

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㍑角
鰹節…10㍑



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・・・



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

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER2019
09
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」

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



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

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。

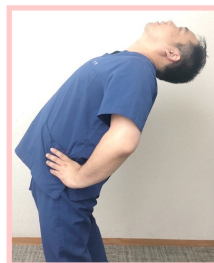
デスクワークの時などつい腕組、頬杖をしていないかチェックしてみてください。

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。



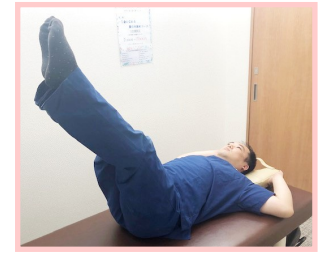
立っているときにX立ちをしていませんか？

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く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。

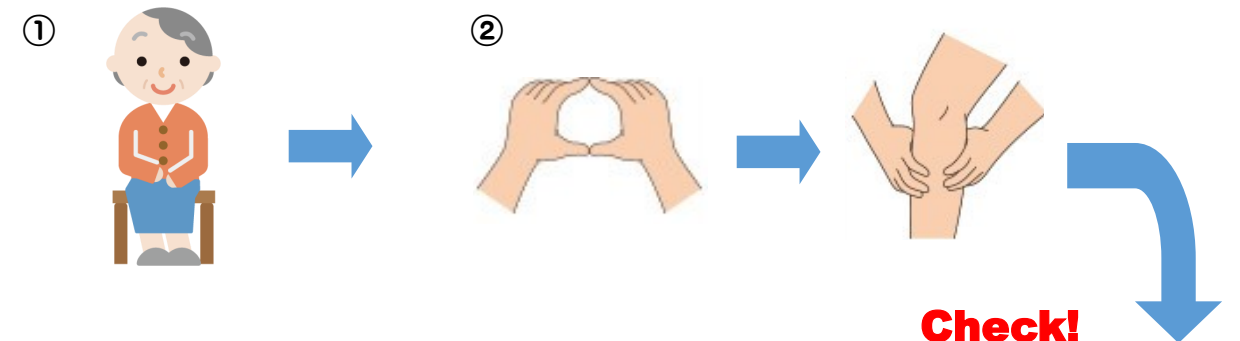


指わっかテスト 大丈夫ですか？（高齢の方向け）

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、指がくつつく場合は筋力低下（サルコペニア）の疑いが2、4倍、くつ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

半額価格

25,920円 → 12,960円

2019年9月1日～30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 | ☒ くびれがない |
| ☒ お腹がぽっこりしている | ☒ 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

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
ご予約・お問い合わせ ☎042-505-8422

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
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン！



9月のお知らせ

休診日…9/16、23
毎週日曜日



☆イベントのお知らせ☆



フィット式リラックス体操教室

開催日時 9/4 (水) 11:30~12:00

富士見台第一集会所

親子かけっこ教室

開催日時 9/8 (日) 9:00~10:00

谷保第一公園 (汽車ポッポ公園)

4歳~10歳のお子さん対象



国立院紙ツイッター



〈ひじかた〉

今月は、結婚記念日があります。いつも家庭を支えてくれている感謝を込めて、嫁孝行しようと思います！東京タワーに行こうか検討中です。



〈たかぎ〉

コンディショニング院でトレーニングをはじめて2か月！パソコン作業で凝り固まった背中が軽くなって大感動です！そろそろ筋肉もつくころかなと期待しています(^_^)



〈いとう〉

仕事後に筋トレするようになってもうすぐ一年です。最初は苦でしたが今はやらないと落ち着かないです。習慣になると強いですね！



〈ほいずみ〉

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(^_^)



〈くわさこ〉

先月の金沢旅行には諸事情で行けなかった！9月の連休にどこかに行きたいなあ



〈せお〉

9月は娘の3歳のお誕生日です！Happy Birthday to Youの歌を歌えるようになっているので、歌ってお祝いしたいと思います。