

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(^^)



オシ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「オシ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→



	今回	前回	標準値
体重(kg)	77.2	78.5	58.5
体脂肪(%)	25.7	26.9	17~21
BMI	28.7	29.2	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,700	1,714	1,795
内臓脂肪レベル	14.5	15.5	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」

季節の変わり目に「鍼」をするといい理由！



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。



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！

---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！

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、寝違え～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え、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、自然な経過を乱しさえしなければ、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気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」ことだそうですが、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、

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。



鍼灸師ヒジカタがお答えします！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でお願いします。

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？なんと良かったらいいの？

→先生のお任せでよろしいなら「体の健康状態を診てもらって鍼治療を受けたい」が良いです。もしくは「先生のお任せで鍼をお願いします」でもいいと思います。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。

代謝アップにおすすめ!

スクワット

みなさまお待たせいたしました! トレーニング企画
第5段です!! 8月、9月とお休みしていましたが、ト
レーニングは継続してやっていますか? 「継続は力なり!」
「筋肉は裏切らない」という有名な言葉があります。(笑)
今回のトレーニングはスクワット! 勉強前や仕事前に
スクワットをやると記憶力が22%アップするという
実験結果が出ています! レットライー!

ハーフスクワット

- 足を肩幅まで開いて立ちます
- つま先はまっすぐ前を向く
- 手は胸の前で組むかまっすぐ伸ばす、頭の後ろで組む等自由です



約45度



- ①胸を張り、目線は前を向いた状態でゆっくりと膝を曲げます。膝を曲げる角度は90度手前(膝が直角になる手前)です。
- ②曲げた時よりも速いスピードで立ち上がります。

ハーフスクワットのポイント!

- ・動作中は常にお腹とおしりに力を入れる!
- ・目線は前を向き胸を張る!
- ・膝を曲げるときはつま先より前に出ないようにする!
- ・ゆっくりしゃがみ、速めにもとに戻る!
- ・しゃがむときにおしりを後ろへ突き出すように意識する!

フルスクワット



90度以上



- ①足を肩幅よりも少し開き、つま先を少し外に向けます
- ②背筋が丸くならないように、肩甲骨を少し寄せて胸を張る
- ③ゆっくりと膝を曲げていき、太ももが床と平行になるまで曲げる(90度または90度以上になるように)
- ④立ち上がる時は膝を伸ばし切らない

フルスクワットのポイント!

- ・目線は前を向き胸を張る!
- ・しゃがむ深さはつま先が膝より前に出ないくらい
- ・立ち上がった時は膝を伸ばし切らない!
- ☆膝に痛みが出たらやめる

リアラインバランスシューズ

15分 2200円



リアライン・バランスシューズは、膝や足首の歪みを整えながら、理想的な状態をつくり、筋肉を鍛えることのできるトレーニング器具です。一流アスリートのトレーニングから怪我のリハビリ、関節の健康維持など幅広く使えるすごい器具です! 着用した状態でスクワットなどの簡単な運動をするだけ!

こんな方にはオススメです!

- ・膝や股関節、腰に痛みや違和感がある方
 - ・O脚、X脚、下半身太りに悩んでいる方
 - ・スポーツのパフォーマンスアップしたい方 など
- ☆興味がある方はスタッフにお尋ねください!



ブログやってます!

フィット鍼灸整骨院 国領院

検索

Instagram・Facebookで院内の様子やスタッフのあれこれをお知らせしています。

ぜひフォローしてください! #fit.kokuryo



フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エステートオギモト1階
ご予約
お問合せ ☎042-498-6623

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
「フィット国領」で検索！



医師のクチコミランキングサイト

☆エキテン!



休診日のお知らせ

11月4日（振替休日）は
17時まで診療致します。

11月23日（勤労感謝の日）は
15時まで診療致します。



院からのお知らせ

今月のプリペイドカードの
割引対象コースは
「リフレクソロジー」
か
「カラーゲンマシン」
をお選びいただけます！

フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

今年も2か月を切りました。
今年のやり残しはありませんか？
僕はどこか国内旅行したいと思っ
ていましたが年内は厳しいか…。
娘が幼稚園児の3月までには行こ
うと思います。



〈大久保/鍼灸師〉

エビチリを作るのにはまっています。

チリソースを買って作っているのですが、ケ
チャップなど材料を組み合わせるとチリソースを
作れるようにチャレンジしてみます！



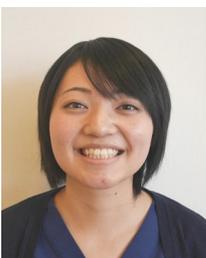
〈庭月野/柔道整復師〉

紅葉の時期になってきました。山の近
くに行き紅葉を楽しむのはもちろんで
すが同時にお腹にも秋を感じさせたい
ので美味しいものを食べに行こうか
と思います。体重増やさない為にもまた
ジョギング始める予定です。



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

今年の紅葉は遅く、12月になるところも
あるそうです。気温変動が激しいので体質改
善は必須！鍛錬のために今までより走って、
筋トレして、飲んで、吞んで、吞まれて、飲
んで。



〈岩本/柔道整復師〉

好きな声優さんが出演する朗読劇に当選し
ました☆今年のはじめにも行われたので
すが、演出がすごく、光や炎まで出てきて
ビックリ！何より、目の前で声優さんが生
で演技をしている姿は本当に圧巻でした。
真剣に演技をしている表情はもう「尊い」
としか言いようがありません！！(笑)



〈福澤しずく/マナムスメ〉

運動会は雨だったので体育館でやったよ
かけっこ、クラスリレー1位でした
ダンスも組体操も上手にできました

初めてボーリングをした写真

※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 kokuryo.seikotsuin@gmail.com