

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34回 おなかを労わる

大根のはさみ焼き



材料【2人分】	
大根…1/4本	ごま油…大さじ1
鶏ひき肉…150g	●酒大さじ2
玉ねぎ…1/4個	●しょう油…大さじ2
塩コショウ…少々	●みりん…大さじ1
片栗粉…適量	●砂糖…小さじ1

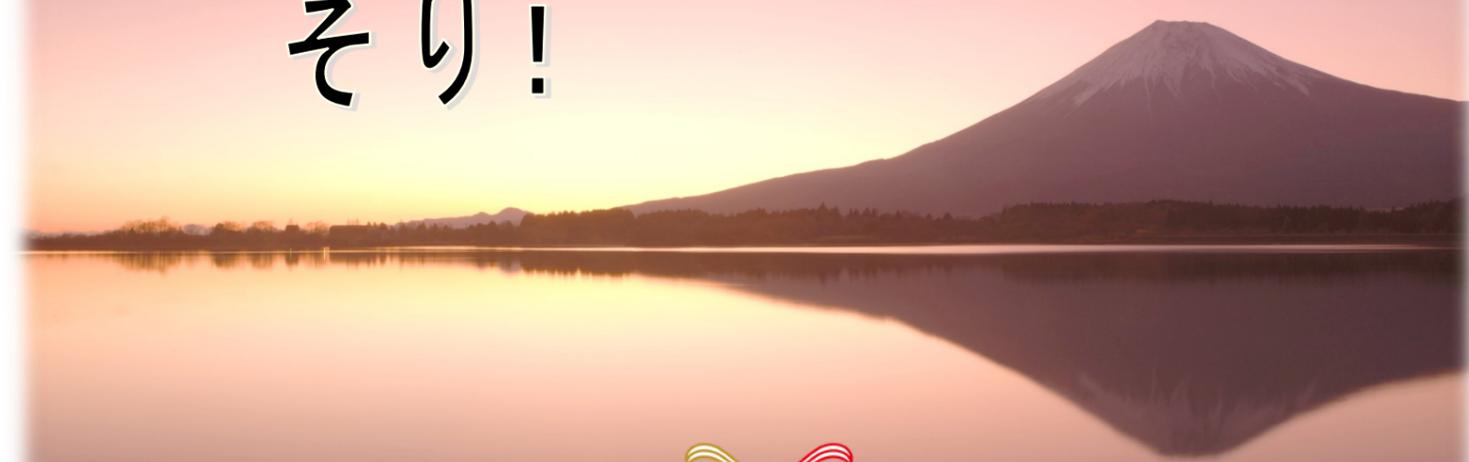
作り方

- ①大根は皮を剥き、5mmの厚さに切って、ラップをしてレンジ600wで3分半加熱する
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③ボウルにひき肉・玉ねぎ・塩コショウを加えよく混ぜる
- ④①の大根に片栗粉をまぶす
- ⑤大根にひき肉をはさむ
- ⑥ごま油をひいたフライパンで⑤を焼く
- ⑦両面に焼き目がついたら●を加え、全体に絡まったら完成

年末年始で胃がお疲れの方へ
お粥やスープなど消化の良いものがオススメです
が、もう少し食べたいなんて時もありますよね。
今回は大根が消化を助けてくれておなかを労わる
レシピです！
新年、元気な胃腸で迎えましょう！！

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」

お正月のなまった体に そり！



【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

謹賀新年

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

いよいよ2020年ですね。令和という時代はもう始まっているわけですが、なんとなくお正月が来るともう平成ではないということを実感しますね。

新しい時代が来ても変わらずに私たちは治療技術を研鑽し、健康で自分の人生を楽しむことができるためのお手伝いを精いっぱい務めさせていただきたいと思っています。

そしてこの通信の中ではなぜか隠れファンの多い「オレはカロリーをこえていく」もリニューアルして健康を追求していきますし、このオーシャン通信本文もより実践的な内容を取り上げていきますので是非皆さんも体の気になることがあれば各院備え付けのご意見ボックスに「このことについて聞きたい！」と投稿お願いいたします。

さて今回は、お正月でなまった身体の為に、人間の動きの中で見過ごされがちな動きについて解説していきたいと思ひます。

VOICE

34

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？

膝の痛みがあって病院に行っても良くなり、全身治療をした方が
良いのではないかと、フィット整骨院に来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

先生が親切に説明してくれ、全身の治療をしてもらって調子も良い
です！痛みが出る時や調子が悪くなった時には鍼治療もして身体を
整えてもらっています。フィット整骨院でやっている体操教室にも
参加しているので、身体を動かす習慣があるのも好調の一つだと思
います。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分でケアしているから大丈夫という方もいらっしゃると思いますが、それ
に加えて先生たちに診て頂くと根本から身体が良くなるのでお勧めした
いですね。あとは、一回だけでなく続けていくことが大事だと思います。



全身治療と続けること

Kさん 70代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国立院 桑迫先生
主訴：膝痛
治療内容：骨盤矯正・鍼灸・延長コース

担当の桑迫先生から一言



Kさん、インタビューにお答えいただきありがとうございます。
普段から身体のメンテナンスのために通って頂いたり、体操教室に参加していただいているおかげで、何かあ
った時も身体の土台が出来ているのでスムーズに改善が来ています。
これからもサポートさせていただきます！よろしくお願いします！

それは反る事です！ひらがなでいうとそることです！



なぜ反る事が大事なのか。人の身体は本来反る事も前屈もできるようになっています。でも、普段の生活には圧倒的に反る事が少ない。考えてみてください。あなたの生活の中で反っている瞬間がどこにあるでしょうか？



反らずに前かがみ人生を送っていると、体はどんどん反れなくなっていく。人の身体は老化していくと前かがみ姿勢になりがちですが、その原因の一つは生活の中にその動作がないことなんです。

反らないとどんなデメリットがあるのでしょうか？

- ① 前かがみ姿勢が強くなり、猫背になります。
② 頭が前に引っ張られるので首が凝りやすく、頭痛が出やすくなります。
③ 腕を後ろに回しにくくなるので肩が痛みやすくなります。
④ 骨盤が後ろに倒れやすくなるので腰痛が起きやすくなります。
⑤ 同じ理由で下腹部に脂肪がたまりやすくなります。
⑥ するとおなかの冷えにもつながります。
⑦ 骨盤が倒れるので股関節痛になりやすくなります。
⑧ すると膝も痛みやすくなります。
まるで良いことがありません！

以上のことから、毎日反るべきということは伝わったかと思いますが、現時点で反ると腰が痛い！という方は無理をせずかかりつけの整骨院の頼れる先生にぜひご相談ください。

痛みがなく反れる方は一日に3回を目安に体をそらせてみてください。きっと体の調子が良くなっていきますよ。
今回はより効果的な反るポーズの作り方をお伝えしますね。

オシはカロリーをこえていく SEASON 3



なんと3年目を迎えた「オシはカロリーをこえていく」本誌冒頭でもマツモトがお伝えした通り今年も健康を追求していきたいと思っております。
今日は年恒例のマツモト×ヒジカタの対談をお送りします！



マツモト × ヒジカタ



マツモト社長(以下M) ヒジカタ(以下H)



- M: 謎に大好評になってますね！
H: なんかご好評いただけてますね(笑)ありがとうございます！
M: 1年やってみてどうでしたか？
H: 大きく変わることが出来たと感じるのでは断食を始めてからですね。
M: 例えは？
H: まず、食べるものが変わってきました。今まではジャンクなものが好きだったのですが、野菜が食べなくなってきたり、苦手だった鍋が好きになったりと変化がありましたね。
M: あとは睡眠を早くとりたくなくて、生活のリズムが崩れにくくなりました。
H: うんうん。
M: 3か月の間、1日断食を続けた後、血液検査をやったら中性脂肪の数値がかなり減ってお医者さんからもぜひ断食続けてみてくださいと言われましたね。
M: 実は僕も断食をやってコレステロールが下がったり、血液検査の結果もかなり良いよ。でも、課題はまだあるよね。
H: そうですね。まだまだ山のように...！
M: 今年はどうしていく？
H: 断食に加えてやっぱり身体を少し動かすっていう事ですね...！
M: いくつだけ？
H: 39歳です！来年40！
M: 節目だから身体をしぼり直す機会には良いね！
H: そう...ですね...！
M: ほんと？本気？
H: えっと...本気と言われると戸惑いを隠せません(笑)
M: え、食事のことをやるのと、運動するのどっちが良いの？
H: 食事ですね！！(笑)
M: 運動はしたくないってことね(笑)
H: じゃあ断食のあとの復食を見直そう。そこを間違えると断食で飢餓状態の体に脂肪がつきやすくなっちゃうから。
M: そうですね。
H: 今年の前半で食事の事をやっていこうか。プロテインかな！
M: スタバいらなくなるよ！
H: はい！
M: あと、糖尿病にならないように！
H: はい！
M: え、うんうん。やっぱりまだ食事の糖質が多いもんね。
H: 運動不足だし。で、運動したくないって言うし(笑)
M: 運動は永遠の課題です！
H: (笑)でも糖尿病って、なってしまうと治ることはないし、食事制限もガツリかかっちゃうから。ならない所まで行くには糖質が消費される体になつてのが良くて、そうすると筋肉があったほうが良いんだよ。筋肉が糖を使ってくれるからね。
M: そっか...
H: そうしたらやっぱりトレーニングだね！
M: はい...！
H: 残念ですね！やるしかないですよ！
M: はい！では頑張ります！！



キム先生ってどんな人

金 顕秀(キム ヒヨンス)

あだ名 キムちゃん



真面目なんだけど、
楽しいこと大好きです!



<プロフィール>

7月22日生まれ
(ウッチャンナンチャンの
内村光良さんと同じ誕生日)

川崎市出身

身長: 162センチ

体重: 68キロ
(ちょっとお腹が気になります)

B型

<性格>

優しい
おてんば
おちゃめ
根は真面目

<ビジュアル>

ちょっとぽっちゃりで
「テディベア」のよう
にかわいらしい
たまに「堂本剛」に見える
ことがある



<好きなもの>

ラーメン
塩ハラミ



オススメ
ありますか?

<苦手>

虫
おばけ

<特技>

韓国語



アンヨハセヨ
筋肉は裏切らないよ
僕と一緒に運動した
い方はお声掛けくだ
さい!

<趣味>

ロードバイク
読書

院内に連れ込まないよう
お願いします!



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
お問合せ ☎045-962-7703



「フィットこども」で検索!



この度こどもの国院の院長を勤めさせていただくことになりました、
金顕秀（キム ヒョンス）と申します。

こどもの国院と聖蹟桜ヶ丘院を兼任させていただきます。

聖蹟桜ヶ丘では治療とパーソナルトレーニングを行っています。

いつも同じ場所を痛めてしまう、自分に合った運動を知りたいなど
お身体についてのお悩みはお気軽にご相談ください!

身体のご事はFITにいけば何とかなる!と仰っていただけの院、
スタッフ、患者様ともに笑顔溢れる院作りをしていきます。

今後とも宜しくお願い致します。



新年のご挨拶



〈山崎〉



2020年始まりました!!今年も元気に、皆さんの健康や美容のサポートをしていきたいと思っているのでよろしくお願い致します(^_^)最近体のたるみが・・・寒いと動きたくないですよ(笑)でもスノーボードで体を動かしつつ、自分でも運動していきます!寒さに負けないようにがんばりましょう!!

〈圓岡〉



新年いかがお過ごしでしょうか?今年も一年よろしくお願ひいたします。そういえば、今年はオリンピックイヤー!テレビの前で過ごすのもありますが、体を動かすいいきっかけになれば健康に近づく一歩になると思います。一緒に体を動かして元気に応援しましょう!

〈松下〉



新年あけましておめでとうございます!今年度は患者さんの健康にしっかり貢献できるようパワーアップしていきます!DRTコースの良さををもっと知って頂く活動をしていきます!50代後半のスタートの年!がんばるぞ~(^O^)/

〈飯島〉



明けましておめでとうございます!今年も自分が成長をし、皆様に健康還元できるよう努めますので宜しくお願い致します(*^-^*) 皆さんお正月何食べましたか?来た時には是非教えて下さい!これからまだ寒くなるので体調に気をつけて下さい!!