

第27回見た目スツキリ！むくみ対策 ココロアボカドサラダ



梅雨の時期、いつもよりむくみやすくなりますよね…。東洋医学的に長雨による過剰な湿気を受けて体調を崩しやすくなることを湿邪と言い、体の水分を溜めやすくします。そこでアボカド・パセリ・レモンでむくみ対策！ビタミンEやカリウムが余分な水分を排出します。

材料【2人分】

鶏肉…1枚
(モモ・ムネ肉どちらでも)
アボカド…1/2個
トマト…1/2個
きゅうり…1本
たまねぎ…1/2個

パセリ…20g
●オリーブオイル…大さじ2
●レモン汁…大さじ1
●黒コショウ…少々
●塩…小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉はフォークなどで皮目を刺し、両面に塩コショウをする
- ②油(分量外)を熱したフライパンで鶏肉を焼く。皮目がきつね色になったら裏返して中まで火を通す。焼けたら粗熱を取っておく。
- ③アボカド・トマト・きゅうり・②の鶏肉は2等分に切りパセリはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする
- ④●の調味料をボウルに入れ③の材料を入れ混ぜる

オレはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編 健康だったらいいいじゃない

フィット国立院ヒジカタが健康とちょっと見た目をよくするためダイエット(?)に挑戦する「オレはカロリーをこえていく」今月は番外編「健康だったらいいいじゃない」をお送りします！

健診結果 総合判定→

D

・肝機能異常があり、精密検査が必要です。
・脂質異常があり、生活習慣改善と経過観察が必要です。
・内臓脂肪の蓄積を認め標準体重を上回っています。適度な運動や減食を継続しましょう。



肝機能

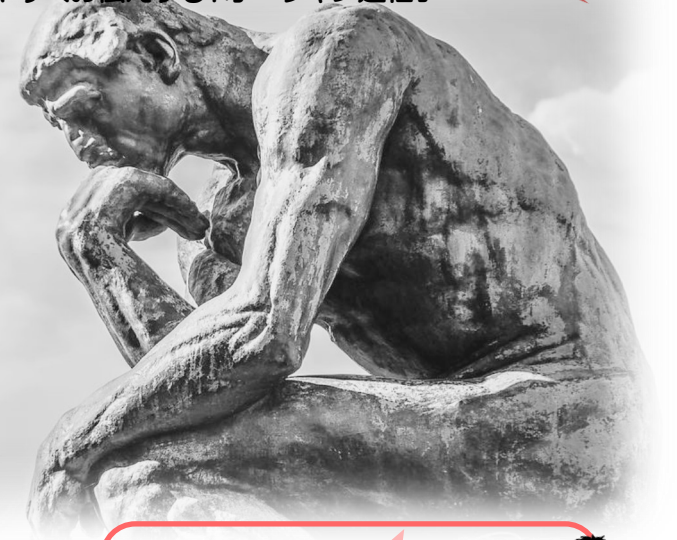
脂質代謝

	今回	昨年	平均値
体重	79.4	79.1	59.8
BMI	29.1	29.2	18.5~24.9
血圧	138/92	118/76	90~120/ ~84
AST (GOT)	78	42	0~30
ALT (GPT)	78	47	0~30
γ-GT	103	103	0~50
総コレステロール	267	265	140~199
LDLコレステロール	188	178	60~119
中性脂肪	236	268	30~149

マツモト社長から・・・

DはデブのDでしょうか・・・やはりダイエットをすると太るということがはっきりしたので、次からはボディメイクしていきましょう。

姿勢が大事って知ってるけど… まさか排便まで



Healthy Recipes
アボカドココロサラダ

オレはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編
健康だったらいいいじゃない

VOICE

27

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？

学生時代に野球をやっていて、最初は野球の疲労・肩肘の痛みで通院していました。社会人になり仕事をしていく中で、体に向き合えない時間があって少し間が空いていたのですが、運動不足解消やダイエットをする為にもう1度体に向き合おうと来院しました！

――実際治療を受けてみてどうでしたか？

整体では施術前と施術後の身体の疲労改善具合が明らかに違って助かっています。トレーニングでは、だいぶしごかれました…(笑)
学生時代は器具を使って筋肉を大きくすることに注目していたのですが、フィットでは自重を使ったトレーニングなので負荷もありながら、過度でなく継続しやすいトレーニングで楽しんで続けられています。
家族ぐるみでお世話になっていて、筋肉が少なかった妻もフィットに通うようになって姿勢が良くなったのと、バランスよく筋肉がついてきているなという印象があります。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

身体を動かしたいという方はたくさんいらっしゃると思いますが、フィットに來ればその人に合ったトレーニングをその人に合った負荷でやってくれるので気軽に通院出来ると思います！

家族ぐるみでお世話になってます

平澤昌宗さん 20代 男性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院松本先生

主訴:疲労
(元気に過ごしたい・痩せたい)
治療内容:骨盤矯正・トレーニング

担当の松本先生から一言



平澤昌宗さんインタビューのご協力、ご家族でフィットのご利用 & 「平澤商店」さんの美味しいお肉ありがとうございます！学生時代は野球の為のケア、社会人になってからは元気に働ける為のメンテナンスとトレーニングを受けて頂き、昌宗さんは意識高い系男子ですね。素敵です！これからも昌宗さんはもちろんのこと、平澤さん御一家の健康の為に、フィットをご利用ください。これからもよろしくお願いします！



姿勢が大事って知ってるけど…まさか排便まで

梅雨の季節ですね。この時期体調がぱっとしないのは実際に低気圧が関係していて自律神経が乱れがちになるからなのです。お風呂に入ったり、軽い運動をしたりという交感神経の働きを活発にした後、マッサージやストレッチなどで副交感神経の働きを促しリラックスすることで自律神経が整いやすくなるのでぜひ興奮とリラックスを1サイクルで行ってみてください。

さて、今回は姿勢の話ですが、姿勢といっても**便の出やすい姿勢の話**です。
実は排便というものは体の働きの中でいろいろな要素が絡み合っており、解明されていない部分も多い働きなのです。
患者さんの中でも便秘がちという方はたくさんいらっしゃいます。
基本は水分摂取とバランスの取れた食事、適度な運動と普通に健康になるための行動と変わらないことが対策としてあげられています。つまり、便秘は基本的生活のアラームともいえるわけです。
そんな便秘ですが、少しでも出やすくするために、姿勢を変えてみてはいかがでしょうか。

ベストの姿勢はしゃがみ姿勢

昔から日本では和式便器というものがありましたが、実はこれが排便にはベスト。

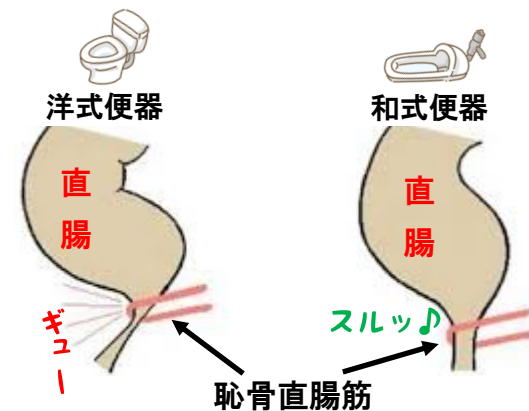
直腸と肛門がまっすぐになる事で、便が出やすくなる姿勢なのです。

反対に椅子に座る姿勢の便器では恥骨直腸筋という筋肉が腸を曲げてしまうので圧をかけないと排便が行いにくいという事態が起きてしまいます。

(立ったり、座ったりしている時に便が漏れないのはこの筋肉が働いてくれているからなので、悪者というわけではありません)
さらに圧をかけて便を押し出す排便を続けていると直腸ポケットと呼ばれるスペースができて便が出にくくなってしまふなどのケースもあるそうです。

イスラエルのシキロフ博士が和式と洋式の便座での排便時間の違いを計測する実験を行っています。その結果は和式が平均排便時間約51秒 洋式便座は約130秒と倍以上の差がありました。

排便時間は短い方が肛門への負担が少なく、長ければ長いほど痔のリスクが増えてしまいます。



もう、家のトイレは変えられない！

大丈夫です。姿勢を変えることで排便しやすくすることができます。

基本は前傾姿勢。数値的には背骨と太ももが35度くらいの角度になるのがベスト。

具体的には・太ももに肘が付くくらいの前傾姿勢です。

・そしてかかとを少し浮かせます。

これで洋式便器でも直腸と肛門をまっすぐに近づけることができます。

ベストの姿勢はロダンの考える人のポーズだそうです。

姿勢が取りにくい人は便座の足元に台を置くことで角度をつけやすことができます。

目安は15～20センチですが家庭にあるものとしてはお風呂の椅子などを試すのがよいかもしれませんね。

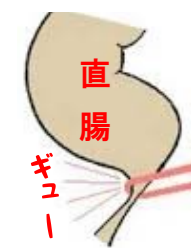
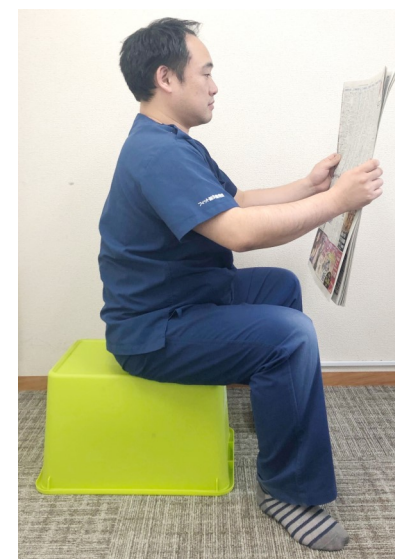
余談ですがアメリカではトイレにつける台が爆発的に売れたそうで、Amazonでも検索すると出てきます。前傾のむづかしい人はクッションを抱くと前傾が取りやすくなります。

<考える人>

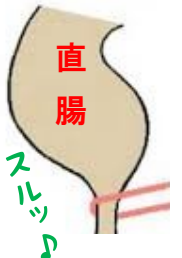


ヒジカタ先生と姿勢CHECK

Bad直腸ポジション ❌



Good直腸ポジション ○



・太ももに肘が付く
くらいの前傾姿勢

・かかとを少し浮かせる

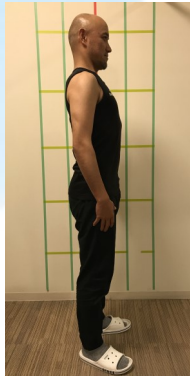
以前にもお伝えしたように、便は健康のバロメーター。
ぜひするっと出して毎日チェックしてみてください。

ながら運動で便秘改善!

今回はちょっとした時間で出来る腹筋運動を紹介!
ドローインを続けることで腹圧が上がり、便秘解消にも繋がるのでぜひ続けてみてください!

ドローイン

基本姿勢



足は肩幅くらいに
自然に開き、
胸骨を起し背筋を
伸ばして姿勢を正します

① お腹を膨らます



上体を起こしたまま
ゆっくりと3秒で
息を吸い込みお腹を
膨らませます

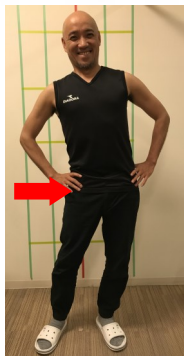
② お腹をへこませる



ゆっくりと息を吐きながら
下腹部からお腹を
へこませていきます
お腹がへこんだ状態を
10~30秒キープ
呼吸は浅く続けましょう
脱力して終了です
目標3セット

応用編

基本のドローインが
できたらやりましょう



ドローインをした状態で
骨盤を左右に動かします
なるべく骨盤だけを
動かすように意識しましょう
※この動きを30秒やると
通常の腹筋を100回相当
行ったのと同じ効果が
あります!
これはやるしかない!!

辛いトレーニングこそ
笑顔でやりましょう!



2月13日、20日のNHK「**ためしてガッテン!**」で首肩こり、鍼治療についての放送がありました! その番組内で母袋先生が研修に行っている「**東京大学医学部付属病院 リハビリテーション科**」の鍼灸師の先生が出演されました。そしてその先生が**推奨する全国の治療院**の中に当院が含まれています!

詳しくは上記病院のHPをご覧ください!

小顔疲労改善コース リニューアル!

この度、小顔疲労改善コースの内容が
リニューアル致しました!
皆様により良いものを提供できるように
なりましたので、ぜひ一度受けてみてください!



ブログやってます!

フィット鍼灸整骨院 国領院

検索

Instagram・Facebookで院内の様子や
スタッフのあれこれをお知らせしています。
ぜひフォローしてください! #fit.kokuryo



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！



店舗のクチコミランキングサイト

★エキテン！



院からのお知らせ

今日のプリペイドカードの割引対象コースは

「**小顔疲労改善コース**」か

「**カラーゲンマシン**」の
どちらかをお選びいただけます！

6月23日（日）は

グループ全体の研修の為

終日休診いたします。

フィット紙ツイッター



＜福澤/柔道整復師＞

6月はアジサイ。鎌倉の長谷寺から御霊神社が近くて見て回るのが便利なルート。花言葉は「辛抱強い愛情」「一家団欒」「家族の結びつき」だそうです。僕にぴったり～



＜大久保/鍼灸師＞

最近はネットフリックスでグルメ系の番組を見て料理に感化されています。健康的でおいしい食べ物を作れた時は自分で自分をほめています(笑)

皆さん是非おすすめレシピを教えてください！



＜庭月野/柔道整復師＞

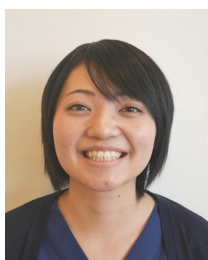
去年は梅雨が早く始まり早く終わってしまったため夏が長かったのを覚えています。

今年も暑くなるかな……。これから私専用の院内サーキュレーターが活躍します！！



＜母袋/鍼灸・マッサージ師＞

梅雨に負けない身体づくりをテーマに始動しました。レインコートとランニング用のリュック、雨避けリュックカバーを用意。雨が降ってるから走れないは言えなくなりました。きっと夏には強靱な肉体が出来上がることでしょ。



＜岩本/柔道整復師＞

携帯を見る時間を減らそうと思い、読書を本格的に始めました。以前はファンタジー系のお話が好きでしたが、今回はミステリーに挑戦！これがすごく面白い！！読む手が止まらないとはこのことかと実感しています。何かオススメの本があれば教えてください！



＜福澤しずく/マナムスメ＞

神宮バッティングドーム

いよいよ野球デビューか！？

※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