどうなっているのか自分でも理解しながら処置してくれるので安心でした！定期的に通いたいです！ありがとうございました！

T

T・A

1件のレビュー

★★★★★ 21時間前 **新規**

腰痛改善の為に、定期的に通っています。毎回、的確に痛いところをピンポイントで治療していただけるので、体がスッキリします。施術中のお話も面白おかしくて、涙🥲が出るほどです！いつもニコニコの福士先生と受付の高木さんの掛け合いも、魅力🥰🥰🥰勿論、院長の土方先生も親切、丁寧に説明してくださっています。そして、アットホームな雰囲気の整体院です!!

M

M

1件のレビュー

★★★★★ 1週間前 **新規**

中屋先生、いつも症状を詳しく聞いてくれて、それに沿ってメニューを毎回提案してくれて、助かっています。

日々デスクワークで肩首痛いのですが、毎回行くとスッキリして軽くなって帰れるので、定期的に通っています。ベッドスパも頭が軽くなるので良いです。ありがとうございます。

また猫背矯正で姿勢も改善してきたので、定期的に通い続けます。

私達の治療を受けてもらった方たちの感想をご紹介しました！  
患者さんの症状が改善されて喜んでもらえる声を聴けることが  
本当にうれしく励みになります。

こちらのQRコードから、

「良かったよ！」・「元気になった」など声を頂けると嬉しいです！



## 年末年始のお知らせ



年末 12月29日 12時まで診療

年始 1月 5日 15時から診療

12月30日～1月4日 休診

※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

オーシャン通信 2023 Dec.

# 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



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン!



## 12月のお知らせ

休診日: 3日(日)・30日(土)・31日(日)

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。

# 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。

食欲の秋から増え続ける体重…

無事この企画を終わらせる日は来るのか!?

初日 (2022.11月) 85.1kg  
先々月 82.5kg  
先月 83.2kg  
今回 **82.4kg**

変化があるという事は  
小さな希望はまだあるという事! 自  
分を信じて大晦日まで駆け抜けてい  
く所存です!!



### <ひじかた>

あっという間に一年も過ぎ去ろう  
としています。一年の振り返りと  
来年の準備をしていこうと思っ  
ています。

### <なかや>

今年も残すところあと一ヶ月とな  
りました。あっという間に年末にな  
ってしまったので、新年を迎える準備  
として大掃除をしようと思ってい  
ます!

### <ふくし>

年齢を重ねる度に年末を迎えるのが速  
くて焦ってしまいましたが、今年もた  
くさん笑って過ごすことが出来ました。  
来年はどんな年になるのか今からワ  
クワクワしています☆

## 紙ツイッター

### <たかぎ>

今年は一足早く大掃除を終わらせま  
した! 着るかもしれない…と思ってい  
た洋服たちを思い切って処分してス  
ッキリ! 来年は無駄な買い物を控え  
たいです。( -v- )  
皆さま今年もお世話になりました!

### <くわさこ>

クリスマスが近づいてきましたね。  
去年のクリスマスは保育園に来た  
サンタさんに号泣した息子…今年  
はどうか? まだ泣くかな?  
プレゼントは何にしようかな。こ  
のくらいの時が親が1番楽しんで  
いる気がします。もう少し大きくな  
ったら色々見抜かれそうでハラハラ  
しそうです。