

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29回 夏バテにならない体に！

豚肉とモロヘイヤの炒め



豚肉・モロヘイヤには夏バテの解消に不可欠なビタミンB1が豊富に含まれています！
暑さで消耗した体力を回復してエネルギーを体に送ってくれます。ちなみにオススメ部位は、脂質は少なく・栄養価の高いヒレ肉です！

材料【2人分】

- 豚肉薄切り(お好きな部位)…200g
- モロヘイヤ…1束
- ポン酢…小さじ2
- 塩コショウ…少々
- ごま油…小さじ1



作り方

- ①モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、5センチ幅に切る。豚肉は3、4センチ幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらモロヘイヤを加える
- ④モロヘイヤがしんなりしてきたらポン酢・塩コショウで味を調えて完成！



オシ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「オシ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+α

マツモト社長から・・・

ヒジカタ先生は運動するとお腹がすくタイプの人ですね。皆さんお分りの通り、運動では痩せません。でも心肺機能、血液循環は良くなるので健康にはプラスです。ヒジカタ先生は健康になると体重がふえるのかな？

週2回・3分スクワットを継続中！
今回からは負荷を増やして、ラスト1分間は両手を挙げてスクワット！
ヒジカタ先生笑っていますが、けっこうキツイです…！！

スクワットのやり方はこちら！



	今回	前回	標準値
体重(kg)	79.9	79.3	58.5
体脂肪(%)	26.6	26.3	17~21
BMI	29.7	29.6	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,739	1,738	1,795
内臓脂肪レベル	16.9	16	1~9



オーシャン通信

OCEANS NEWSLETTER

2019
08
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」

Healthy Recipes
豚肉とモロヘイヤの炒め

オシはカロリーをこえていく SEASON 2



夏の睡眠 基礎基本

& 眠りの質を皮膚でコントロール

VOICE

29

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？

子供の怪我で急遽診ていただいたことがきっかけです。子供の怪我のあと、私が肘に痛みを感じ、病院に行こうかと考えたのですがフィット鍼灸整体院を思い出し、来院を決めました。

---実際治療を受けてみてどうでしたか？

最初はなかなか痛みが引かず戸惑いましたが、山崎先生から色々なアドバイス、来院のたびに情報を頂き、勉強されているなど感じ信頼してお願いしよう決めました。その後もアドバイスを頂いた通りに試していると次第に痛みも和らぎ、今では当時の痛みはほぼ完治しています。予防法も聞いているので少し違和感が出てきたら即実行しています。

---同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

おそらく整体等に来る方は持病であったり、長年の痛みがあったりと、簡単には完治しない状況まで来てしまっている方が多いと思います。自分の痛みの詳細を伝えることは難しいと思いますが、少しでも多くの情報を的確に先生に伝えられれば先生のアドバイスは効果のあるものだ経験しています。焦らず、信頼できる先生方と悩みの糸口を見つけてぜひ、健康な体を維持してください！



信頼できる先生方です
上遠野 哲雄さん 40代 男性
かかりつけ院: フィット鍼灸整体院
こどもの国院 山崎先生
主訴: 肘の痛み・肩の痛み
治療内容: 骨盤矯正

担当の山崎先生から一言



上遠野さんインタビューご協力ありがとうございます。最初はバイクに乗るのにも痛みがでていましたね。上遠野さんにも動作を気を付けていただいたり、セルフケアをしっかりやっていただけてかなり良くなりましたね！ご自身の癖に気付くなど、意識が高いのでこれからも体のケアと一緒に頑張ってください！ よろしくお祈りします！

夏の睡眠 基礎基本！ & 眠りの質を皮膚でコントロール！

こんにちは。この原稿を書いているのは6月ですが、もうすでに寝苦しい湿度と気温になってきましたね。睡眠は体にとって修復時間であり、必要な睡眠がとれていないと人の身体は少しずつパフォーマンスを落としていき、しかもそれに気が付かないという説もあります。このお話に関しては「NHK 睡眠負債」で検索してもらうと専用サイトが出てくるのでまずはセルフチェックを試してみてください。

基本は6時間睡眠の人と7時間以上の人を比べて6時間の方は健康リスクが高いというお話なのですが、そういう私も毎日6時間睡眠で、まったくストレスはないのでこれが体に合っているリズムかとも思っています。でも、もし自分の能力がもっと高まるのならばもう一時間睡眠時間を増やしてみたいのでいろいろと調べて試してみたことをお伝えしますね。



その① まずは起きること

ここは意外と皆さん間違るところですが、**睡眠時間を設定する**としたら、**逆算してこのくらいに眠くなるようにというプランを立てるべき**なのです。だとしたら必要なことは起きる時間を決めて、多少つらくても起きてしまうことが必用です。

「目が開かない！」という人でもカーテンを開けて（マツモトお勧めは窓を開けて）太陽の光を浴びて少し伸びやストレッチ、スクワットなんかをすれば血流がよくなりホルモンも分泌されてしっかり目が覚めてきます。白湯を飲んだりするのもお勧めです。

その② 昼寝と上手に付き合うこと

日中眠気はどんな時に出来ますか？まず要注意なのは起床の4時間後に眠気がある場合です。7時に起きているとしたら11時に眠気がある場合は、睡眠がうまくいっていない可能性があります。

普通の日中の眠気は午後1時から4時の間に来ることが多く、そこに昼ご飯を食べたときの血糖値の上りがプラスされて眠くなることが多いです。

ここで眠気が強く出る人は**30分以下の昼寝をする**とよいです。30分以上眠ると夜に響きます。すっきり起きるためには寝る前にコーヒーなどを入れておくと、カフェインが吸収されるまで15分前後かかるのでちょうど起きるころには血中にカフェインがいてくれてすっきり起きられます。

その③ 食べたり飲んだり寝る2時間前まで（できれば3時間前）

胃の中に物が入っていると腸に運ぶために内臓は動き続けます。そうすると寝ていても内臓は休めません。胃の中から食べ物が腸に行くまでにかかる時間は3～5時間といわれています。できれば**食事から寝るまでに3時間空けたい**のですが、現代人のライフスタイルを考えるとむづかしいところではあります。これは睡眠のためだけでなくテトックスという意味で、週末などの時間のコントロールが効くときには夕食を早めて次の日の朝の感じを確認してみたいかがでしょう。

その④ 基本の睡眠環境は気温26～28度 湿度50%前後

肌触りの良い寝具で体の中心を覆うこと。裸で寝ると汗が吸収されず冷えるのでよくないです。とくに冷えがきつくなければ**手足を出して体の温度を下げる**ことで脳が眠りのサインを出しはじめます。人の身体は体温が上がって下がる時に眠くなるので、お風呂入ってすぐは眠れません、同様に激しい運動をすると体温が下がるまでに2時間程度かかるので、寝る前2時間に筋トレはやめておいた方がよさそうです。

できれば遮光カーテンを使って光を遮る事と、寝る前は少し光を落として生活すること。もちろんスマホは寝る2時間前から別の部屋に置いておくことをお勧めします。

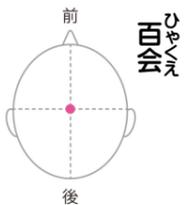


Let's try it!

よく寝るための皮膚アプローチ！

① ツボ押し

◇百会 頭のてっぺん 気持ちいい強さで両中指を使って20回押し



◇後溪 手の小指側 手を握って出来る一番深いシワから手首側に指の幅一本分下がったところ 少し強めに反対の親指で20回ずつ押し。



◇失眠 かかとの真ん中 親指でぐいぐい両足20回ずつ押し。以上3つを1セットとして最大3セット行います。



② 頭を冷やす

アイスノンや氷まくら、凍らせたタオルなどを使って頭を冷やしましょう。深部体温が下がるので寝つきがよくなります。脳を冷やすことで余計なことを考えにくくなる効果があるみたいです。

※注意 首を冷やすと体は温まろうとする力が働き出すので眠れなくなります。



③ 手首、足首、首をシャワーで温める

この皮膚の薄いところを温めると直接血液が温められ体は温度を下げようとするので、眠気が出やすくなるのです。

寝る前にくるぶしを触ってみて冷えているようだと、質のいい睡眠は難しいらしいので、冷えがあるようでしたらしっかり温めてからベッドに入る様にしましょう。

※注意 靴下は逆効果なので、足首だけ温めるようにレッグウォーマーなどを使うようにしてください。



日々の元気、やる気も体の治療力も根っこは睡眠から！
寝苦しさに負けずにしっかり攻めの睡眠を確保していきましょう！

体幹とおしりを引き締め！ ヒップリフト

トレーニング企画第4段!!

今回は体幹とさらにはおしりも鍛えられる
トレーニングをご紹介します！第2段でご紹介した
ドロインも一緒にやるのがおすすめです☆

基本姿勢



- 床に仰向けに寝ます
 - 膝を90度に曲げて
落ち着かせます
 - 手は30度ほど開いて、
リラックスできる
フォームを構えます
- ※ここで、できる人は
ドロインを入れます



- ①おしりをグッとあげます
- ②お腹と膝が一直線になる
までおしりをあげたら
一度停止します
- ③しっかりと呼吸をして
20秒ほどキープします
大殿筋の収縮を意識します
- ④ゆっくりとおしりを下げ
基本姿勢に戻ります



応用編

負荷を上げる



- ①おしりをグッとあげたら
そのまま片足を伸ばします
お腹からつま先までが
一直線になるようにキープ！
- ②ここでもしっかりと呼吸を
して20秒ほどキープします
- ③ゆっくりと足とおしりを
降ろして基本姿勢に戻ります
- ④反対側も同様にやります



内ももに効かせる

両脚の間にクッションや
枕を挟んでやると
内ももの筋肉にも
効くので基本が出来たら
やってみましょう！



夏休みのお知らせ



8月12日～15日まで
終日休診となります。

※この前後は予約が大変混み合います。



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！



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 第二エスレートオギモト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!



今日のお知らせ

今日のプリペイドカードの
割引対象コースは
「リフレクソロジー」
か
「カラーゲンマシン」
をお選びいただけます！

夏休みのお知らせ

8月12日～15日は
夏休みのため
終日休診とさせていただきます。



フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

今年のお盆も帰省の予定です。娘が畑に行き夏野菜を収穫したり、虫取りしたり、プールに行き遊んだりが定番。僕には食べ過ぎ飲みすぎ注意報が出ています。



〈大久保/鍼灸師〉

最近、ラジオを聴きながら通勤しています。

身体の勉強のみならず、落語家さんや料理研究家の方の番組を聞いています。色々なラジオ番組があって通勤時間が楽しいです！番組を教えていただいた方々、ありがとうございます！



〈庭月野/柔道整復師〉

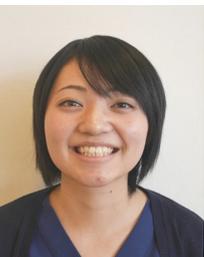
毎年夏休みは那須に旅行に行っていたので今年はどこに行こうか迷います。海の方に行きたいと思うので家族みんな真っ黒になる予感です！でも私だけ赤くなるので気を付けて焼いてきます。焼いた後のアイシングに保湿は必須ですね！！



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

ビールを飲み過ぎても罪に問われない8月に入りました。

ただ飲むだけでなく、作り方や種類を知って、愛を深めようと思います。



〈岩本/柔道整復師〉

先日、何年かぶりに身長を測る機会があったので測ってみたのですが、なんと!!!! 1cmも伸びていましたー!!!! やったー!!!(^_^)! まだまだ諦めてはいけないという事に気づきました。諦めたらそこで試合終了。身長もですね。目指すは160センチです…(笑)



〈福澤しずく/マナムスメ〉

7月はお天気にめぐまれず、幼稚園でプールが思うようにできなかったのも、夏休みはプールでいっぱい遊んでくるね。

※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