

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]	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→

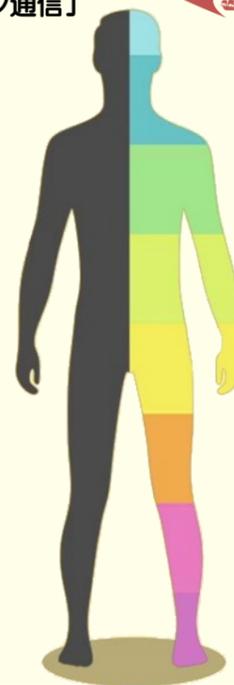


オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

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



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祈りします！

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア4F
ご予約 ☎042-311-4970
お問い合わせ

毎週日曜休診

年末は12/30 9:00~12:00

年始は1/4 9:00~15:00



LINE@始まってます！友達登録で

予約やお問い合わせ出来ます！！

FITコンデショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F
ご予約 ☎042-401-8100
お問い合わせ

毎週日曜休診

年末は12/30 9:00~15:00

年始は1/4~通常営業

鍼灸治療始めました！

ホームページ・Facebook・エキテン・インスタグラムなどにも健康情報やブログを公開中！「フィット聖蹟」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!

〈松本/柔道整復師〉

2019年は聖蹟でよく呑んだ年でした。まだまだ行ったことない店もありますし、何度でも行きたい店もありますし、来年も聖蹟呑みが続きそうな予感。

アメブロ真面目?に更新してます。

オススメの健康本やストレッチの紹介⇒



フィット紙ツイッター

〈キム/柔道整復師〉

2019年は通勤でたくさん電車に乗った年でした。修得した特技は朝の電車で寝ても必ず40分で目が覚めるようになったことです。来年はこの特技を活かせる場を探します。。。

身体の豆知識、運動の前に知っておきたいあんな事、コンデショニングブログ⇒



〈及川/柔道整復師〉

2019年は子供が生まれ家族のありがたさを実感することができた1年でした。来年以降もどんな風に成長するのか楽しみです。写真もお楽しみに～！！

〈小林/受付・ママサポ〉

2019年は旅した一年でした。淡路島、神戸、富士山と遠方に行く事も子どもが大きくなったので出来る様になったんだあとと思います。来年もいっぱい旅しようと思います。

〈中村/柔道整復師〉

2019年はいろいろチャレンジをした年でした！新しい事や、富士山にも登ったし…（もう登りません。）とたくさんのが出来ました！来年は何が出来かな～（*^-*）

〈佐藤/鍼灸師〉

2019年はトレーニングの効果を実感出来る年でした。今まで姿勢が良くないと言われて続けてきましたが、今年は「姿勢よくなったね」と言われました。最近はあまり出来ませんが継続して来年もキープしていきます。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

2019年は筋トレを楽しんで続けられた年でした。目標だったベンチプレス100キロは今年中にいけそうですが、腹筋バッキバキは来年に持ち越しそうです。（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.seiseiki@hotmail.co.jp

骨からキレイに美しく!

フィットの治療に美容効果があるのは皆さんご存知ですよ?この美容効果を高めたコースが登場したんです!フィットの美容コースは構造を直して循環を良くしていく事で、バランスが整い、むくみが取れてスッキリ小顔・まっすぐ美脚になるんですよ~!

鏡を見て顔がたるんできたな~、眼が小さくなった気がする、、、

そんな方には・・・「**小顔疲労改善コース**」

⇒ブラシで気持ちよ~くリンパを流し、手技で骨格を整え小顔にして、頭皮・首肩までほぐし、小顔効果を長持ちさせます。



最近洋服が似合わなくなった気がする、、、以前履けてた靴が履けない!

そんな方には・・・「**美脚コース**」

⇒足の指から股関節までを矯正し脚のラインを整え、クリームを使ったマッサージで脚をほっそりさせます。

気になる方はぜひお声掛けください!



FIT コンディショニング

治療 × パーソナルトレーニング

意外と知らない!? 身体のマメ知識



『アイシング』

毎日やっても効果あり!?

ケガをした応急処置にアイシングをすることは整骨院でもよく耳にします。

しかしアイシングは**疲労回復**としても効果があることをご存知でしょうか?

急速に冷やされた血管は反動で早く温めようと通常時よりも倍に膨らみ、結果血流が良くなります。主な疲労の原因は血流が悪いことです。

ひょうのう
やり方⇒氷嚢(ビニール袋)に氷と水を入れて疲れた部位を15分~20分冷やすだけ!

一度お試しあれ!

今月のひと押し

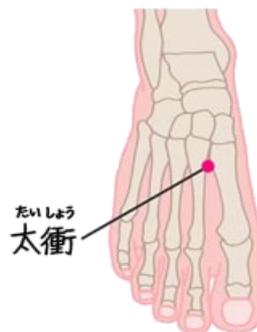


二日酔い

12月と言えば忘年会ですね。ついつい多く飲み過ぎてしまって翌朝に後悔することがありますね…。そんな時に少しでも早く二日酔いから回復するためのツボを紹介します。

太衝 (たいしょう)

足の親指と人差し指の骨の間にあります。2本の骨の間を足首に向けて指で押していくと止まる所があります。もしくはとても痛みを感じるどころ、そこがツボです。二日酔いの時は特に右脚の太衝を押さえて刺激して下さい。



たいしょう
太衝