

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→→



	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」をするという理由！

オレはカロリーをこえていく
 SEASON 2

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！

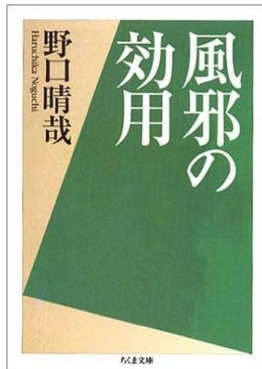


季節の変わり目に「鍼」をするという理由！

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て面白いことだと、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？なんと言ったらいいの？

→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。



2011年8月号

国立院の入り口正面にある本棚の一部です！

すごく目立つように置いている雑誌「わかさ」読まれたことありますか？

当院長である土方先生が特集ページの一部に記事を掲載されています！

掲載内容としては、熟睡のツボ！！ストレスからくる不眠のパターンによって押すツボや刺激法が書いてあります。

不眠に悩まれて、この記事を読んで来院された方も実際にいらっしゃいます。

わかさの記事にあるように不眠など、お身体のことでお悩みがある方はご相談ください。



親子かけっこ教室



9月に開催した第13回かけっこ教室には、
秋の運動会の直前ということもあり10名もの
お子様が参加されました。ありがとうございました！

【足がもつれやすい・つまづきやすい・転びやすい】

このような悩みのあるお子様はいらっしゃいませんか？

フィット整骨院のかけっこ教室は、全4回で1サイクルする構成で1か月おきに行っています。

春の運動会のお子様であれば、今日からの参加で全4回を

フルで1サイクルすることができます！

来年の秋の運動会までにもっと早くなりたい！そのようなお子様も大歓迎です！



開催日時 11/17(日) 9:00~10:00
谷保第一公園(汽車ポップ公園)
今回のテーマ：足の使い方！です



フィット鍼灸整骨院 国立

国立市富士見台1-10-1
ご予約・お問い合わせ ☎042-505-8422

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
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト



11月のお知らせ

休診日… 11/4（文化の日振替）
11/23（勤労感謝の日）
毎週日曜日

☆イベントのお知らせ☆



フィット式リラックス体操教室

開催日時 11/19（火）11：30～12：00

富士見台第一集会所

保泉先生の施術を受けている患者様へ

現在、ありがたいことにたくさんのご予約を
頂いております。それに伴いご希望のご予約
を承れないことが多くなりご迷惑をおかけし
ております。1人でも多くの方にご来院頂ける
よう保泉先生のご予約に際し、10月1日から
以下の料金を設定する運びとなりました。

キャンセル料金

前日17時～当日のキャンセル・ご変更につきまして

前回の施術時にご案内した施術分の料金

（キャンセル・ご変更のご連絡は

前日の17時までお願い致します。）

担当のご変更も承っておりますので、ご相談下さい。

国立院紙ツイッター



〈ひじかた〉

人生は初のカンボジアに行っ
てきます。天空の城ラピュタの舞
台になった所らしくジブリマニ
アとして聖地巡礼してこようと
思います。



〈たかぎ〉

保泉先生に付いてカンボジア・バンコク
に行ってきます！アンコールワットで見
る朝日が楽しみです(^_^)



〈いとう〉

自己流の健康の秘訣はFITのジムに
あるパワープレートを使ったスクワッ
トや腹筋です。振動で負荷を高める事
で効率よく筋肉をつけるだけでなく、
脂肪肝患者の肝脂肪を28%落とした研
究結果も出ています。



〈ほいずみ〉

今月は海外研修で初のカンボジアとバンコクに
行ってきます！世界遺産、おいしい料理、タイ
マッサージと今から楽しみです(^O^)/バンコ
クでは大好きなマンゴーをたくさん食べようと
ワクワクしてます♪



〈くわさこ〉

夏に行けなくなった金沢旅行へ
リベンジ旅行に行ってきます！
今度こそ行くぞ！



〈せお〉

嫌いだった足のトレーニングを、積
極的にやるようになって3ヶ月経ちま
す！スクワットやデッドリフト後の
測定で基礎代謝や筋量の数値が変化
するので楽しくなってきました！

※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.yaho@gmail.com