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88回
タンドリーチキンサラダ

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】

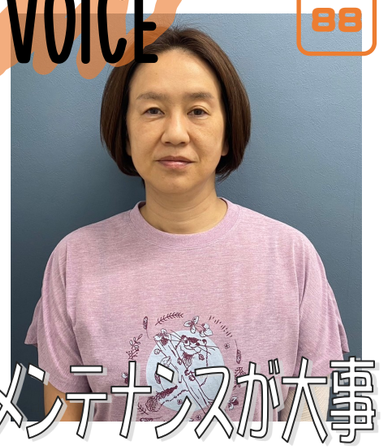
鶏もも肉…2枚
塩こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ2
●ヨーグルト(無糖)…大さじ3
●ケチャップ…大さじ2
●カレー粉…大さじ1
●塩…小さじ1/2
●おろしにんにく…小さじ1
●おろししょうが…小さじ1

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コショウをふる
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

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。

ーー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。

ーー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。

ーー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。

Sさん　50代女性
かかりつけ院：フィット整骨院
聖蹟桜ケ丘院
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！！

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2024 07

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

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いもよらず、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訴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くださいました。

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
言葉にす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ができたこと、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。」

なかやま先生の 症状別ストレッチ

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を続け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に歩けると思います。
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！

16TH ANNIVERSARY

おかげさまでフィット鍼灸整骨院、7月で16周年を迎えます！

患者さまへ日頃の感謝の気持ちを込めて、7月はイベントを行います！

詳しくは院内ポップにて！　楽しみにしていてください～(^^)

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。

先月ついに70キロ代に突入！今月はどうなっているか！？

初日 (2022.11月) 85.1kg
▼
先々月 81.0kg
▼
先月 79.6kg
▼
今回 78.5kg

激ヤセ続行中！
無意識に夏を意識しているのかもしれないですね～。
今年の夏は何かが違う！！

※オーシャン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 fit.yaho@gmail.com

オーシャン通信 2024 Jul.

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

7月のお知らせ　休診日：11日(木)午後

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
予約お願いします！

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〉

今年の夏は久しぶりに海の家に行ってみようと計画中。日焼が気になる年頃になったので、麦わら帽子を新調しようと思っています。

〈たかぎ〉

トウモロコシの季節ですね。
今年はいろんな品種のトウモロコシを食べ比べしようと思ってます(^O^)
おススメの品種、茹で方にこだわりのある方、情報お待ちしております<(_ _)>

〈なかや〉

暑い日が続いていますね。今年の夏は海に行きたいなと思っています。涼しい部屋で過ごすのもいいですが暑い所で冷たい物を食べたり自然に触れる機会を計画中です(^O^)

〈たかはし〉

この夏は花火を見に行きたいと思っています！！去年はあまり見に行く事が出来なかったので楽しみです(^^)
東京の花火は初めてなので、おすすめの花火大会教えてください！

〈ふくし〉

あっっっという間に１年の後半に入りましたね。前半はたくさん旅行にいったので、後半もいろんなところへ行きたいと思っています！