

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31回 秋バテ対策②！

豚肉ときのこの酒蒸し



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♪

材料[4人分]

| | |
|--------------|----------|
| 薄切り豚もも肉…200g | ・お好みで |
| きのこ…2パック分くらい | 大葉 |
| 酒…大さじ2 | ねぎ |
| 大根おろし…70g | しょうが |
| ポン酢…適量 | 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



オし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「オし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！



Healthy 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。



生活が変わりました！

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！

---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。

皮膚のすごいところを言いたい!

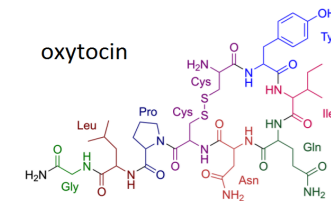
皆さん、ジョン・ブランプリットさんをご存知でしょうか？ マツモトは皮膚のことを調べていて、彼を見つけたのですが、全盲の天才画家といわれているアメリカ在住の方です。

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。名前を検索されるとすぐ出てくるとおもいますよ。

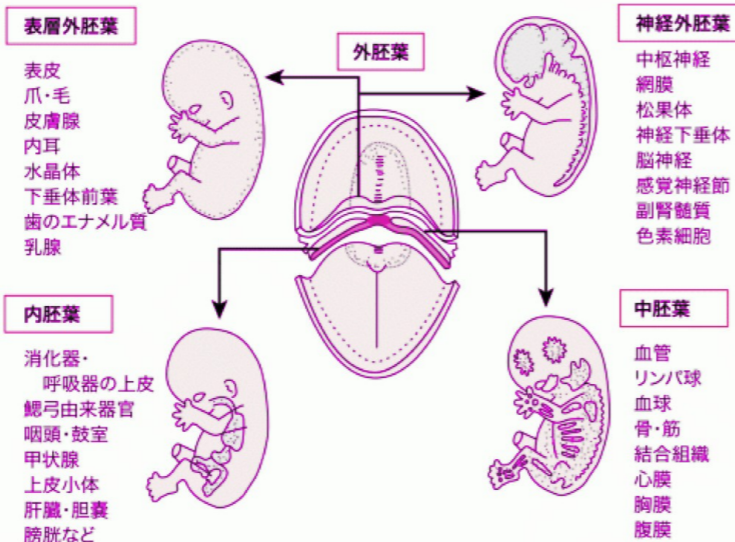
ところで皮膚ですが、細胞の発生的には、外胚葉というところから発生していて、脳や目や耳などと同じところから作られています。ですから、皮膚の組織の中には目や耳の組織の名残が残されているそうです。そのせいか、皮膚には目のように色を識別する機能があるといわれ、人間の耳には聞き取れない高周波は耳をふさいでいても脳波やホルモンに影響することから皮膚で音を聞いているという説もあります。

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。

| 「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」

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事を意味しています。

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!

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
ご予約お問合せ ☎042-311-4970

FITコンディショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F
ご予約お問合せ ☎042-401-8100

院からのお知らせ①

休診日 14日・22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

東口にある

FITコンディショニング院

リニューアル！

コンディショニング整骨院になりました！

新しくなった

コンディショニング整骨院

よろしくお祈いします(*^-^*)

ホームページ・Facebook・エキテン・インスタグラム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！



Ameba



登録のクチコミ・ランキングサイト
☆エキテン!

〈松本/柔道整復師〉



オススメの運動は「階段くだり」です。登りよりもしんどさは無いのに、トレーニング効果は上なんです。中村先生もダイエットのため毎日スクエアの4階から階段下ってます。

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〉



オススメの運動は「懸垂」です。フィットのジムでも出来ますが、近所で高い鉄棒のある公園を探しているところです。

〈小林/受付・ママサポ〉



オススメの運動は「ZUMBA」です。ラテンの音楽に合わせて踊りながらトレーニングするのははまっています！

〈中村/柔道整復師〉



オススメの運動は「バレーボール」です！飽きっぽい私が学生の頃からずっと続けている唯一の運動です！

フィット紙ツイッター

〈キム/柔道整復師〉



オススメの運動は「普段しない動き」です。例えば後屈です。後ろに反ることは普段の生活でしない動作です。普段しない動きをすることで普段使っていない筋肉が使われます。これから運動する方は是非！

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〉



オススメの運動は「スクワット」です。脚だけの運動と思われがちですが、実は全身運動になります。しゃがみこめない方は椅子等を使って高さを調整しながら始めるのがコツです。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉



オススメの運動は「ドローイン」です。呼吸を使ったお腹のトレーニングで、ポッコリお腹解消、腰痛改善、姿勢が良くなる、呼吸が深くなる・・・など様々な効果が期待できます！

※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.seiseiki@hotmail.co.jp

一か月遅れでの報告ですが…



8/31~9/1
富士登山に行ってきました！

タイムスケジュール



8/31 19:15 渋谷駅をバスで出発



22:30 富士吉田口5合目到着！！



23:00 登山スタート！



9/1 1:20 7合目到着！



5:30 8合目でご来光



強風+体力面を考慮してここから下山



8:00 5合目到着！

吉田うどんを食べて帰宅しました！



中村の感情

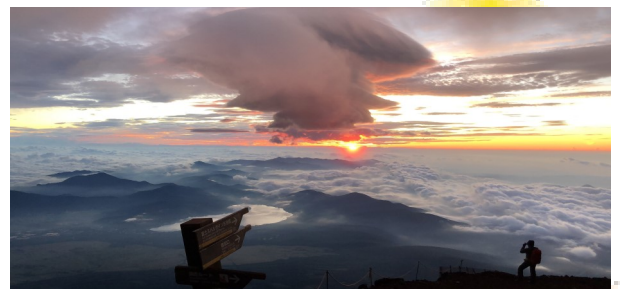
←行きたくなくて抵抗していたけどちょっとわくわくしてきた！

←これから富士山登るぞー！！おー！

←星がキレイ！夜景もキレイ！空気がおいしい！富士山楽しいかも！

←ここまでは楽しかったです。ここまではるんるんしてました。

←この4時間の間に心がぽっきり折れました…。ただご来光はととてもとても感動したので登ってよかったな！と思っております！



←眠すぎて私だけうどん食べれずです…(T^T) うどんリベンジしたい！！



吉田ルートは登山ではなく崖登りでした。7合目の山小屋を出てから8合目登りきるまでひたすら崖でしたので、そこで体力が奪われてしまったのが、頂上まで行けなかった原因です。あとひたすら強風で吹き飛ばされるかと思いました！ご来光はとにかく感動して、疲れも吹っ飛び、とても感動しました。

一緒に登ってくださった患者さんもあります！ご参加いただきありがとうございました！