

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

OCEANS CREW

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。

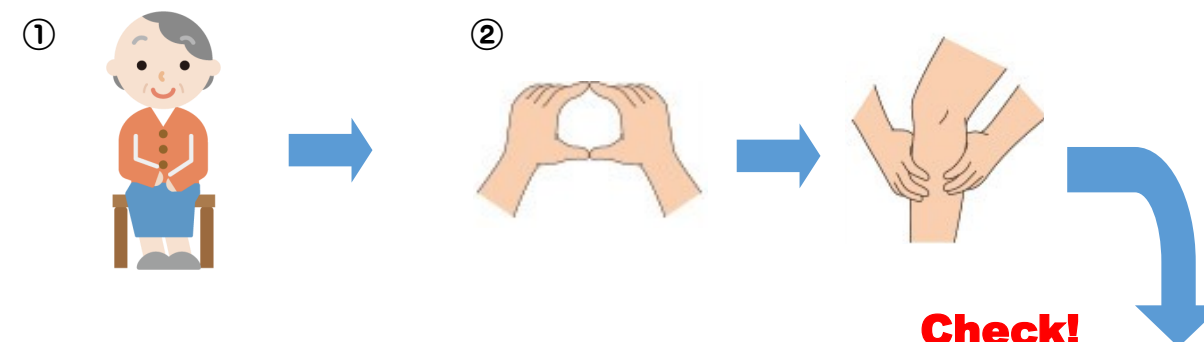


指わっかテスト 大丈夫ですか？（高齢の方向け）

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！

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 16日・23日

毎週日曜日

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

今年もKAOFES参加します！

さらに、今年はコンディショニング院も
初参加いたしますので
二院でみなさまの
お越しをお待ちしております！

詳細をお楽しみに！

ホームページ・Facebook・エキテン・Instagramなど
にも健康情報やブログを公開中！「フィット聖蹟」で検索！



☆エキテン！
店舗のクチコミ・ランキングサイト

＜松本/柔道整復師＞

今年中にチャレンジしたいことは、
中村先生を痩せさせることです。ゆる
ゆると一年間やっていましたが、想像
以上に手ごわいので、新たなアプロ
ーチを検討中です。

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＞

今年中にチャレンジしたいことは家の断捨
離です。捨てられずにいるものを今年どこ
か今月中に実行しないとイケません！！

＜小林/受付・ママサポ＞

今年中にチャレンジしたいことは、月1
山登りです。近場からちょっと遠出して神
社の奥宮参りに行こうと思います。ちょっ
と先ですが紅葉の時期も楽しみです！

＜中村/柔道整復師＞

今年中にチャレンジしたいことは壁ブリッ
ジした後にそのまま戻ることです！今はする
だけで精一杯なのでどうにか…！

フィット紙ツイッター

＜キム/柔道整復師＞

今年中にチャレンジしたいことは逆立ちを
しながら腕立て伏せが出来るようになること
です。それが出来たから何？という質問はNG
です！逆立ちには男のロマンが詰まっている
はず！

身体の豆知識、運動の前に知っておきたいあんな事、
コンディショニングブログ⇒



＜佐藤/鍼灸師＞

今年中にチャレンジしたいことはハング
スプリングを成功させる事です。逆立ちと逆立
ち歩行はキム先生からOKをもらってるので
次なるチャレンジとしてハングスプリングで
す！！

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



＜伊東/柔道整復師・鍼灸師＞

今年中にチャレンジしたいことは、腹筋を
バッキバキに割る事と、ベンチプレスで100
キロを上げることです！環境変えると体も変わ
りますね！ねえ～中村先生！

（これから変わっていく予定です！by中村）

※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.seiseiki@hotmail.co.jp

フィット リラクゼーションメニュー④



リラクゼーションメニュー第4弾！今回は腸セラピーです！

食欲の秋全開の中村は、ダイエットに苦しんでいます。でも決めたんです！本能に勝つことを、、、という訳で他力本願ダイエット部、部員募集中です（笑）

ダイエットの秘訣。それは腸内環境！フィットの腸セラピーは優しくお腹をマッサージする事で、腸の動きを引き出し消化・吸収・排泄をスムーズにし、腸内環境を良くしていきます。しかも、お通じが良くなるだけでなく、腰痛の改善や、気持ちまでも前向きになっていきます（セロトニン効果）。

残念ながら聖蹟桜ヶ丘院スタッフに腸セラピーが出来るのは、中村一人、、、他力本願ダイエット部として中村自身が受ける事が出来ないという悲哀。男性スタッフに仕込むことを密かに進行中…。

という訳で、興味が出た方は中村まで！30分3000円(+TAX)



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



1日に必要な三大栄養素の量は？？

～タンパク質～

3大栄養素とは炭水化物、脂肪、タンパク質の3つを言います。

今回は1日に必要なタンパク質の量をご紹介します。

体重1kgあたり0.8g

体重が60kgの人は48gが目安となります。

※ちなみに筋肉をつけたいと思っている方は

体重1kgあたり1.2～1.7g

体力の向上、身体の衰えを感じている方は率先して運動+タンパク質で効率を上げていきましょう！

今月のひと押し



元気・集中力UP！

皆さまはどんな秋を楽しみますか？食欲はもちろんの事、運動に読書に色々楽しみたいですね。そんな秋にピッタリのツボがこちら！

懸顙（けんろう）

こめかみのほぼ中央にあり、頭が痛い時に抑える事が多いところですね。アタマの疲れは脳の疲れ！脳が疲れると判断

力・集中力の低下につながり、秋を満喫できなくなってしまう。そうなる前にレッツひと押し！

