

このコーナーでは身体によ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

白菜…1/8株

えのき…1/2袋

長ネギ…1本

水菜…1/2袋

だし昆布…5cm

水…2.5カップ

酒…1/2カップ

塩…小さじ1/2

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→

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

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」

2019
12
OCEANS
CREW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 2Healthy 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。

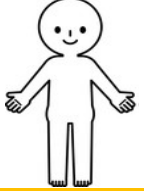
食事、睡眠、活動のどのジャンルにおいてもやりすぎ、少なすぎは自律神経の乱れにつながります。

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えること

これも睡眠とよく似ていますが、食え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。



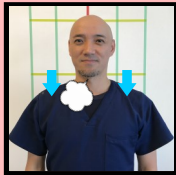
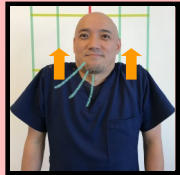
誰もが忙しい師走ですが、だからこそ体のケアを通して本来の機能を取り戻し、また新しい一年を楽しめるようにしていきましょう。

ではまた来年もよろしくお願いします！

大掃除にも負けない！ 年末年始トレーニング

肩こり解消

①肩の上下運動



- ・息を吸いながら肩をあげる
 - ・息を吐くと同時に肩をストンと落とします
- ☆10回ほど行いましょう

②肩回し運動

- ・まっすぐに立ち、両手を肩にのせる
 - ・肘を正面に向ける
 - ・肘を真上に向ける
 - ・肘を真横に向ける
- この動きをリズムカルに
☆肘で円を描くように回す
内回し、外回し各20回
行いましょう



腰のストレッチ

①膝倒しストレッチ

- ・仰向けに寝て両膝を立てる
- ・両足をピッタリつけたまま左に倒して5秒キープ
- ・反対側も同様に行いこれを左右交互に5回行う



年末年始のお知らせ

12/29(日) 13:00まで

12/30(月)~1/3(金) 休診

1/4(土) 10:00~17:00

1/5(日) 通常診療

※休み前後は予約が大変混み合います。
お早目のご予約をお願い致します。

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！



お知らせ

いつも通信をご愛読いただきありがとうございます。2020年1月より、試験的にではございますが、通信のお渡し方法が変更になります。今まではご自宅に郵送させていただいていましたが、来年1月より、ご来院時に直接手渡しという形になります。ご理解の程、宜しくお願い致します。

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！



登録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

12月8日（日）は
社内勉強会のため終日休診
とさせていただきます。

院からのお知らせ

今日のプリペイドカードの
割引対象コースは
「眼精疲労コース」
か
「コラーゲンマシン」
をお選びいただけます！

フィット紙ツイッター



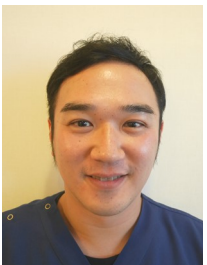
＜福澤/柔道整復師＞

今年も1年ありがとうございました。来年もスタッフ一同よろしくお願いたします。
年末年始は高遠で過ごすか、青木で過ごすか、はたまた両方か…。どちらにせよ長野は寒いのです。



＜大久保/鍼灸師＞

年始は、両方の祖父母の家に行きます。両方とも張り切って大きなおせちを用意してくれますがいつも食べきれないので、そこにむけて胃を整えてたくさん食べる準備をするという親孝行を計画しています。母袋先生に鍼をしてもらおう。



＜庭月野/柔道整復師＞

今年も年末は地元のお蕎麦屋さんに友達と集まって年越しをします。年々ちびっこが増えていくのが楽しみです！！年々食べる量が増えてるのは感じていましたが娘が蕎麦の大盛りを食べられるのにびっくりです（笑）



＜母袋/鍼灸・マッサージ師＞

大晦日は直前に何をするかを決めていましたが、今年は事前に計画を立てて、親戚一同で集まろうと考えています。飲むのは必須、いかに美味しい食材を持ち寄り、楽しめるかがテーマです。



＜岩本/柔道整復師＞

ここ何年もクリスマスシーズンにディズニーへ行っていない。私はディズニーシーの夜の風景が好きなのですが、クリスマスのときはより一層綺麗に見えます。幻想的であり、ムードがあるといったような感じです。ああ、行きたい。（笑）



＜福澤しずく/マナムスメ＞

高尾山の頂上から富士山みえたよー

サンタさんにはアクアビーズをお願いするつもりだよ

※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