

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

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！



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

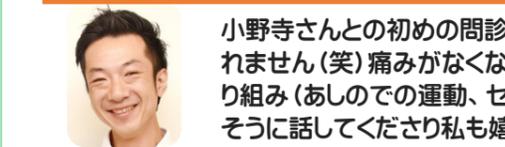
28

### 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



#### ---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、体の感覚が確実にかわりますよ！

# 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？ということがあります。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。

# 10th Anniversary

フィット聖蹟は7月で**10周年**になります！10周年を迎えられるのも、いつも来て頂いている皆様のおかげです。**ありがとうございます！**

10年間を振り返ると、、、整体など治療術の向上・ママサポの導入・コンディショニング院の開院など、いろいろな変化がありました。フィットが更にレベルアップして皆様により健康にすることが、支えて下さった方々・地域への貢献と考えていますので、まだまだドンドン変わっていきますので、これからもよろしくお願ひします！！

という訳で、今日は**感謝の気持ちをご用意しております！**

※各イベント期間・数量に限りがございますのでご承知おきください。

新メニュー 美容コース 始めます！

まずは、小顔矯正！疲れ顔からスッキリ小顔へ。

7/1~クーポン配布！！100枚限定



ノベルティグッズ 配布

昨年のトートバックからグレードアップ！

今年は〇〇バッグ！？7/16~100個限定



周りの人も健康じゃなきゃ、自分の健康は保てない。

それならみんなでフィットに行こう！

家族やママ友・同僚の方など、周りにお身体の事でお困りの方はいらっしゃいませんか？そんな方に「姿勢が良くなる整骨院」フィット整骨院を教えてあげて下さい。初めての方でも気軽にお越しいただけるように、**初診料無料+全コース半額（初回のみ）とさせていただきます！**

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア4F  
ご予約お問合せ ☎042-311-4970

FITコンデショニング院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F  
ご予約お問合せ ☎042-401-8100

院からのお知らせ①

休診日 15日・毎週日曜日

お知らせ②

LINE@始めました！  
友達登録していただくと  
予約やお問い合わせ  
出来ます！！



院からのお知らせ③

お陰様でフィットせいせき院は

＼10周年を迎えます！／

楽しいイベント沢山用意しましたので  
是非ご来院ください！

ホームページ・Facebook・エキテン・インスタグラムなどにも健康情報やブログを公開中！「フィット聖蹟」で検索！



＜松本/柔道整復師＞



今年の夏は懸垂をワイドスタンスで10回出来る様になるのが目標です！（先月は4回、、、）小2の息子の成長に負けられないように、今からマメにトレーニングしていきます！

アムプロ真面目?に更新してます。  
オススメの健康本やストレッチの紹介→



＜及川/柔道整復師＞



今年の夏は子供を連れて初の帰省予定です。何もかも初めてなので、早くいろいろ経験させてあげたいです。写真楽しみにしてください！！

＜小林/受付・ママサポ＞



今年の夏は実家に行きます。亡くなった父の初お盆です。家族みんなで過ごすので父やご先祖様を賑やかに迎えます。

＜中村/柔道整復師＞



今年の夏は浴衣を着て花火大会に行きたいです！ここ3年くらい有言実行出来ていないので今年こそは頑張ります！昭和記念公園かな～

フィット紙ツイッター



＜キム/柔道整復師＞



今年の夏は未開拓の地に行く事と体重を落とす事です！！  
未開拓の地はキレイな海を見に行くこと。  
体重は1kgは落としたいです～～。

身体の豆知識、運動の前におきたいあんな事、  
コンデショニングブログ→



＜佐藤/鍼灸師＞



今年の夏は久々に奥さんと子供達が宮崎に帰省します。  
約3週間1人暮らしを存分に満喫しようと思います！！

鍼灸の奥深さお伝えします→



＜伊東/柔道整復師・鍼灸師＞



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～！！！！

※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.seiseki@hotmail.co.jp