

豚肉とモロヘイヤの炒め



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！

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！

オレ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「オレ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？

	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

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！



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

オレ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、病院に行こうかと思ったのですがフィット鍼灸整体院を思い出して、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りました。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と思っております。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！よろしくお願いします！

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うところですが、**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。

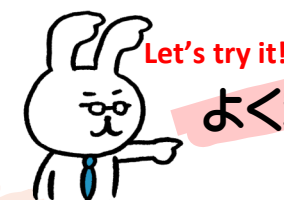
その③ 食べたり飲んだりして寝る2時間前まで(できれば3時間前)

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と思います。

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が、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!

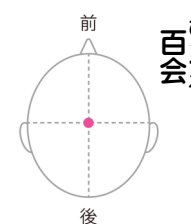
よく寝るための皮膚アプローチ！

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回押す

◇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回ずつ押す。

◇失眠 かかとの真ん中 親指でぐいぐい両足20回ずつ押す。
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、やる気も体の治癒力も根っこは睡眠から！
寝苦しさになんて負けないでしっかり攻めの睡眠を確保していきましょう！

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・お問い合わせ ☎042-311-4970

FITコンディショニング院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F
ご予約・お問い合わせ ☎042-401-8100

院からのお知らせ①

休診日 22日・毎週日曜日

診療日 12日(月)9:00~15:00

お知らせ②

LINE@始めました！友達登録で
予約やお問い合わせ出来ます！！



院からのお知らせ③

各スタッフの夏休み

松本先生 8/19~21

佐藤先生 8/19

及川先生 8/12~15

中村先生 8/17

伊東先生 8/12~16

小林さん 8/12~16

キム先生 まだ未定です

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

＜松本/柔道整復師＞



オススメの紫外線対策は「徐々に焼く」です。普段屋内で仕事をしているので、いきなり調子乗って海や川に出掛けると身体が対応しきれず消耗してしまいます。毎日の積み重ねですね。

アメブロ真面目？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＞



オススメの紫外線対策はサングラスです。子供にもかけさせて写真を撮ってインスタ映えを狙おうと思います。

＜小林/受付・ママサポ＞



オススメの紫外線対策は日傘です。最近の日傘は暑さ対策もバッチリ！涼しくなるのもあり、夏バージョン、春秋バージョンと分けて使っています。

＜中村/柔道整復師＞



オススメの紫外線対策はアームカバーです！暑いけど日差しは遮る事が出来るので今年の夏も白い腕…！！



フィット紙ツイッター



＜キム/柔道整復師＞



オススメの紫外線対策は個人的にはやっておりません。豆知識として日焼け止めのSPFは高いほど肌荒れの原因になります。小まめに塗れるようであればSPFが低いものがおススメです！

身体の豆知識、運動の前におきたいあんな事、
コンディショニングブログ⇒



＜佐藤/鍼灸師＞



オススメの紫外線対策は、というよりはその後のケアになりますが、しっかりと水分と睡眠をとる事です。水分が足りないと肌が荒れますし睡眠をとる事で肌の回復が促進されます。

鍼灸の奥深さをお伝えします⇒



＜伊東/柔道整復師・鍼灸師＞



オススメの紫外線対策は帽子をかぶることです！帽子をかぶると頭皮も目も守ってくれるので一石二鳥です！（海釣りには必須アイテムです！）

※フィット通信の配送がご不要な方はご連絡下さい。

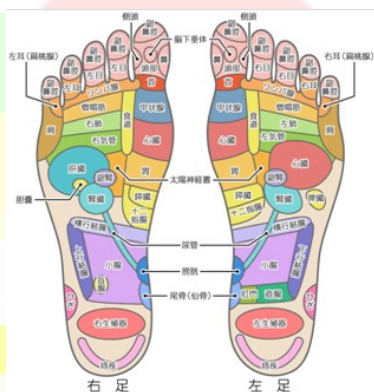
※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール fit.seiseki@hotmail.co.jp

フィット リラクゼーションメニュー③

リラクゼーションメニューも第3弾！今日のおススメは「フットリフレクソロジー」です！

「夏だから足を出したいけどむくみが、、、」「冷えやすいのに冷房が効きすぎて、、、」「出かけると足がすぐ疲れちゃう、、、」そんな悩みの方は多いと思います…。

そこでフットリフレクソロジーの出番です！



フットリフレクソロジーはリンパを流してむくみスッキリ、血液の流れもよくなるので足回りもぽかぽかに！足裏の反射区を刺激して内臓も元気になり、足のカタチもキレイに整って疲れにくくなります！

お出掛け前と後に、フットリフレクソロジーおススメです！

追伸、美脚コースまもなく始まります！（モニター募集中）



FIT コンディショニング

治療 × パーソナルトレーニング

意外と知らない！？ 身体のマメ知識



今回は今更聞けない「熱中症」対策です。

重要なのは

- 1、こまめな水分補給（喉が渇いてなくても飲む！）
- 2、塩分補給
- 3、直射日光を避ける

症状別重症度

重症度1度 めまい、立ちくらみ、こむら返り

2度 頭痛、吐き気、集中力の低下

3度 意識障害、けいれん、運動障害

3度の症状が見られた場合はためらわず、すぐに救急車を要請しましょう！

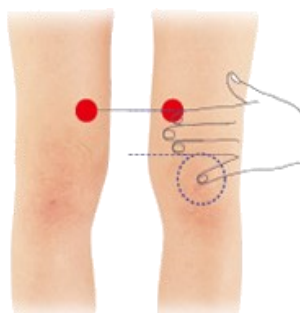
今月のひと押し



夏の肌荒れ対策

暑いこの時期、紫外線の影響も大きいですが、生活習慣も肌荒れの原因になります。冷たい飲み物を飲み過ぎると腸の働きが悪くなり消化・吸収・排泄がうまくいかなくなります。溜まった毒素の出るところがなくなり吹き出物などの原因になります。

血海（けっかい）



膝のお皿、内側から指3本分上に上がった所にあります。血流に大きく関与するツボです。生理痛緩和のツボの一つでもあります。