

第31回 秋バテ対策②！

豚肉ときのこの酒蒸し



材料[4人分]

薄切り豚もも肉…200g

きのこ…2パック分くらい

酒…大さじ2

大根おろし…70g

ポン酢…適量

・お好みで・

大葉

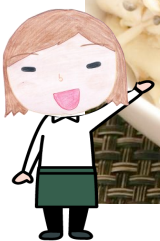
ねぎ

しょうが

七味唐辛子 など

作り方

- ①きのこは一口大に切る
- ②フライパンにきのこを平らにいれ、その上に豚肉を広げる。酒を上からかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする
- ③豚肉の色が変わったら、蓋を取り、まぜながら火を通す
- ④器に盛って、大根おろし・ポン酢をかける
- ⑤お好みで大葉やネギなどの薬味をのせる



秋のイメージが強いきのこですが、今はいつでも安定して買える助かる食材ですよ。

豚肉ときのこのビタミンB群の相乗効果で疲労回復を促します！

さっぱりした温かいものが食べたい時にぜひ(^^♪

オレはカロリーをこえていく
番外編

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！

1日断食をやってみた！

やり方は？

→前日は食事量を減らして胃腸の準備をする
当日は2L以上の水をこまめに飲む
翌日の食事はヨーグルトやお粥など
内臓に負担の少ないものから始める



断食の効果は？

→内臓の休養・機能回復



デトックス効果(便秘解消・老廃物の排出)

自己治癒力・免疫力の向上



脳の疲労回復・活性化

実際にやってみたヒジカタ先生の感想！

→こんなに体重が減るとは思ってもいませんでした！
そしてビックリするほどよく眠れました！今までに味わった事のない眠りだったのでまたやりたいです！

マツモト社長から・・・



ついに最強のダイエット方法を取り入れましたね。
1日なので体脂肪は多く出ていますが、内臓脂肪から落ちていくので、習慣にすると効果的です。
問題は回復食がどうだったかです…

	断食後	断食前	標準値
体重(kg)	78.5	80.1	58.5
体脂肪(%)	26.9	26.0	17~21
BMI	29.2	29.8	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,714	1,746	1,795
内臓脂肪レベル	15.5	16.8	1~9

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER2019
10OCEANS
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」

皮膚のすごいところを言いたい！

オレはカロリーをこえていく
SEASON 2Healthy Recipes
豚肉ときのこの酒蒸し

VOICE

31

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？

長時間の立ち姿勢が続いた後、物を持ち上げて腰を痛めた時に職場の方に、はち整骨院を紹介してもらって来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

実際にiPadで自分の姿勢の写真を見せてもらい、歪みを教えてもらって自分で気づかなかったことをわかりやすく指摘してくれたことが良かったです。それまで体が硬いことは自覚していましたが、ここまでか！と驚きました。治療をして腰の症状が良くなっただけでなく、今は朝起きることが楽になったり、仕事でも疲れにくくなったり、休日もバイクやボーリングなど積極的に外出するようになりました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

まずは定期的にケアしていくことが大事だと思います。

私も働いている時はしびれなども出ていましたが、大丈夫だろうと思っていたらどんどん悪くなっていったので、週に1回でも続けていくことかなと思います。

岡 宏幸さん 40代 男性
かかりつけ院：はち整骨院
加藤先生主訴：腰の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の加藤先生から一言



岡さん、インタビューご協力ありがとうございます。初めて来院された時の岡さんの腰の硬さは今でも覚えています(笑)徐々に症状が良くなり、バイクでお出掛けする時間や、ボーリングをやり込む時間も増えて、楽しそうに報告してもらえることがすごく嬉しいです！お仕事も大変だと思いますが、これからも岡さんが元気に過ごせるよう、お手伝いしていきますのでよろしくお願いいたします！



皮膚のすごいところを言いたい！

皆さん、ジョン・ブランブリットさんをご存知でしょうか？ マツモトは皮膚のことを調べていて、彼を見つけたのですが、全盲の天才画家といわれているアメリカ在住の方です。

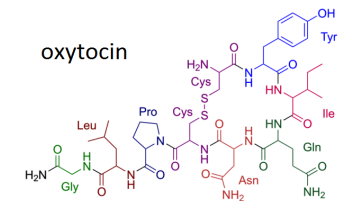
彼は2歳から苦しんでいた病気「てんかん」による合併症の結果として、29-30歳の時に視力失っていき、やがて全盲となった。そして、その頃から画家としての活動を始めた。ということですが、彼は書こうとしているものを触る事で似顔絵を描くこともできるだけでなく、絵の具の質感から色を選ぶこともできるのです。著作権の関係からここに乗せることはできませんが、色鮮やかな作品は一見の価値ありと思いますので、ぜひ、ご覧になってください。名前で検索されるとすぐ出てくると思いますよ。

ところで皮膚ですが、細胞の発生的には、外胚葉というところから発生していて、脳や目や耳などと同じところから作られています。ですから、皮膚の組織の中には目や耳の組織の名残が残されているそうです。そのせいか、皮膚には目のように色を識別する機能があるといわれ、人間の耳には聞き取れない高周波は耳をふさいでいても脳波やホルモンに影響することから皮膚で音を聞いているという説もあります。

五感の中で最も早く発達するのが触覚で、在胎8週

目前後の2, 5センチにも満たない胎児の上唇や小鼻をなでると全身が屈曲する反応が見られるそうです。そして触覚、聴覚、視覚の順番に発達して、その逆の順番で衰えていく。この事を知ると、私たちは最初から最後まで触られることを求めているのではと思ってしまう。

そして皮膚に快の刺激が入ると、オキシトシンというホルモンが分泌されます。



オキシトシンは快の感覚をつくるだけでなく、痛みの限界度上昇、胃腸の活動増進、攻撃性の減少と恐怖感の緩和、落ち着き、脈拍と血圧をコントロール、結びつきの強化、記憶力の維持、など人間のさまざまな機能や、人を信じるということにも

関わってくるホルモンです。

これは繰り返しの皮膚刺激によって分泌が促されることが分かっています。

マッサージだけにとどまらず、オキシトシンが出るような快の刺激では心を落ち着かせ、不安を減少させる効果が認められており、血流低下の改善や、糖尿病患者の血糖値の改善にも効果が見られています。

その他皮膚には、保護作用、バリア作用、分泌・排泄作用、吸収作用、体温調節作用、呼吸作用、知覚作用、抗体産生、ビタミンD形成機能の機能があり、東洋医学的には皮膚は肺と関係があり、そこから腸との関係もあると考えています。

古くから、「皮膚は内臓の鏡」といわれていて、これは、皮膚が体内の臓器あるいは体内環境の変化をそのまま反映するということを意味しています。

内臓の病気のなかでも肝臓、心臓、腎臓などの病気は皮膚に特徴が出る事が多く、私たちが怪しいものを発見したときには病院の先生に診てもらうことをおすすめしたりします。

(参考までに、例えば皮膚症状が広範囲(進行性)あるいは左右対称にみられるときには内科疾患からくる皮膚病変を考えます。)

私たちが治療する際にも皮膚と筋膜(筋肉の皮膚ですね)の間の癒着をはがして動きやすくしたり、内臓との関係がある部分の色を観たり、温度を確認したり、皮膚に傷をつけて治る体の反応を引き出したり(鍼灸)、考えるといろいろな事を皮膚に対して行っており、治療の先輩に教えていただいた「治療は皮膚から始まる」という言葉が本当に納得できます。

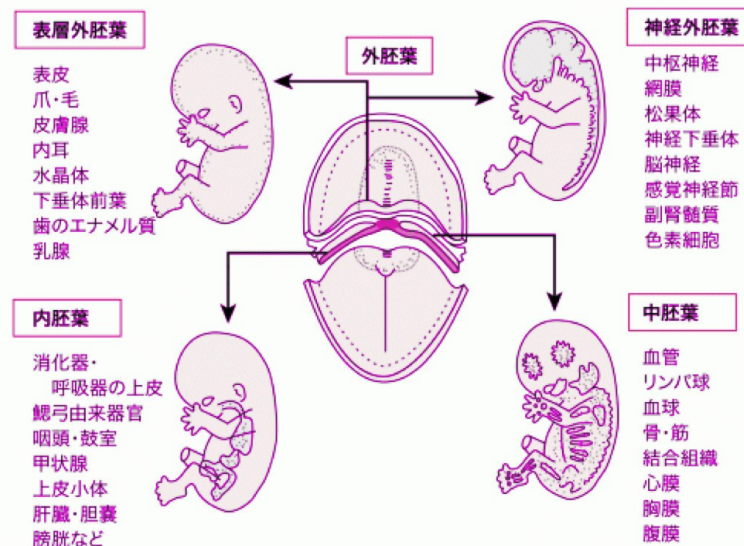
皆さんもぜひご家族の方に触れてあげて、触れてもらって癒されてください。

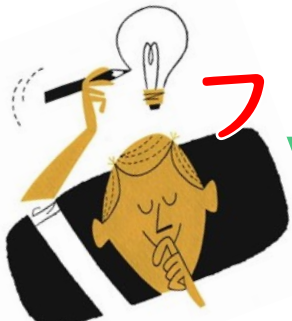
いま、一人暮らし、触ってくれる人がいない方には・・・大丈夫です、私たちがいますよ！

「オキシトシン」の働きの例	
分野	具体的な機能
出産関連	・子宮の収縮 ・乳腺の収縮
成長関連	・体重の増加 ・傷の治癒 ・細胞分裂 ・栄養の蓄積
社会的な行動	・好奇心の向上 ・不安の軽減 ・母性行動 ・他者との交流
精神面への影響	・安らぎを高める ・痛みを抑制 ・ストレスホルモンの低下 ・心拍数の低下 ・血圧の低下
その他(未解明な項目)	・免疫機能の強化 ・骨の形成 ・筋肉の再生

(注)尾仲教授、東田特任教授の話とモベリ著「オキシトシン」をもとに作成

図:「日本経済新聞」





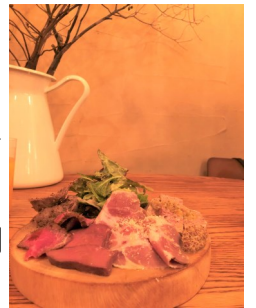
フクシの美味しいもの探訪

イタリア料理 LA PANDA



皆さんこんにちは！さてさて皆さん。この風景、お分かりになりますか？そうです、本院の並びでフィットプラスの前にあるLA PANDA(ラパンダ)さん。開店当初から気になっていたこのお店。お店が2階なので初めてお伺いしたときはドキドキしましたが、今では美味しいものに包まれない！と思ったら一人でも行ってしまうほど。今回はこのラパンダさんをご紹介します。

こちらのお店の特徴はビオワインとジビエ！ビオワインの「ビオ(Bio)」とは人工的な手法を加えない、自然なままの有機栽培されたものを言いますが、ビオワインも有機栽培のブドウを使い、醸造過程も化学添加物の酸化防止剤不使用、補糖・補酸を行わないワインのことで日本にも取り扱うお店が増えてきています。元々ワインに含まれる栄養は体内への吸収率が高く、体内への抗酸化作用、血圧降下、殺菌作用、抗ガン作用等の多くの効果があり、ビオワインは添加物が入っていないことで頭痛などの二日酔いを引き起こすことなく、これらのメリットをゲットできるのが特徴。アルコールアレルギーでお酒が呑めないフクシも、ビオワインだけは若干嗜めるということがわかってきました！



そしてジビエとは狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉のこと。ラパンダさんではこちらの写真のように、その日のジビエをアラカルトで出してくださっていろんな種類をで戴くこともできます。

焼きナスと和牛の
カルパッチョ



ソースが甘めで美味
冷静カルボナーラ

この2つから、素材のおいしさを味わうラパンダさんのこだわりがお分かりいただけると思います。

しかし実のところフクシがお気に入りなのは、様々なメニューの随所にオーナーの武田さんのこだわりが感じられるところなのです。フォッカチャやパスタはオーナーさんが毎日一から丁寧に作っていますし先日伺った際はサイドの前菜と主食のパスタを戴きましたがチョットしたところのこだわりにおいしい幸せを十分堪能できました。



素敵な人と楽しいお話をしながら。そしてカウンター席で一人ゆっくり落ち着いておいしさを楽しめるラパンダさん。おいしい幸せを体感してみてくださいね！



インテリアや食器も
要チェック！



LA PANDA(ラパンダ)

17:00~0:00 火曜日定休 ☎050-5870-0541

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

14日(月)体育の日

※22日(火)即位礼正殿の儀
は9時～15時となります。

OCEANS
CREW

～11月の休診日のお知らせ～

11月に先生方の研修旅行が決定いたしました。
その為、患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、
下記日程で長期間のお休みをいただくことになります。

11月3日(日)～11月7日(木)

この前後のお日にちは
ご予約が大変込み合う事が予想されますので、
是非お早めにご予約くださいませ。

ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたしますm(_ _)m



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉

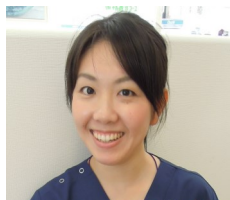


皆さん！こんにちは！

今月は少し遅めのキャンプに行ってきました
すヽ(〇〇)ノ

少し夜は寒そうなので風邪ひかないように
防寒具と寝袋を片手に、大自然の中で
パワーを充電してきます！

〈小林〉

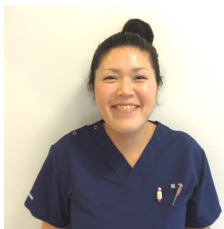


先月は父の実家がある福島に行きました。

久しぶりに従妹の子供3人と戯れ、
癒されてきましたヽ(〇〇)ノ

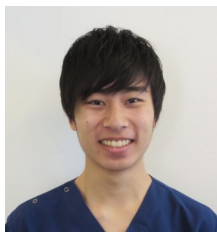
1番下の子は9月で1歳！！ 可愛
すぎて連れて帰りたかったです(笑)

〈福土〉



この文章は9月の初めに書いていますが、9月にお休みを戴き、フランスへ行ってきました。
今回初ヨーロッパで初一人渡航(▽▽)!!
飛行機の手続きや宿泊の手配など今までやって
くれていた方たちに感謝しかありません！フク
シは現地でどんな経験をするのか…。不安にな
りながらも現地のおいしいものをチェックして
いる今日この頃です。

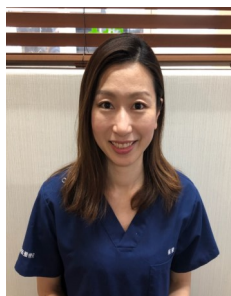
〈森川〉



今月末はハロウィンですね！

毎年ぶばい院では小林先生監修のもと、各自
何かになりきって診療しています(〇)わざわざ
覗きにきてくれる方やミニコスプレを用意して
きてくれる方もいますので、是非みなさんご来
院ください(≥▽≤)

〈保泉〉



先月は、娘の文化祭に行ってきました。
GW、お盆も毎日部活に出てダンスの
練習を頑張っていたので、去年の文化祭
からの成長に感動しました。日々の積み
重ねは大切だなーと実感した1日でした
☆

〈坂口〉



先月は7月に台風で延期した富士登山にリ
ベンジしてきました！今回も台風が近づい
ていましたが無事登頂できました(≥▽≤)
夜中に登ったので、星空がすごく綺麗で
プラネタリウムの中を歩いているような感
覚になりとっても楽しかったです♪

※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.bubai@gmail.com