

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拵角
 鰹節…10g

***** 作り方 *****

- ①かぼす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エソコンの中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・・・



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！

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！

	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

あなたの筋肉 元気ですか？



Healthy Recipes
 手作りかぼすポン酢

オシはカロリーをこえていく SEASON 2

VOICE

30



樋渡 俊さん 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

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！

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。

――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はなく、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！



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の事で、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。最近で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づかしく、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、O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。

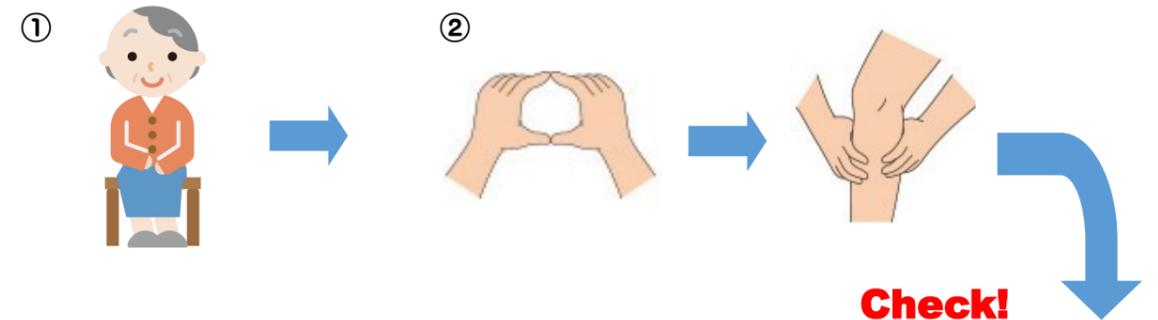


指わっかテスト 大丈夫ですか？ (高齢の方向け)

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！

美顔コース イベント大好評でした

8周年を機に美容専用個室を新設し、女性限定の美容コースをはじめました!!

健康だけに留まらず、より美しい身体づくりのお手伝いをしていきたいと考えております。

7月に1カ月間美顔コースイベントをやらせていただきました。

人それぞれ変化も違いますが皆さん変わっていたのと、続けて受けて頂いた方はどんどん変わっていったので、とても嬉しく、楽しかったです(^O^)/

綺麗になるってウキウキしますね(^^♪

美顔コース受けていただいた方ありがとうございました。

その時のBefore、Afterの写真を載せさせていただきます!!

写真の中には私もいます(笑)自分でもやって変化を感じています!!!

Before

After

Before

After



Before

After

Before

After

Before

After



写真のご協力いただいた方ありがとうございました(^^)

これからも美顔コースはやっていくので、この写真を見て気になる方は、ぜひ山崎までお声掛け下さい!!写真を見た感想でもいいのでツツコミ待ってまーす!!

美顔コース 4320円(30分)

フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WA0こどもの国3F
ご予約
お問合せ ☎045-962-7703

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
「フィットこども」で検索！

良縁のクチコミランキングサイト
★エキテン!



～Fitの部屋～

こんにちは！院長の森です。
秋と言えば、色々な秋がありますが、何はともあれ食でしょう！！
と言うことで、食べることについて少々。
自分の体を省みると、不調が起きる時には、なんらかの偏りが起きていると感じています。〇〇過ぎとか、〇〇しなさ過ぎとか。
食べるに関して、みなさんはいかがですか？
栄養素で分けても色々ですし、種類で考えるとそれこそ膨大な量ですよね(^-^；
買物に出かけても、買うのはほぼ同じ物なんてことありませんか？
ここにも偏り発見！！
森は三和さんのおつとめ品売場に直行！そして、食べたことの無い物を3品買う
を実行し、食の偏りを防いでいます。これがまた健康体感に効果あり！！
みなさんもぜひ、未知との遭遇をこの秋はお楽しみください!!(^-^)

フィット紙ツイッター

〈山崎〉



海の季節も終わり、だんだん過ごしやすい
気温になっていきそうですね。夏の海に行
くとき水着を着たら体がたるんでいること
に気づきました(T_T)そこから、ヒップや
体幹をやっているの続けてやっています
(^o^)/

〈圓岡〉



9月は22・23日はこどもの国で「サンマ
を食べる会」が開かれます。今年も参加予
定ですが意外と人気イベントで抽選で外れ
ることも。炭火で焼いたサンマを外で食べ
るのはサイコーです！！

〈松下〉



まだまだ暑いですが、季節は秋になりました
ね！美味しい食べ物が次々とお店に並ぶので
とても楽しみです。秋の露天風呂探しをしま
す！良いところがあったら教えてください
(*~*)

〈飯島〉



9月・・・夏が終わり寂しくなる季節にな
りました泣 今年の夏は暑かったですね
(*~)v皆さんはどう過ごせましたか??こ
れから食欲の秋なので栄養いっぱい取って
元気に過ごしていきましょう(*_~*)

〈森〉



自分世代（40半ば）にとっては、9月と言えば体育祭の猛練習のイメージが強烈なのは???
と思いますが、現代では、体育祭も春先に行われたりするようで、10月の体育の日がかすみ
がちですね・・・。
健康の三要素一つ、運動のためにも、体を定期的に動かす習慣をつけたいですね！！
森は来月、都内のハーフマラソン大会に参加します♫
一昨年達成した2時間切りを、どれだけ更新できるかが今回の目標です！！

※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.kodomo@gmail.com