



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なにかと忙しい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)	
ぶり刺身用…250g	だし昆布…5cm
白菜…1/8株	水…2.5カップ
えのき…1/2袋	酒…1/2カップ
長ネギ…1本	塩…小さじ1/2
水菜…1/2袋	ポン酢…適量

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！



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應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、夜の熟睡感は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→



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



オレ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行けるよう、サポートしますので、今後よろしくお願いいたします！



今年の締めくく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。

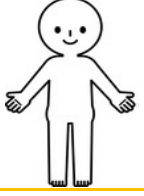
食事、睡眠、活動のどのジャンルにおいてもやりすぎ、少なすぎは自律神経の乱れにつながります。

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願いします！

健康は日々の積み重ねから！

継続することで結果が出ています！！

私がやっていることは、自分の顔をブラシを使って血液・リンパの流れを良くして、老廃物を流しています！！

ブラシをやると顔色や、むくみ、肌の状態が良くなります。1週間旅行の時にサボったらかなりむくんでしまい、続ける効果を実感しました。

継続するとかなり効果がわかるのでこのままキープできるように続けていきます(^^)

山崎



6月から体のトレーニングを始めて少しずつ体に変化が出ました！階段の登りが疲れにくくなったり、お通じが良くなったり、朝の腰の痛みが無くなったりと良いことが増えました(*^^)v

写真はやっていることの一部です！興味ある方は是非お声掛けください(#^^#)

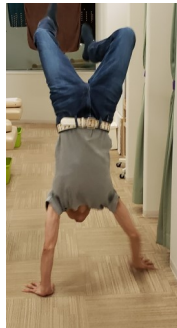
飯島



上半身トレ



倒立歩行を40年ぶりに挑戦しようと1月に思い立ちました。現在の結果は、1.5mとわずかです。しかし、筋力と全体のバランス感覚が良くなってきている実感があります！あとは少しずつでも継続して距離が伸びていくことによる変化を皆さんにもお伝えしたいと思っています(^^)♪ 松下哲也



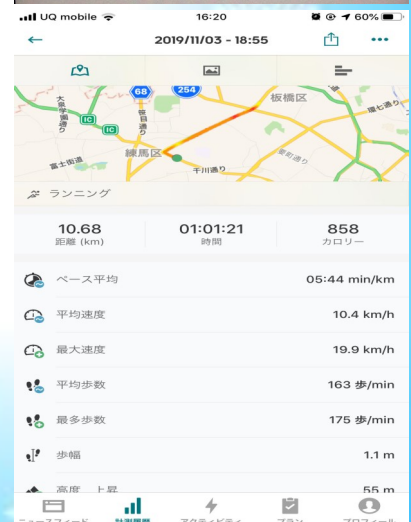
9月末から始めた減量も順調に進み、本来の目的である「運動」を強化していきます。どれくらい変化があるか体脂肪計を使って体脂肪量・筋肉量・体重等の変化を追っていきます。でも一番重要なのは自分が今までよりも動けるようになったという「実感」です。細かい変化に気づける感覚も身につけられれば「最強」！数字にとられない変化をお伝えできたらと思います。

圓岡

体重	70.00 Kg	標準
BMI	22.6	標準
脂肪率	18.1 %	薄い
筋肉比	54.3 Kg	標準
水	56.2 %	優秀な
内臓脂肪	7.5	標準
骨	3.06 Kg	標準
基礎代謝	1598.8	薄い
タンパク質比	21.4 %	薄い
肥満度	4.2 %	標準
ボディ年齢	27	

継続！！耳が痛い言葉です……。これまで何度もいくつもの健康方法を試しては辞め、試しては辞めの繰り返し……。いつもは患者さんに偉そうに継続の重要性を説いてるのに。 ですが3年前に、半ば強制的に参加させられた(笑)ハーフマラソンを機に、断続的ではありますが、時間を見つけては走っています。 そしてついに！！去る8月より、累計ではありますが、毎月20キロ以上必ず走る！！を目標に、今日まで9月の事情(^_^;)を除いて毎月目標達成中イエーイっ！年末には、50キロを一日で走破を検討中！走らば成せない健康かな。

森



院内掲示板にて随時更新中！

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

★エキテン!



重要なお知らせ12月で森院長が退職します

森先生からのご挨拶です。

17年前にオーシャンズクルーに入社し、今日までに多くのご縁をみなさんからいただき、
こうして片田舎の甘ったれ一人っ子が、人生をここまで送ることが出来るまでにいただきました。
この17年間は、自分の人生の縮図のような時間でした。正直、辛い時間も多かったように思いますが、
(笑)自分ではずっと直面できずにいた、数多くの人生の中でやり残したことを、みなさんのお力を借りる
ことで、少しずつですが乗り越えることができたと感じています。

皆さんと過ごした時間の長さはそれぞれですが、それに関係なく濃密な出会いと経験を
たくさんいただきました。大事な僕の宝物です。

最後に一言、動き続けることは必須。嫌だからこそ続けるのです!! やらなくなると
すぐに動けなくなる変わりに、続けることで新しい自分に会えますし、体の可能性に気付
きます。治療も運動の一つの形です。本当に辛いときにはただ寝ていたいものですが、
そんなときこそ治療を受けたり運動したりして回復できる体を作り、皆さんで真の健康を
手にして行きましょう。

私は次の目標に向けて新しいスタートを切りますが、これからもずっとずっとずっ
とずっとうっとうっとうとフィット鍼灸整体院をよろしく願いいたします。 森 慎一郎



スタッフから森先生へ一言

＜山崎＞

森先生にはたくさんのことを教えていただき、私がやりたかった美容のコースもスタートをすることができました。いつも練習や話など聞いて頂き本当に感謝しかありません。森先生に教えてもらったことを忘れずにがんばっていきます!!! 森先生今までありがとうございました。

＜松下＞

森先生、こどもの国院の2年間お疲れ様でした。そして、私が様々な状況で問題がある時、前進するために、親身になって叱って、励まして、頂き本当にありがとうございました! 今後の森先生のご活躍を祈っています。(*^-^*)

＜圓岡＞

森先生がこどもの国にきて仕事でも私生活でもいろいろなことが起きました。そのつど僕や家族のことをサポートして頂いて本当に助かりましたし、感謝の気持ちでいっぱいです。奥さんや娘たちも会えなくなるのが寂しいと言っています。一緒には働けなくなるけれど森先生に言われた言葉を胸にこどもの国を盛り上げていきたいと思います。

＜飯島＞

森先生お疲れさまでした。仕事の先輩、人生の先輩としていろいろなことを学ばせてもらいました! 書ききれませんが・・・本当にありがとうございました。お互いこれからも楽しんで行きましょう! 12月の終わりにハグしましょう(*^~^*)v

←新しい院長の紹介は次号にて!!!!

～休診のお知らせ～

12月8日(日) グループ全体勉強会 12月31日(火)～1月3日(金) 年末年始のお休み

※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.kodomo@gmail.com