

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

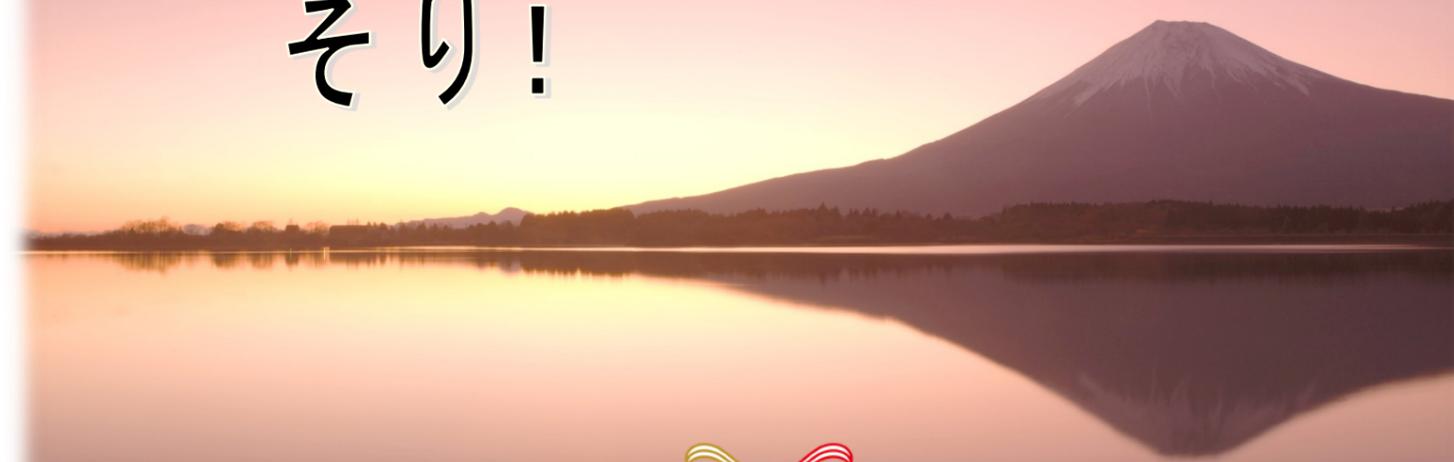
作り方

- 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ポウルにひき肉・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っております。

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！よろしくお願いいたします！

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？
 ……
 ……
 ほぼない！のではないのでしょうか。
 そして反る事の反対は、運動でいうと前屈。姿勢でいうと前かがみですね。
 この姿勢でいること、けっこう多くないですか？



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ます。
 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る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。
- まるで良いことはありません！

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。
 次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！



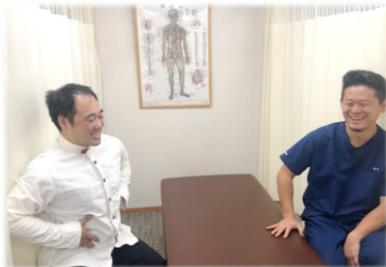
マツモト × ヒジカタ



マツモト社長(以下M) ヒジカタ(以下H)



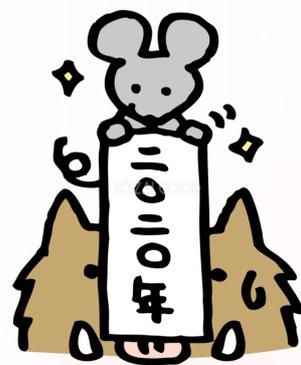
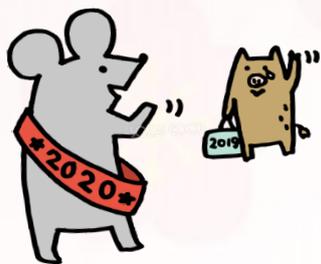
- 謎に大好評になってますね！
- ヒジカタ(以下H) なんかご好評いただけてますね(笑)ありがたいです！
- M 1年やってみてどうでしたか？
- H 大きく変わることが出来たと感じるのでは断食を始めてからですね。
- M 例えは？
- H まず、食べるものが変わってきました。
 今まではジャンクなものが好きだったのですが、野菜が食べなくなってきたり、苦手だった鍋が好きになったりと変化がありましたね。
 あと睡眠を早くとりたくなくて、生活のリズムが崩れにくくなりました。
- M うんうん。
- H 3か月の間、1日断食を続けた後、血液検査をやったら中性脂肪の数値がかなり減ってお医者さんからも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。
- M 今年の前半で食事のことをやっていこうか。プロテインかな！
- H スタバいらなくなるよ！
- M はい！
- H あと、糖尿病にならないように！
- M あ、この前お医者さんにあと5年くらいでなるかもって言われたんです！
- M え、うーん。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！やるしかないっすよ！
- M はい！では頑張ります……！！



2020年フィット書初め



～今年の一文字～



2020年の一文字をみんなで書初めました！
さて、どの文字を誰が書いたかわかりますか？
答えはぜひスタッフに直接お聞きください☆



前回の訂正

先月号で通信を院にて手渡しに変更する旨をお伝えしましたが、しばらくご来院されていない方にはこれまで同様に郵送させていただきます。

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！



医師のクチコミランキングサイト

☆エキテン!



あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひいたします。

2020年(令和2年)は子年です。十二支最初の年で、すべての始まりと、未来への可能性を秘めた年と言われています。

また子年、辰年、申年は必ずうるう年にあたり、オリンピックが開催される年です。ワクワクしますね。

- 誰にとっても節目の年となりそうな2020年に、未来に向かって、新しい健康チャレンジを始めてみてはいかがでしょうか？



院長 福澤

休診日のお知らせ

1月13日(成人の日)は
17時まで診療致します。

院からのお知らせ

今月の割引対象コースは
「小顔疲労改善コース」
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〉

今年は「自らの健康を大解剖」をテーマに健康指標の数値や体力測定の結果などを晒してしまおうか…チャレンジです。
カロリーをこえていくの土方先生のように面白くはならないと思いますが(笑)



〈庭月野/柔道整復師〉

初詣は例年通り川崎大師と明治神宮に行きます。子どもも大きくなり食べられる量が増えているので出店で楽しみが倍増です!!そして年末年始ゆっくりしたらまたランニング再開予定です。今年は月に25キロ目標で走りたいです!!



〈岩本/柔道整復師〉

今年は「体の柔軟性を高める」ことにチャレンジしようと思います! 目指すは開脚180度…とまではいなくても、120度までは上げていきたいです。そして、お正月のお雑煮の食べ過ぎには十分に注意しようと思います。血糖値コントロールもしようかなあ…



〈大久保/鍼灸師〉

今年は「減塩料理」にチャレンジします。年々塩分に身体が反応するようになり、少しの塩分でも強くむくむようになりました。むくみは美容の大敵なので、今からの対策が大切です!!!



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

今年の目標は、「美尻づくり」です。下半身の筋力がコンディションを大きく左右すると僕のお尻が証明します。年の終わりには割り箸が折れるくらいに仕上げたいですね。



〈福澤しずく/マナムスメ〉

いよいよ今年は4月から小学生。自分で選んだランドセル届いたよチャレンジ1ねんせい始めたよー

※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