

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ラ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



### 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。

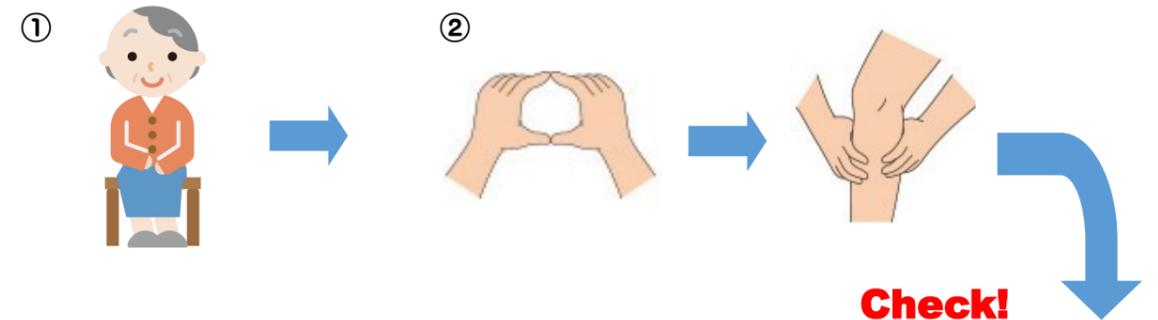


## 指わっかテスト 大丈夫ですか？ (高齢の方向け)

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！

# トレーニング活動報告!!

今までの通信で4回ほどトレーニングについて皆様にご紹介してまいりました。  
皆様、トレーニングできていますか？  
私たちも、7月から終業後にみんなでトレーニングを続けています！  
5種目各1分ずつの体幹集中トレーニング！今回はその様子をお届けします★



トレーニング  
START!



プランク



ヒップリフト



レッグレイズ



ロウソクランジ



Finish!



ストレッチも忘れずに

話題の  
「ポケモン自己分析」  
やってみました!

結果はコチラ↓

院長



ふだんは きわめて おだやかだが その  
げきりに ふれると すべてを  
こわしくすまで おさまらない。

大久保先生



こうそくで とびまわり どくバリで  
こうげきしたあと すぐに とびさる  
せんぼうが とくいわざだ。

庭月野先生



ふだんは きわめて おだやかだが その  
げきりに ふれると すべてを  
こわしくすまで おさまらない。

母袋先生



しあわせを はこぶと いわれて  
いる。  
きずついた ひとに タマゴを  
わけてあげる やさしい ポケモ  
ン。

岩本先生



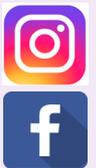
ひとの こぼれを りかいする たか  
い ちのうもち せなかに ひとを  
せて うみをおよぐのが すきな ポケ  
モン。

ブログやってます!

フィット鍼灸整骨院 国領院

検索

インスタグラム・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 第二エステートオギモト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!



休診日のお知らせ

9月16日（敬老の日）と  
9月23日（秋分の日）は  
17時まで診療しております。

9月29日（日）は社内勉強会の為  
終日休診とさせていただきます。

院からのお知らせ

今月のプリペイドカードの  
割引対象コースは  
「**眼精疲労コース**」

か

「**カラーゲンマシン**」  
をお選びいただけます！



フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

けっこう月とか星とかみるの好き  
なんです。  
そして9月7日は花火大会ですね。  
花より団子のスタッフの為に今年  
も料理に腕を振ります。



〈大久保/鍼灸師〉

9月は友達の結婚式が続き、土曜日のお休みを  
多くいただいています。

未婚女子という猛者たちの中から花嫁さんの  
ブーケを勝ち取ってきます。



〈庭月野/柔道整復師〉

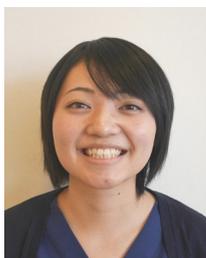
今月はわたくしの1年で1番楽しみに  
しているお神輿が出ます。日曜日はほ  
ぼ毎週どこかで担いでいるので、また  
神輿だこが大きくなるのが楽しみで  
す!!!! (笑)

ワッショーイ!!!!



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

9月の始めに台湾へ旅してきます。  
台湾は鍼灸の文化が浸透しているため、  
治療も受けてきたいと思います。  
もちろん、ビールと紹興酒も。嗜む程度に。



〈岩本/柔道整復師〉

9月は私の誕生日。毎年、姉妹からプレゼ  
ントをもらっているのですが、いつも何を  
もらったか忘れてしまいます。(笑) 今年  
は何をくれるのか楽しみです☆たぶん今年  
もくれるはず…。きっとくれるはず…。笑



〈福澤しずく/マナムスメ〉

ようちえんが再開したよ  
10がつの運動会にむけて  
組体操のれんしゅうちゅう