

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28回 夏バテ防止だけじゃない！

オクラキーマカレー



オクラのネバネバが胃の保護をして夏バテによる食欲低下を助けてくれます。

美容効果としてビタミンA・C、カリウム、βカロテンによって、髪や皮膚の健康を保ったり、老化防止、顔色の改善など女性に嬉しい効果もあります(^ ^)

- 材料【2人分】
- オクラ…1パック
 - トマト…1/2個
 - 玉ねぎ…1/2個
 - にんにく…1片
 - しょうが…1片
 - 合いびき肉…150g
 - 固形ブイヨン…1個
 - カレールー…2片
 - 水…1カップ



作り方

- ①オクラはヘタを取り、塩少々を振って板ずりしたら水で洗い流す
- ②にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切りにする
- ③フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・玉ねぎ・ひき肉を炒める
- ④ひき肉に火が通ったらトマト・水・ブイヨン・カレールーを入れる
- ⑤5分程中火で炒め煮をしたらオクラをいれて弱火で3分煮て完成

オしはカロリーをこえていく SEASON 2



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「オしはカロリーをこえていく」今月の結果をお送りします！



MISSION 週2回・3分間スクワット



週2回、3分間スクワットを継続中
(現在3か月目に突入！)

- スクワットの効果は…
- ①代謝があがり 痩せやすい身体になる
 - ②全身的なトレーニングになる (背中やお腹にも効きます)
 - ③下半身の引き締め

スクワットのやり方はブログで公開中→
3分間はとてもキツイので1セット20回や
1分間から始めてみてください！



マツモト社長から・・・

動いた分食べているようなのに、体重が減っているのは良い感じですね。体脂肪も下がっているのでもう痩せているということになるのでは？メニューを増やしてナイスボディを目指しましょう！

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	79.3	80.5	58.5
体脂肪 (%)	26.3	27.6	17~21
BMI	29.6	29.9	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,738	1,742	1,795
内臓脂肪レベル	16	16.5	1~9



オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2019 07 OCEANS CREW

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」

美容と治療の関係は？



Healthy Recipes オクラキーマカレー

オしはカロリーをこえていく SEASON 2

VOICE

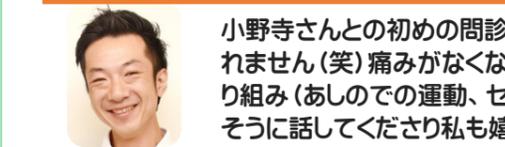
28

紹介患者さんの声

当院にご紹介で来院されている方のインタビューをご紹介します。



小野寺 利浩さん 30代 男性
かかりつけ院：あしの整骨院 中山先生
主訴：股関節の痛み
卓球のパフォーマンスアップ
治療内容：骨盤整体・運動指導
担当の中山先生から一言



小野寺さんとの初めのお問診が、痛みもあるが卓球のパフォーマンスを上げるには？だった時のインパクトは忘れません(笑) 痛みがなくなることとパフォーマンスアップが同じメカニズムだと理解してからの小野寺さんの取り組み(あしのでの運動、セルフエクササイズ)で体はどんどん変化してますね！大好きな卓球での変化を楽しそうに話してください私も嬉しいです！これからも二人三脚！楽しんでいきましょう！

---どのように当院を来院しましたか？

妻が通っていたので噂は聞いていて、治療というよりは運動指導という話を聞いて少し気になっていました。近くを通りかかった際に受付の方と中山先生に声をかけていただいて来院しました！

---実際治療を受けてみてどうでしたか？

手技を受ける治療だけでなく、運動の仕方の指導や整骨院内で一緒に運動をしていくことで、ずっとあった痛みが確実になくなってきています。自分の体の細かい動きやメカニズムを考えられるようになって、そこから体に対する意識が変わりました。前は痛みがでたら病院に行かないと思っていましたが、今は痛みの種類や意味を理解して、冷静に判断できるようになりました。痛み=悪いという事だけでなく、という事がわかりました。

---同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

体の痛みの治療だけでなく、パフォーマンスアップもできる場所ということです！自分の体の使い方は、自分のことだからこそわからないことがあると思います。私は、治療やマッサージだけで取れなかった痛みが運動をすることで取れて、こんなアプローチ方法があるんだと知りました。体の理解が出来るようになって、体の感覚が確実に変わりますよ！

美容と治療の関係は？

こんにちは。子供がサッカーを始めて本当に自分の息子か疑い始めたマツモトです。マツモトは丸いものが苦手で、心が通じたためしがなく、泳いだり、人に叩かれたり、投げられたり、関節を極められたりしかしてこなかったため、この子はボールと友達になれるのだろうか、その友達を蹴ったりしてしまうのだろうかと今からいらぬ心配をしております。

さて今月は美容についてですが、患者さんに本当によくいただくお言葉に、治療の後ウエストが細くなったとか、足が細くなったとか、顔が小さくなった、どうして？偶然？というものがあります。偶然ではありません。むくんでいる人、ゆがんでいる人はそうなります。

私たちの治療の一つ目の方針は

- ①関節の構造を整える
- ②筋肉の緊張を緩める
- ③体液の循環を良くする。の3つの治療で行っています。

(ちなみに残り2つあります。それは、神経の働きを良くして治るスイッチを入れるというものと、動き方からのトレーニングで弱いところを補う。です)

ですので、構造に問題があってバランスの悪い使い方をしているがゆえに張ってしまっている筋肉や、むくんでしまって太くなっているところはかなり変化があります。

別の角度から言いますと、私たちは患者さんのお顔や体形の特徴を見ると、なんとなくその人の身体の使い方や、悪いところが想像できてしまうのです。

例えばほうれい線が深い人は猫背前かがみの姿勢が多いたろうから、腰が基本的に硬くてスポーツするようだとよく使う方の肩がいたみやすそうだな・・・とか。

お顔の左右差は首の傾きから骨盤のずれまで関係していることが多いので、肩ならこちら側が悪いのでは・・・という具合です。

つまり、美容のお悩みはそのまま体の症状とつながっているのです。

小顔・美容整体施術の顔・足・お腹のビフォーアフター

顔



Before



After

CHECK!

フェイスラインがスッキリして全体的にリフトアップしましたね。目もぱっちり開くようになりました。

お腹



Before



After

CHECK!

下腹がスッキリして、くびれが出てきましたね。おへその位置も変わりました。

足



Before



After

CHECK!

足のねじれが改善して足が真っすぐになりました。ふくらはぎの外側(すね)の張りがゆるまることですっきりしました。

脂肪をどうこうしているわけではないので肥満は改善しませんが(ヒジカタ先生のように・・・)すっとして見えることは決して偶然ではないのです。(そういえばヒジカタ先生も治療を受けた後に患者さんに少しやせたねと言われて喜んでます)

蛇足ですが、体のストレスを取り除くことで異常な食欲が解消される方は肥満の解消につながる事もあります。

まとめますと、**痛みや動きの悪さには二次的なデメリットとして見た目が悪くなる**ということもあるのです。そしてその治療は上の三つの**すべきことの割合を変えるものの、基本的には構造をよくする**ということになっていくのです。

これらの美容のお悩み、問題は治療と同じでいちど整えてそれで永久に改善ということはなく、もともとの原因が疲労なので、よい状態をキープする為に生活の改善やセルフケアは必須ですが、**大事なことは構造がよくなると変化が出る**ということであり、**それを知る事で使い方、メンテナンスを意識できるようになる**ことです。

現在、私たちの院の中には美容に特化してメニューを扱っているところとそうでないところがありますが、足をまっすぐにしたい、顔のむくみを何とかしたいなどの簡単なお悩み相談はどの院でも対応可能です。気になる事がありましたらスタッフまでお尋ねください。

個人的には中年男性の(自分を含む)顔のむくみはかなり変化があって面白いと思っています。慢性的にむくんでいるところ、冷えているところは経験上脂肪も付きやすくなっていきますからね。構造を整え、流していくことでいらぬ脂肪がたまらないように予防していけるといいですよ。

簡単だと効果大!!

フラック

トレーニング企画も第3段!!

今回は簡単にできる体幹のトレーニングをご紹介☆

前回紹介したドロインも一緒にやるとさらに効果UP!

Lesson 1 まずは軽い負荷から(初級編)



- ①肩の真下に肘を付き、両膝を肩幅に開いて床につきます。
- ②お腹を持ち上げて、腰が反らないよう背骨をまっすぐにします。
- ③両足を持ち上げてそのままキープ!
※10~30秒キープを2セットから始めましょう!

Lesson 3 ヒップアップ効果も!(上級編)



Lesson 2 スタンダード(中級編)



- ①両肘と両膝を床につけます。
- ②両脚を後ろに伸ばし30秒キープ!
このとき、両肘と前腕でしっかりと床を押し込むように意識する。
※背筋を伸ばし、頭の前から足までが一直線になるようにする。
顔は上げ自然に斜め前を向く
顎は上げ過ぎないように注意!
※こちらも10~30秒×2セットから。

- ①両肘と両膝を床につけます。
- ②両脚を後ろに伸ばし腰幅でつま先立ちになる。
- ③頭の前からかかとまでが一直線になるよう調整をする。
- ④片足をおしりの高さまで上げてキープ!
- ⑤③の姿勢に戻り、反対足もおしりの高さまで持ち上げてキープ!
- ⑥③の姿勢に戻る。
※左右それぞれ10~30秒間を目安にキープ。
左右交互に3~5セット繰り返すのがおすすめ。

☆7/15(月)開催予定☆

親子で登ろう高尾山! ~頂の景色をめざせ~

詳細は院内にて掲示してあります!
お気軽にスタッフにお声掛けください!

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!



CHECK

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!



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！



医師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

祝日診療のお知らせ

7月15日（海の日）は
終日休診とさせていただきます。

今月お知らせ

今日のプリペイドカードの
割引対象コースは
「眼精疲労コース」
か
「小顔疲労改善コース」
をお選びいただけます！



フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

梅雨が明けると夏ですね
今年の暑さはどうですかね。
娘がはやくも秋の運動会のために
かけっこが速くなるように教えて
欲しいと言ってきました。
早く走るコツってあるんです。
特訓開始！



〈大久保/鍼灸師〉

先日母から、「これな〜んだ？」というLINEと共に、どこから見ても大トロだという画像が送られてきました。「大トロ？」と聞いたたら、「あたり！」とのこと。母がなんのクイズをしにかたっかは疑問ですが、次回帰省した時はその大トロを食べに行く約束をとりつけました！やったね！！



〈庭月野/柔道整復師〉

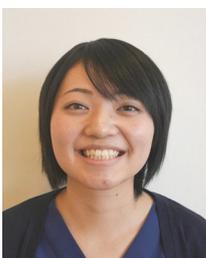
今月は私の誕生日です。娘から「お手伝い券」をもらえるそうなので速攻で娘の机の掃除に使いたいと思いました。しかし、それには使えないらしいです・・・。

えっ！？なぜ(笑)



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

最近水をこまめに摂取して、食事以外で1.5ℓとるようにしていました。結果、体重2kg減少しました。おそらく原因は、余計な飲酒をしなくなったことです。大酒飲みの方に
お勧めします。



〈岩本/柔道整復師〉

今月は私の大好きなアニメのイベントが開催されるのですが、7回あった抽選にことごとく落選したので今年は参戦できません!!(；_；)ショックが大きすぎてスタッフのみんなに慰めて頂きました(笑) 来年は当てたい！そのためにはやはり課金でしょうか・・・。



〈福澤しずく/マナムスメ〉

八景島シーパラダイスいったよ

7月はお泊り保育があるよ
2泊3日伊豆の旅〜

※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