

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

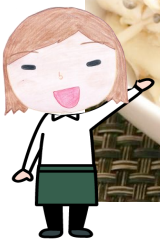
ねぎ

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。

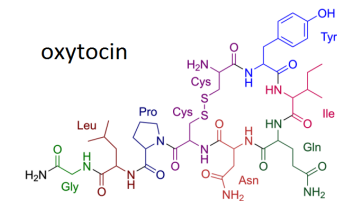
彼は2歳から苦しんでいた病気「てんかん」による合併症の結果として、29-30歳の時に視力失っていき、やがて全盲となった。そして、その頃から画家としての活動を始めた。ということですが、彼は書こうとしているものを触る事で似顔絵を描くこともできるだけでなく、絵の具の質感から色を選ぶこともできるのです。著作権の関係からここに乗せることはできませんが、色鮮やかな作品は一見の価値ありだと思いますので、ぜひ、ご覧になってください。名前で検索されるとすぐ出てくると思いますよ。

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。

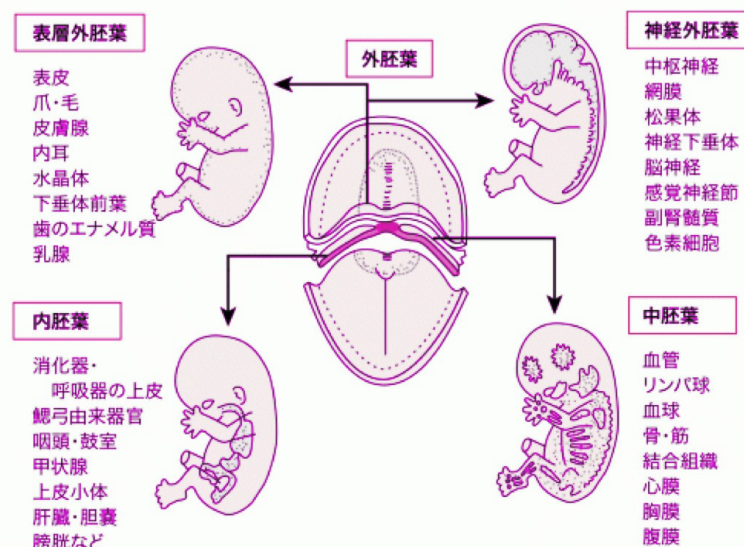
皆さんもぜひご家族の方に触れてあげて、触れてもらって癒されてください。

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」

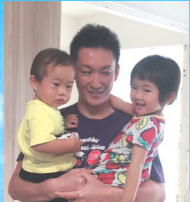


楽しかった夏の思い出

涼しくなってきましたね。夏休みをもらいお出掛けなどしてきました！！楽しかった夏の思い出を載せていきます。

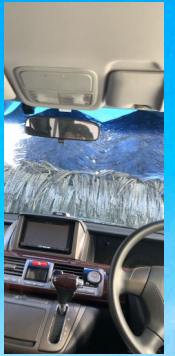
- ①今年の夏休みは娘の従妹に会いに行ってきました。年も近いので一緒に遊んだりして過ごしました。
- ②電動自転車を買おうかとお店に行ったら娘は自分で運転したいようですが足が届かず・・・(笑)。もう少し大きくなったら一緒に自転車に乗って公園に行きたいですね。
- ③家の近くでやっていた消防団の練習を見学。消防車と救急車、ごみ収集車に目がない娘は目をキラキラさせて喜んでいました。

圓岡



今年の夏はあまり出かけることが出来なかったのですが、車の洗車を機械の力を借り、ワックスがけは自分でやり、汗をかきながら必死にやっていました！写真は手を抜いてるように見えますがこの後はしっかりやりましたよ(笑)

飯島



もう一枚は、毎年恒例のよみうりランドに行き、朝からナイトプールまで行きました！日焼けをしている間に腹筋をしりと体を動かしていました(*^^)v

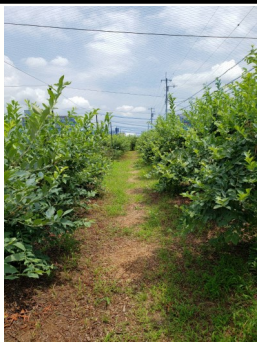
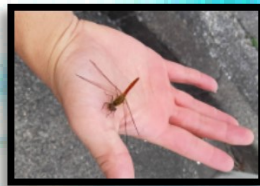


患者さんあるあるのひとつ、日光東照宮への遠足or修学旅行！

関東のみなさんは、必ずと言っていいほど、日光東照宮へ行かれたことがあるそうで。

森も念願になって、行ってまいりました！！

お目当ての日光東照宮の写真が無いのには理由あり(笑) 森

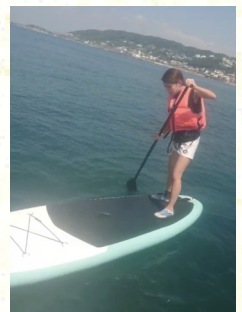


今年の夏も自宅から3分のブルーベリー農園に行って、ブルーベリー狩りをしてきました(^^♪ この農園は国道246号線の一本裏通りに入ったところにあるオアシスのような農園です！

今年は梅雨が長く日照時間が短かったので、果実の数が少なく、酸味がやや多かったのですが、美味しく頂きました(*^▽^*) 松下哲也



私はこの夏、休みの日は海に行ってSUPをやってきました！！海でお酒を飲むだけでなく運動するのはすごい楽しいです。波の音を聞きながらのんびりできるし乗ってるだけでも体幹が鍛えられるからオススメです(^^♪一つのボードに4人で乗ったり、ボードを回転させたりする楽しさもありますので是非やってみてください(人O人)／ 山崎



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！

★エキテン！



～Fitの部屋～

こんにちは！院長の森です。

気が付けばもう10月。

夏が終わると、一年も終わる森としては、どう過ごすべきか悩むこの時期ですが、三年前から、職場の仲間たちとハーフではありますが、マラソンに参加しており、今年も望む望まないに関わらず参加致します！目標タイムを2時間切りに設定し、2回目で見事に達成(/・ω・)/そこから2年の月日経ち、累計走行距離も数百キロを超え、準備万端！！のはず・・・で、今回お伝えしたいのは、体の能力について。すごく疲れるとか、思うように動けないとかありませんか？ちゃんと休んでるし、運動もしてる。でも、でも、なんだか自分のイメージと体がマッチしない(>_<)みたいな。それってもしかすると、骨格の歪みと膜の捻じれのせい！！かも、しれません。対策は、飯島、圓岡大先生方がご存知です(^^)自由な体を手に入れて、運動の秋を満喫しましょう！！

 フィット紙ツイッター

〈山崎〉



涼しい季節になり過ごしやすくなってきましたね。今年の夏はあっという間で寂しかったですが、これからはスノーボーの時期になってきます(^^)スポーツの秋や食欲の秋、いっぱい食べていっぱい体を動かせば元気いっぱいになりますね(^^)

〈松下〉



季節はすっかり秋になりましたね！秋の紅葉を見にどこにいかうかと、妻と色々候補を考えながら楽しんでます！良いところがあったら教えてください！

よろしくお願いします(^O^)/

〈森〉



秋です・・・。

そもそもいつもだろ！！とのツッコミを覚悟して申し上げます。私、食欲が止まらないんです。以前お伝えしましたが、口にするものを一新し、肉をこれまでの半分に減らし、野菜中心で、野菜もこれまであまり口にしたことのないものを摂るように心がけ、扱いが面倒なのを理由に敬遠していた魚を多く摂るようにしています。なんとそれが、僕を未知の味覚に目覚めさせ、止まることのない食欲の奴隷と化しています・・・。

もうこの顔写真の人は今はいません(;'Д')

〈圓岡〉



10月といえば運動会ですね。最近では5月開催の所も多いみたいですが・・・。
昭和生まれは10月10日が「体育の日」ってイメージが強いですね。
今年は子供の運動会に初参加するので楽しみです。

〈飯島〉



6月から真面目に体を動かし始めて4ヶ月。変化はやはり出てきますね！運転している時の腰痛が減り、階段が疲れなくなってきました(>_<)座りながら倒立も出来るようになりました！皆さんにもこの喜びを共有できるように日々精進します(*^~^)