

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33回 忙しい12月に！

## ぶりしゃぶ



年末で飲み会が増えるこの季節ぶりは肝機能を向上させる作用があっておつまみにもぴったりです。また、疲労回復効果もあるので忙しな12月におすすめの食材です。

細胞の老化を防ぐので美肌効果もありますよ(^\_^)

材料(2人分)	だし昆布…5g
ぶり刺身用…250g	水…2.5カップ
白菜…1/8株	酒…1/2カップ
えのき…1/2袋	塩…小さじ1/2
長ネギ…1本	ポン酢…適量
水菜…1/2袋	

### 作り方

- ①鍋にだし昆布・水をいれておいておく
- ②白菜・水菜は5cm幅、長ネギは5mm幅の斜め切り、えのきは根元を落として小房に分ける
- ③ぶりは5mm幅のそぎ切りにする
- ④①の鍋を火にかけ、煮立ったら昆布をだして酒と塩を加える
- ⑤④に野菜とエノキを加えしんなりするまで煮る
- ⑥ぶりはだしに泳がせる程度で火を通す  
お好みでポン酢・薬味をつけて召し上がってください



## 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！

### マツモト社長から・・・

カンボジア旅行でたべすぎましたね。それと早くも断食に適応しつつある感じがしてきました。復食が多すぎるのではないのでしょうか。もしくは断食の時間が短いのかもしれません。いずれにせよもっと健康になれるということですね。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	77.3	77.2	58.5
体脂肪(%)	25.6	25.7	17~21
BMI	28.7	28.7	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,703	1,700	1,795
内臓脂肪レベル	15	14.5	1~9

### 1日断食を週1、2ヶ月続けてみた！

週1断食が習慣になってきたので、もう1か月続けてみました！

今月の体感・体の変化はどうなっているでしょうか！

#### ●ヒジカタ先生の感想●

続けていて感じたことは、食事の量が大幅に減ったことです。

また、夜の熟睡感が変わらず良いのでより健康的な身体に向かっているのを実感できることが楽しかったです！！

断食のやり方や効果は前回通信をご覧ください→



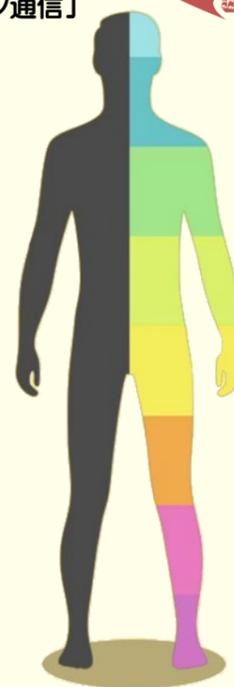
# オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2019 12 OCEANS 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」

## 今年の締めくくりに

体ケアの基本をもう1度見直しましょう



## オシはカロリーをこえていく SEASON 2



## Healthy Recipes ぶりしゃぶ

## VOICE

33

## 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？

5.6年前から首肩回りが気になっていたのですが、それが段々背中・肩甲骨周りが痛くなるようになり、困っていました。その時に母があしの整骨院に来院していたので私も便乗して来院しました(笑)

### ---実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今まで行った整体やマッサージと違って体のことを根本的にどこが原因で今の体になっているかをじっくり説明してくれて、納得して通院できるなと思いました。通っていく中で背中が痛くて耐えられないということが無くなりました！

### ---あしの整骨院のおすすめポイントは！

先生たちが話しやすいので自分の今の状態をよく聞いてもらってアプローチしてもらえます。そんなところが私には合っていてこれからも通おうと思っています！



S.Mさん 30代 女性  
かかりつけ院:あしの整骨院 加藤先生  
主訴:首・肩こり  
治療内容:骨盤矯正

### 担当の加藤先生から一言



お母様から肩こりからくる頭痛が酷いと聞いていましたが、実際体を診させていただくと、肩だけでなく全身ボロボロでしたね(笑)最近では頭痛も解消され、笑顔も増えて、元気を取り戻してくれてるなど安心しています。症状は疲労の先に出てきます。引き続き体のケアをさせていただき、まずは楽しみにされていたライブに元気にいけるよう、サポートしますので、今後よろしくお願いいたします！

# 今年のおわりに体ケアの基本をもう一度見直しましょう

あっという間に今年も師走になってしまいましたね。いつもと同じ仕事をしていてもなんとなくそわそわして忙しい感じがするのがこの12月。私の知人には年末年始に必ず熱を出す人がいますが、これはそわそわして忙しい（交感神経が活発に動き、リラックスしにくい）状態から、一気にお休みに入る事により急激にリラックスすることで体がびっくりして熱を出しているのではと考えられます。熱を出して安静にしていることにより体が本来のバランスを取り戻してくれるので、体的には良いことなのですが、そこまで行かなくても普段からもう少し気を付けていればもっとソフトランディングでゆっくりできるのと思うので、今回は私たちが考える体ケアの基本をもう一度おさらいしたいと思います。

## 体ケアの基本って何だろう

という方のために一言で言いますと「人の身体はどのように働いているのか、そしてどのように疲労し、どのようにすれば回復するのか」ということになります。

長年通っていただいている患者さんには「釈迦の耳に説法」かもしれませんが、ぜひこの機会にもう一度確認していただければ幸いです。

## 一番大切なのは自律神経！

人の身体の内側をコントロールしているのが、ずばり自律神経です。交感神経（興奮、活動）と副交感神経（リラックス、休息）に分かれて、それぞれに内臓を支配しています。そのため、各種ホルモンなどはこのコントロールを受けていると言っても過言ではなく、根本的な体の回復には自律神経の働きを整えることがマストと言えます。

## 自律神経はどうすると疲れるの？

不規則な生活です。食事、睡眠、活動のどのジャンルにおいてもやりすぎ、少なすぎは自律神経の乱れにつながります。東洋医学では感情も大きすぎると健康を害すると考えており、それはそのまま自律神経を表していると考えられています。

## 自律神経が疲れるとどうなるの？

体のコントロールが悪くなるので、疲労は抜けにくく、病気は治りにくく、ご飯はおいしくなく、寝ても寝た気がしないか、眠れなくなり、やる気が出なくなります。もちろん体は疲労が抜けなくても働くために歪みを作って物理的なストレスを体のほかのところに押し付けようと変形していきます。

交感神経 【活動】		副交感神経 【休息】
		
拡大する	瞳	収縮する
少なくなる	唾液	多くなる
多くなる	汗	少なくなる
上がる	心拍数	下がる
上がる	血圧	下がる
あまり動かない	胃腸	良く動く
排尿を抑制する	膀胱	排尿する

## 体のゆがみは心のゆがみ？

とまでは言いませんが、体のゆがみがあると脳はストレスを感じています。当然、自律神経の働きは鈍くなります。それでも歪みのもとになるような動作、行動をやめないと体は壊れないためにどんどん硬くして耐えようとしていきます。硬くなったところは血流が悪くなるので冷えますし、動きが悪くなっていくのでますます不調な感じに磨きがかかっていくというわけです。

## 私たちの治療院でできることは？

まずは構造的な体のゆがみを取っていきます。具体的には重力をまっすぐ受けられるように関節のずれを修正し、神経が働きやすい環境を作っていきます。そのうえで神経的にアプローチが必要な場合は鍼灸をしますし、循環の改善が必要な場合（むくみがひどいなど）はリフレクソロジーを行っていきます。自律神経の不調が筋肉に強く出ている場合（俗にいうコリの左右差がひどいなど）の場合は筋膜を伸ばし、マッサージを施します。

## 皆さんがご自身でできることは

たくさんありますが、大きく3つに分けると

- ① 決まった時間に起きること  
眠りにつくのがむづかしい人はたくさんいますが、起きる時間の方は目覚まし次第で何とかできるものです。睡眠は起きる時間のコントロールから始まっていますので、多少睡眠時間が短いかなと思う日でも早く起きるようにすると次の日は早く眠りにつきやすくなります。
- ② なるべく決まった時間に食べること  
これも睡眠とよく似ていますが、食べることは神経のスイッチを入れるのに有効な方法です。決まった時間に食べられない方もいるかと思いますが、短期であれば食べすぎよりは食べないことを選ぶことの方が神経的にはプラスに働きます。
- ③ 体を大きく動かすこと  
特にしゃがみ動作と体をそる動作は日常の中に足りていないものです。右のイラストのように大きくしゃがむ、体をそらせる動作を一日の中で数回取り入れてみてください。



誰もが忙しい師走ですが、だからこそ体のケアを通して本来の機能を取り戻し、また新しい一年を楽しめるようにしていきましょう。

ではまた来年もよろしくお祈りします！

## フィット研修旅行記 カンボジア編

皆さんこんにちは！！先日は研修旅行の為長期休みを頂きありがとうございました！！  
今年の研修先はかぼちゃの言語・由来になったカンボジアへ行ってきました！、(^o^)/  
カンボジアと言えば、そうです！アンコールワットです！  
世界遺産にも登録されておりアンコール遺跡の一つです。

ここは私、伊藤が昔から興味をもっていた世界遺産の一つ  
でこのタイミングで行けるなんて思ってもいませんでした  
ので、終始大興奮でした！

ただ行って分かった事はカンボジアという国があまりにも  
歴史がディープすぎて一言では言い表せない国だったとい  
う事。そんな魅力に終始引き付けられっぱなしでした。

観光もさておきメインの研修  
はカンボジアのマッサージです。(笑)

カンボジアは日本と比べ物価も安く、60分のマッサージが日  
本円で約400円ぐらいで受けられるほどの破格の値段でし  
た。受けた感じは、タイマッサージに比べて少しソフトで好  
みに分かりますが優しいのが好きという方はカンボジアの  
マッサージもよいかと思います。

今回の研修はバンコク乗換で  
5日の内3回の宿泊場所を変える、なかなかタイトな  
スケジュールの旅になりその分、色々な事が起こりまし  
たが、とても素敵な経験ができました。お土産話は沢山  
あります！各先生達も感じた事が一人一人違うと思うので  
色々な先生達に面白エピソードなどを聞いてみてください  
ね、(^o^)/



フィット鍼灸整骨院 ぶばい院

東京都府中市片町2-18-2

ご予約  
お問合せ

☎042-364-8822



～今月の休診日～



毎週日曜日

12月29日(日)～1月3日(金)

※年末は、28日(土)は9:00～15:00まで  
年始は、4日(土)9:00～15:00まで  
診療いたします。



12月イベント開催！！



今年も年末年始のイベントを行います



12月は来年1月に行う毎年恒例、福引さん企画に繋がるイベントを行います。

詳しくは院内掲示でチェックしてください！！

※尚、年末年始はご予約が混み合いますので、お早目のご予約をお願いいたします。



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉



アンコールワット行ってきました！  
行ってみたいと思ってから17年越し、  
見た瞬間に鳥肌が立ちました。次見たい世界遺産に向けてまた少しづつ準備をしようと思います。(^^)

〈福土〉



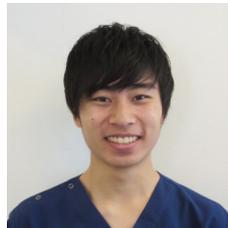
今回の研修旅行は「旅行」というより「旅」と言った方が相応しい内容で幕を閉じました。今回は伊藤先生が隊長として皆をまとめてくれたので、頼もしいヴァージョンの伊藤先生のモノマネをゲット！それにしても海外に行く度に英語が話せるようになりたいとより強く想います。来年の目標はバイリンガルです！

〈小林〉



11月は研修旅行で、水や食べ物にビビりまくっていた、カンボジアに行き参りました。最初から手荷物制限に苦戦するなど、ヒヤヒヤしましたが、水にあたることもなく無事に楽しめました！色々、情報をくれた皆様、ありがとうございました！

〈森川〉



無事カンボジアから帰ってこられました！！今回も東南アジア人になりきった森川です(笑)世界遺産のすごさに圧倒され、カンボジアの人たちの真面目さ優しさに感化されました。

貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました！！

〈保泉〉



研修旅行でカンボジアとバンコクに行ってきました！！アンコールワットに感動し、ごはんも美味しくて終始ワクワクしていた旅でした！大好きなマンゴーをたくさん食べて大満足です(´o`)J

〈坂口〉



今年再開したアルトサックス。今月行うクリスマスライブで演奏することになり、練習に励んでいます！さらに今回は初挑戦のテナーサックス、そしてヴォーカルとコーラスもやるのでてんてこまいです。(笑)

気合でがんばりまーす！(笑)

※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.bubai@gmail.com