

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！！

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

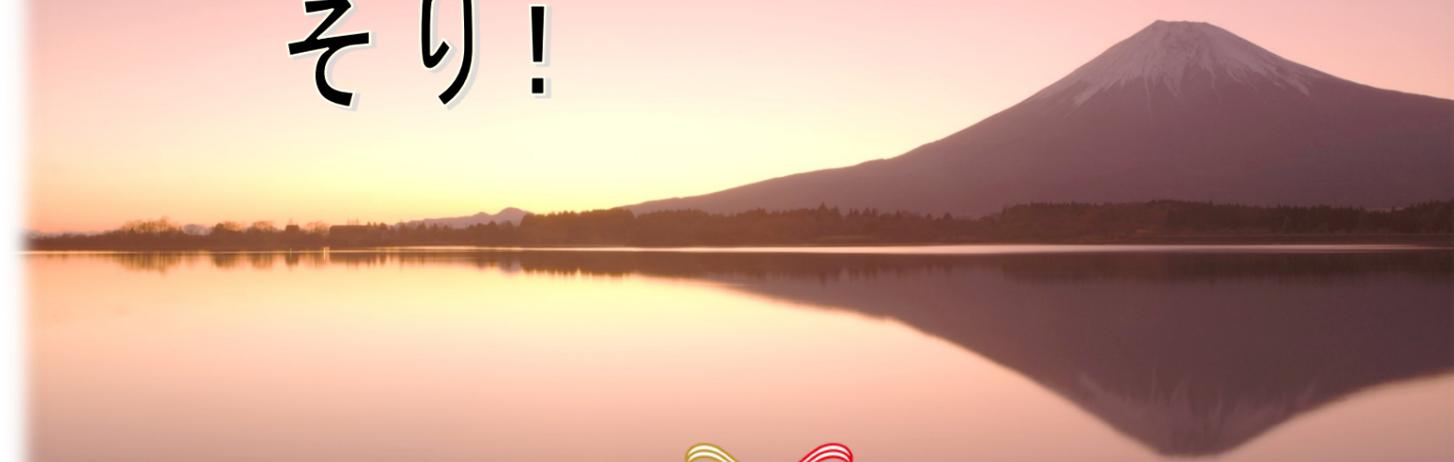
担当の桑迫先生から一言



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！よろしくお願いします！

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。

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)



- 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：例えば？
- 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。
- 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。
- H：でも、課題はまだあるよね。
- M：そうですね。まだまだ山のように……！
- H：今年はどうしていく？
- M：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かね……
- M：いくつだけ？
- H：39歳です！来年40！
- M：節目だから身体をしばらく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ことをやっていこうか。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：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……！！



今年はおボディラインを変える！

お正月太り解消キャンペーン

お腹引き締めコース

3名様限定

1か月間4回集中コース

通常 半額価格
26,400円 → 13,200円

2020年1月4日～31日



1つでも当てはまればお腹が引き締まるチャンス！

- お腹が太りやすい
- くびれがない
- お腹がぼっこりしている
- お腹が張る・むくむ

怪我せず、疲れ知らずの脚にする！

【今年こそは！】運動を始めるきっかけに

リアラインシューズ体験会



リアラインシューズは、簡単な運動を履いたままでする事で足首や膝の関節を矯正できる画期的な運動ツールです！

1日5名様限定

体験会を受けた方にだけ！
継続しやすいお得なチケットをご用意いたします！

通常
1,650円 → 無料

2020年1月4日～31日

こんな方は一度お試しください！

- 日常的に膝が痛む
- お子さんの運動のパフォーマンスを上げたい
- よく足を捻る
- 何もない所をつまづいたり、転んだりする



フィット鍼灸整骨院 国立

国立市富士見台1-10-1
ご予約お問合せ ☎042-505-8422

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
「フィット国立」で検索!



店舗のクチコミ・ランキングサイト



1月のお知らせ

休診日…毎週日曜日

13日(成人の日)

年始1/4(土)10時より診療します

年始めの運試し!!

1/4(土)~18(土)までフィットジャンボ抽選会を開催しています。

引換券を持って、ご来院ください。

☆イベントのお知らせ☆



フィット式リラックス体操教室

開催日時 1/22(水) 11:30~12:00

富士見台第一集会所



親子かけっこ教室



開催日時 1/19(日) 9:00~10:00

谷保第一公園(汽車ポップ公園)

今回のテーマ:浮遊感!です

書初めコーナー



※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 fit.yaho@gmail.com](mailto:fit.yaho@gmail.com)