

第31回 秋バテ対策③！鮭の白ごま焼き



材料[2人分]
 鮭…2切
 白いりごま…大さじ4
 酒…小さじ2
 しょうゆ…小さじ2
 サラダ油…大さじ1

作り方

- ①鮭に、酒・しょうゆをもみ込み10分ほど置く
- ②バットにごまを敷きつめ、①の鮭に満遍なくつける
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②をいれて両面をこんがり焼く

鮭の赤色にはアスタキサンチンという強い抗酸化作用のある成分が含まれています。抗酸化作用は体を衰えさせる活性酸素を除去する力で、肉体的、精神的な疲労の回復・メタボ対策・美肌効果など効果がたくさんあります！秋バテ気味の方、年末へ向けて忙しい方は積極的に食べてみてください(^^)

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日断食を週1、1ヶ月続けてみた！

前月、1日断食をしてみたところ、なんと！
 痩せる気ないよね？でお馴染みのヒジカタ先生が！
 自発的に！続けてみるとのこと
 1日断食を週1回を1か月続けてみました！

マツモト社長から・・・

ついにこんな日が…この企画を始めて2年。健康的かつ自主的にヒジカタ先生が取り組み、結果が出る方法が見つかりました。年末までどのくらい変化があるかご期待ください。あらゆる意味で裏切りません！！



1日断食を週1、1か月続けたヒジカタ先生の感想！

身体の感覚が目覚ましく、特に味覚はより敏感になりました。ごはんの美味しさ・ありがたさをより感じます。おかげで今は週1の断食をするのが楽しみになっています。

断食のやり方や効果は
 前回通信をご覧ください→→

季節の変わり目に
「鍼」をするという理由！

Healthy Recipes
 鮭の白ごま焼き

VOICE

32

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？

高校生から頭痛、20歳前後から肩こりに悩んでおり、マッサージには通っていましたが、信頼できる担当の先生に診てもらいたいと思っていました。フィット鍼灸整骨院の前をバスでいつも通っていて「行ってみたいなあ」と思っていたところ、娘のトイレトレーニングで腰を痛めて来院しました！

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

母袋先生には身体の相談を色々して、痛いところだけでなく身体全体を診て頂いたことが良かったです。その中で鍼治療を提案してもらいました。鍼治療は以前から興味があったのですが、信頼できる先生にお願いしたかったので出来ずにいましたが、母袋先生に鍼治療をしてもらいました！治療後は「あら、不思議！（笑）」帰り道の景色の綺麗さに感動するほどの効果でした！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

鍼って「怖い」とか「痛い」と思って躊躇してしまう方がいらっしゃいますが、信頼できる先生がいるので是非、1度受けてみてはどうかと思います！



鍼治療、感動です！

T.Aさん 40代 女性
 かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院 国領院 母袋先生
 主訴：腰の痛み・頭痛・肩こり
 治療内容：鍼治療

担当の母袋先生から一言



T.Aさん、インタビューを受けて頂きありがとうございました。可愛さとユーモア溢れるお子さんには僕がいつも癒されております。また鍼治療に良い印象を持っていただき嬉しいです。T.Aさんのように鍼治療が良い出会いになったと思って頂けるようにこれからも研鑽します！今後も施術を通してご自身のお身体をもっと知って、より健康になりましょう！

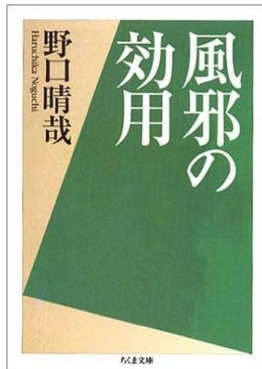


季節の変わり目に「鍼」をするという理由！

こんにちは。唐突ですが鍼治療を受けたことはありますか？私は季節の変わり目に鍼を受けるようにしています。季節の変わり目って体調崩す方がすこぶる多いです。ぎっくり腰、寝違い～ちよつと心がざわざわ森のがんこちゃんまで。冬から春、春から夏にかけては気持ちと首の寝違い、夏から秋、秋から冬にかけてはぎっくり腰、内臓の不調が多いようですね。

私が鍼治療を受けると、うまくいくと体調がよくなりますが、うまくいかないと熱が出ます（笑）。

うまくいかないというのは半分冗談で、季節の代わり目に風邪をひいて熱を出すのは体の為にとってもいいことだと、日本の整体の始祖ともいえる野口晴哉先生がご著書の「風邪の効用」の中で書かれています。



ー以下「風邪の効用」のAMAZON紹介文ー

風邪は自然の健康法である。風邪は治すべきものではない、経過するものであると主張する著者は、自然な経過を乱さえしなければ、風邪をひいた後は、あたかも蛇が脱皮するように新鮮な体になると説く。本書は、「闘病」という言葉に象徴される現代の病氣に対する考え方を一変させる。風邪を通して、人間の心や生き方を見つめた野口晴哉の名著。

以上ですが、風邪を引いたからといって薬を飲んだり注射を打ったりして無理に治そうとせずに休みが必要であれば休み、熱が出るのであれば体の中で殺菌が起きていると解釈し、しっかりと養生することにより本来の健康が立ち上がってくるという考え方です。

そこで私は鍼治療を受けることで自分の体に刺激を入れて、体力が十分であれば元気になるし、いまいちの調子であれば少し熱が出て結果、休息をとることで回復して行くというサイクルを作る事で、季節の変わり目に対応しているのです。

もちろん鍼治療はいつ受けてもいいものなのです。それは「治療」と「養生」の二つの効果が期待できるからです。

養生というのは「生活に留意して健康の質を高める」ことだそうです。鍼には治すだけでなく、健康の質を高める効果があるということなのです。それがなぜかというと、

鍼治療の働きには…

- ① 脳に刺激がダイレクトに届く
- ② 細胞をミクロ単位で傷つけることにより、細胞の回復を促す
- ③ さらに体が回復モードになる事で、自律神経のバランスを整える
- ④ 体中に張り巡らされた筋膜などの膜に刺激を入れることにより、電気刺激を発生させ、その膜上のトラブルを解決する などがあり、

ものすごく大雑把に言うと、「症状も不調も全部回復傾向にもっていくこと」ができるからなのです。

東洋医学的な治療はだいたいそうですが、特に鍼灸はピンポイントで症状を狙っても、美容目的で鍼を打っても、結果というか副作用として健康になってしまうのですね。

その働きの一つに体を回復させるために熱が出るとか、だるくなるということがあるのです。

現代人の皆さんは、忙しいから風邪なんて引いていられないというのが正直なところかもしれませんが、私たちの身体は200年前から変わっていません。

しかし情報量は増え、運動量は減り、社会のスピードは増す一方ですし、体より脳の方が重要視されるようになったことで自分の体調に鈍感になってきているように感じます。そのせいで凝っていても気が付かないや、気が付いていても治らないということが起き、結果大病を患うというパターンがあるのではないのでしょうか。

そんな中、自分の身体との付き合い方を見直す意味でも、季節の変わり目には体調を整える鍼をお休みの前の日当たりに受けていただくといいのではないのでしょうか。

ご自身が思っているのとはちょっと違う反応が体から返ってくるかもしれませんよ。



鍼灸師ヒジカタが为您解答します！鍼治療初心者



Q、鍼治療って痛いの？

→痛くありません！理由は鍼灸師の打ち方にあります。
痛覚を刺激しない打ち方を出来るように訓練されているので、安心してください。

Q、服は脱がないと受けられないの？

→そんなことはありません！衣服を着ていても打つことは可能です。でも、皮膚の消毒が出来ないので、衛生的に問題があります。打つ箇所だけは素肌をお願いします。

Q、鍼を受けるタイミングはいつが良いの？(食事、生理、運動前など)

→基本的にはいつでも問題はありません。しかし、症状や体調によってはタイミングを取る必要があります。診て頂いている先生とよく相談されることをお勧めします。

Q、受けられない人はいるの？

→基本的にはありません。誰でも受けることが出来ます。しかし金属アレルギーや各アレルギー疾患・免疫疾患をお持ちの方は事前にご連絡下さい。体質によっては特殊な鍼（金・銀・プラチナなど）をご用意することも可能です。

Q、衛生面が気になります。

→施術前には手指消毒をしています。使用している鍼は使い捨ての物です。
また、鍼を打つ箇所には消毒を行っていきますので、ご安心下さい。

Q、特に症状がなくても受けられるの？なんと云ったらいいの？

→先生のお任せでよろしいなら「体の健康状態を診てもらう鍼治療をうけたい」で良いです。
もしくは「先生のお任せで鍼お願いします」でも良いと思います。また、美容施術も行っていますので、小顔・美肌・リフトアップに関しては「美容鍼をお願いします。」もおススメです。

勉強会で学んできました

3ヶ月に1回グループ全体で勉強会を行っています！！

今回はDRT・美容・リアラインを学びました。その時の様子をお届けします(^0^)/

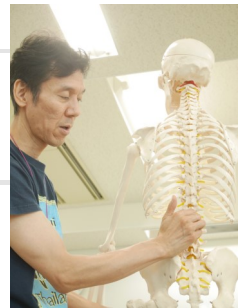
DRTインストラクターの松下が講義をさせて頂きました！



31人の先生たちにDRT治療の指導をさせて頂きました。その場で治療効果を体で実感！！
たくさんの先生から「もっと学びたい！！」
と感想を頂きました！



*DRT（ダブルハンドリコイルテクニック）とは、
やさしく背骨を揺らすだけで、頚椎2番を整えることにより、
脳の自己治癒能力を回復させ、様々な辛い症状を改善させる治療法です。



～小顔の練習～

圓岡先生の顔がどんどんイケメン
になってく・・・（笑）



小顔になあ～れ



ブラシとお顔の調整をして顔
がスッキリ！！見た目もですが、
首肩や、頭までも軽くなります！！
私以外に他のスタッフがやっている
と不思議な光景です（笑）小顔コースは
キレイになりながら疲労も取れて
いくのでおすすめです！！

～リアライン練習～



むずかし～（^^）

リハビリの現場から生まれた「リアラインシューズ」
を使って崩れた体のバランスを整えるトレーニング
です。簡単そうに見えて出来ない動きがあるのは体の
動きが凝り固まっているから！！動かすことで自
分の力で整えるようになります。

リアライン
シューズ



何度も同じようなケガを繰り返してしま
う方、今よりもっとパフォーマンスを
上げたい方、O脚X脚が気になる方
にオススメです。



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！

店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン！



～Fitの部屋～

こんにちは！院長の森です。11月のお休み状況をお知らせします！！

11月21日(木)午後 院内勉強会のため休診

いつも通り安定の営業していますので、いつでもお問合せ、ご来院ください！！
ですが、スタッフ各人レベルアップの為に勉強会に出向くため、先生達の
通常休み以外に、お休みを頂いている日がありますので、お知らせします。

森 11月4日

圓岡 11月23日・28日

松下 今調整中 分かり次第報告します

飯島 11月13日 勉強会のため休み

山崎 11月2日(午後)～11月7日 タイ・カンボジアに行ってきます

11月12日16:00～19:00・13日・14日(午前) 美容勉強会のためお休み

フィット紙ツイッター

＜山崎＞



だんだん寒くなってきましたね。寒いのは嫌いですが、スノボーはします。12月から滑れるように体幹はやっていきます。あとは、乾燥し始めてきた時期なので、お肌特に顔のお手入れ(ブラシ)もやっていきお肌のコンディション上げてきます(^^)

＜松下＞



11月になると秋深い山に行き、すすきや紅葉を満喫したくなります。ここ2年は行っていないので、今年は妻と一緒にしようと思っています(*^▽^*)

＜森＞



当然ですが、今年もあとわずかとなりましたね。
1年が終わるのは、いつもと同じで変わらないのですが、近年、特に今年は、この時間の経過が早いというか、早過ぎることに驚いています。この時間の経過の変化の原因は、諸説あるようですが、大人への階段を上っている証でもあるとか・・・。
まだまだ大人になりたくない、森でした。(笑)

＜圓岡＞



9月後半から始めたダイエット。
糖質を制限して10月初めで73キロ→71.5キロ(-1.5キロ)で順調！！
まず目指すは70キロジャスト！
最終目標は68キロです。
怠けるとリバウンドしそうなので一緒にダイエットしたい方募集中！！

＜飯島＞



11月を過ぎてから運動をしなくなる人が多くなります！私もしなくなる1人だったのですが、今年は冬もトレーニングしていきます(*^*)v来年の夏に向けて(/・ω・)/これからお鍋が美味しい季節です！おすすめのお鍋教えて下さい(‘◇’)ゞ