Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第３０回　秋バテ対策！

手作りかぼすポン酢

材料
かぼす…10個
しょう油…200cc
みりん…50cc
昆布…5㌢角
鰹節…10ｸﾞﾗﾑ

作り方

①カボスは絞って種を取り除き、果汁だけにする
②鍋でみりんを煮立てる
③煮立ったら火を止めてしょう油・鰹節・昆布・かぼすの果汁をいれる
④タッパーなどにうつして冷蔵庫で寝かせる
⑤1週間ほど寝かせて、食べる際に濾す

かぼすは見た目の通りクエン酸が豊富に含まれています。なんとレモンの2倍も！そのおかげで疲労回復・代謝アップが期待できます。また、カリウムも含まれており工アコンの中でのお仕事されて足がむくむ方や高血圧の予防にも役立ちます！長引く暑さからくる秋バテにぜひ！
私は焼きさんまにかけて食べたいです～(^^)♪

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・・・

内臓脂肪レベルをもっと下げるために有酸素運動を取り入れた新メニューでの次月が楽しみです。
今年中に１つレベルをあげましょう！

週2回3分間スクワット＋α
先月の＋αはラスト1分
腕上げスクワットをやりました。
今月の＋αはラスト1分
スクワットからの腕立て伏せ！
さて、体は変化したでしょうか…

基本のスクワットのやり方は
コチラ！

次月は有酸素運動を加えます!

	今回	前回	標準値
体重（kg）	８０．４	７９．９	58.5
体脂肪（%）	２６．１	２６．６	17～21
ＢＭＩ	２９．９	２９．７	18.5～25
基礎代謝（kcal）	１，７５０	１，７３９	1,795
内臓脂肪レベル	１６	１６．９	1～9

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2019 09

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」

あなたの筋肉 元気ですか？

Healthy Recipes
手作りかぼすポン酢

オレはカロリーをこえていく SEASON 2

VOICE 30 紹介患者さんの声

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。

フットサルに復帰できました！

樋渡　竣さん　20代　男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院　ぶばい院　森川先生
主訴：膝の痛み・フットサルへの復帰
治療内容：トータルボディケア

――どのように当院を来院しましたか？

最初はケガをした膝の痛みで受診しました。
治療をしても痛みが上回り、オペをすることも考えていましたが、フットサル仲間の紹介でフィット鍼灸整骨院に来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療をしてもらい、バリバリフットサルのプレイが出来るようになって、試合にも出ています。もう、何をやっても大丈夫です！（笑）あとは、膝の治療をしてもらっていたのですが、以前から悩んでいた睡眠の質も向上することが出来ました！今は膝のケアもしてもらいつつ、全身のコンディションを整える治療をしてもらっています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私がフィット鍼灸整骨院にきて学んだことは、膝が痛いからと言って膝だけを治療するのでなく、つながっている箇所からもアプローチをしていくことが良くなる要因だったんだということです。全身の治療をすることが大切です！

担当の森川先生から一言

樋渡さんインタビューありがとうございます！
最初はフットサル中に痛めたケガがなかなか治らず大変でしたね。今では競技復帰することが出来て僕も嬉しいです！これから身体のメンテナンスや更なるパフォーマンスアップなど全力でサポートさせていただきますのでよろしくお願いします！

【発行元】有限会社オーシャンズクルー　代表　松本邦久　〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1　042-505-8422
フィット鍼灸整骨院　国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院　はち整骨院　あしの整骨院　FITコンディショニング

あなたの筋肉　元気ですか？

いつからか猛暑が普通になってきてますね。来年のオリンピックが本当に心配なマツモトです。
どんな状況にせよ、基本は体力、そして体力は筋力！ということで、今回は筋力についての
セルフチェックを何点かお伝えしていきます。

腕組み、頬杖、くせになっていませんか？

腕組みは一本３キロから４キロといわれている腕の重さを支えきれず、肩回りの筋肉が弱くなっていることで起きることが多いようです。

頬杖は、成人で４～５キロもしくは体重の８～１０％ともいわれる頭の重さを支えられない、背中、首の筋力低下によって起きることが多いです。
デスクワークの時などつい腕組、頬杖をしていないかチェックしてみてください。

解消には

☆腕組解消運動→一日に数回、頭より高いところにカバンやバッグなどを持ち上げましょう。最初は両手で、慣れてきたら片手にもトライします。
目安の重さは両手ならば２～５キロ程度、片手なら５００グラムから
始めて、高い位置で２０秒キープなどにも挑戦してください

☆頬杖解消運動→後ろに反った姿勢を２０秒キープしましょう。
腰が不安な人はしっかりと手を当ててそる事で、
腹筋にもいい刺激を与えることができます。

立っているときにX立ちをしていませんか？

これは特に若い女性に多いようですが電車を待っている時などに足をXに交差させて立っていませんか？この立ち方は、足の内側の筋肉がうまく使えていない人に多い立ち方です。最近は小さなころから座る姿勢が多いことにより、背中が丸くなることが多く、骨盤が後ろに倒れてしまうため、おなかに力を入れるのがむつかしく、協調して動く太ももの内側の筋肉がうまく使えていないため、このような立ち方をすると楽らしいのです。ちなみに足の組み癖がある人もこのパターンが多いです。

しかし、足の内側をきちんと使えないと早い動き、強い動きはできなくなっていきX脚、
0脚の原因になり、膝、腰痛を起こしていくことにつながります。

解消には

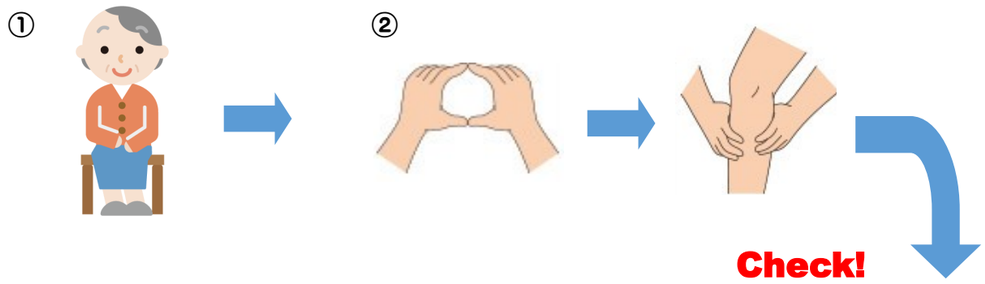
☆X立ち解消運動→　速足、階段の一段ぬかし、
仰向けでの足上げが有効ですが、
姿勢に気を使って普段の生活をするだけでも改善は見られます。

指わっかテスト　大丈夫ですか？　（高齢の方向け）

これはサルコペニアといわれる全身の筋力低下の指標でもあります。

①まず、椅子に座って両足を床につけてください

②その次に効き足でない方（わからなければ歩き出しの最初の足が効き足です）の
足のふくらはぎの一番太い部分を親指と人差し指で作ったわっかで囲んでみてください。



指がくっつかなければ大丈夫！この状態を１とした時、
指がくっつく場合は筋力低下（サルコペニア）の疑いが
２、４倍、くっついた上に隙間ができてしまう場合は
６，６倍の疑いがあるとされています。

このわっかテストに加え、握力が男性で２６キロ未満、
女性で１８キロ未満　歩行速度が０，８メートル毎秒以下
（たいていは横断歩道を渡り切れるかで判断できます）が
伴う場合は全身の筋力低下が疑われますので、特に高齢の方はぜひ試してみてください。

解消には

☆筋力低下解消運動→かかとあげ、スクワットなどから始めることが望ましいですが、
１年間で４キロ程度の体重減少がみられる場合は医師の受診が必要になるかもしれません。
詳しくはスタッフまでお知らせください。

きれいな立ち振る舞いは、健康の証！
姿勢を正して全身を使うことで残暑を乗り切りましょう！

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！

第三弾！

－５歳になれる

お腹引き締めコース

３名様限定

１か月間４回集中コース

通常

25,920円→半額価格12,960円

２０１９年９月１日～３１日

1つでも当てはまればお腹が引き締まるチャンス！

- ☑ お腹が太りやすい
- ☑ お腹がぽっこりしている
- ☑ くびれがない
- ☑ お腹が張る・むくむ

お腹引き締めコースは血液・リンパの流れを改善し、固くなった筋肉をゆるめることで代謝が上がり、お腹が引き締まります。

詳しくはスタッフにお問い合わせください

オーシャン通信 2019SEP

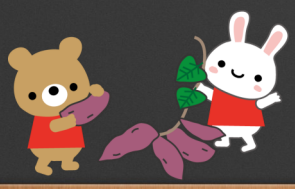
フィット鍼灸整骨院 ぶばい院

東京都府中市片町２－１８－２

ご予約 お問合せ ☎042-364-8822

～今月の休診日～

毎週日曜日
16日(月)敬老の日
23日(月)秋分の日



～Fit Plusからのお知らせ～

①福士先生がパリへ旅に出ます。

ついにパリへ！その為ご迷惑をおかけ致しますが、

9月19日(木)～9月25日(水)は福士先生が不在となります。

この期間を希望の方はご相談ください。

②９月の祝日は下記の日程で診療いたします。

9月16日（月・祝）9:00～15:00（福士）

9月23日（月・祝）9:00～15:00（保泉）

※プリカ会計の方限定でご予約いただけます。

フィット紙ツイッター

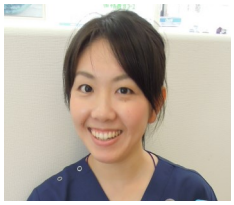
〈伊藤〉

皆さんこんにちは！＼(^o^)／

9月はスタッフそれぞれ色々なイベントがあるようで、私も何かしようかと考えましたが、やはり夏の疲れを取る為にゆっくりまったりと身体を休めようと思います(*^^*)

〈福士〉

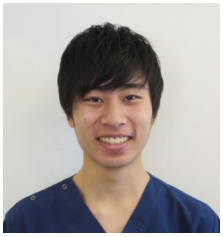
ジメジメ雨だった夏が一転、一気にカラッとした暑さが続いていますね。フランスでは6月の夏至からサハラ砂漠からの熱波で40℃越えの毎日だそう。そしてエアコンがない家が殆どだなんて…(；∀；)　ジメっとした暑さよりカラっとした暑さの方がまだ良いですが、さすがにそれはキツイですね。



〈小林〉

今月は連休が2回もある、素敵な1ヵ月ですね(^O^)

中には遅めの夏休みをとる方もいるようで、私も見習って温泉に行こうか計画中です。でも、夏の終わりにバーベキューもいいですよねぇ（´∀｀*）ｳﾌﾌ



〈森川〉

先月韓国に行ってきました(^O^)

たくさん食べて飲んで充実したお休みを過ごせました！韓国のマッサージも体験しましたが、刺激が強く耐えるのに必死でした(笑)

お休みを頂きありがとうございましたm(_ _)m

〈保泉〉

9月は娘の17歳の誕生日です!
最近、一年がとても早く感じます。
今年は祝日なので娘の好きな食べ物を色々作ろうと考えています(^^♪

〈坂口〉

7月に予定していた富士登山。

ちょうど梅雨明けかな～と思っていたのですが、なんと台風直撃の為延期になってしまいました…(T_T)。今月の頭にリベンジ予定なので、今度こそ天気に味方してもらい、登頂出来るよう頑張りたいと思います！！

※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.bubai@gmail.com