

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	合いびき肉…150g
トマト…1/2個	固形ブイヨン…1個
玉ねぎ…1/2個	カレールー…2片
にんにく…1片	水…1カップ
しょうが…1片	

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

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

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



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



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。

—どのよう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！



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！

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。

トータルビューティーキャンペーン
今年の夏は美人度アップ！

第一弾！

－5歳になれる美顔コース

3名様限定

1か月間4回集中コース

通常

21,600円

半額価格

→ 10,800円

2019年7月1日～31日

1つでも当てはまれば美顔になれるチャンス！

- ☑ 朝鏡を見た時、顔がむくんでいる
- ☑ 朝顔を触った時、顔がむくんでいる
- ☑ 頬についたマスクの跡が取れにくい
- ☑ 朝、顔についた枕の跡がなかなか取れない
- ☑ 寝ている時、歯ぎしり・噛みしめている
- ☑ 口が開けにくい、開ける時痛い
- ☑ 笑うと口角の高さに左右差がある
- ☑ ほうれい線に左右差がある
- ☑ あごを引いた時、二重あごになる

詳しくはスタッフにお問い合わせください

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・お問い合わせ ☎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！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!



7月のお知らせ

休診日… 7/15 (海の日)
毎週日曜日

☆イベントのお知らせ☆



フィット式リラックス体操教室

開催日時 7/16 (火) 11:30~12:00

富士見台第一集会所

親子かけっこ教室

開催日時 7/21 (日) 9:00~10:00

谷保第一公園 (汽車ポッポ公園)

4歳~10歳のお子さん対象



国立院紙ツイッター 



〈ひじかた〉

今月は七夕・花火・お祭りと
楽しい行事が一杯ですね~。
フィットの周年祭もよろしく
お願いします!!



〈たかぎ〉

先月は本当に伊東先生・患者さんに鯛
釣りに連れて行ってもらいました!
釣果はブログにてお伝えします!



〈いとう〉

今年の夏は実家の熊本に帰省し
ます。いつも魚は釣っています
が泳ぎながらモリで突こうと思
います!!とったどおお



〈ほいずみ〉

最近、日曜日は朝早く起きて多摩川沿
いをランニングしています!
風が気持ち良く肌の調子や疲れも変
わってきたのでこのまま続けていこう
と思います(^_^)



〈くわさこ〉

花火大会に行く予定です。
熱中症対策頑張っている場所
押さえたいと思います。



〈せお〉

今月は、子供の保育園での夏祭り
があります!毎年なぜかゲリラ豪
雨に見舞われるので、今年は晴れ
てくれ~