

第35回 ブロッコリーのチーズ焼き



材料【2人分】
 ブロッコリー…1/4株 黒コショウ…少々
 茹で卵…1個
 鰹節…5g
 ピザ用チーズ…30g
 マヨネーズ…大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。水にくぐらせて耐熱容器に入れてラップをし、600wで1分加熱する。
- ②ゆで卵は1/4程度の大きさにちぎる
- ③ブロッコリーの水気を切り、ゆで卵・鰹節・マヨネーズを和える
- ④上にチーズをのせてオーブントースターで焼き目が付くまで焼く
- ⑤最後に黒コショウをかけて完成



筋トレをしている方がよく食べているブロッコリーですが、それもそのはずバランスよく栄養がたっぷり含まれているんですね！
 ビタミンCは美肌効果・風邪予防に
 タンパク質は健康な体づくりに
 低糖質・食物繊維豊富なのでダイエットにも向いています(^_^)

VOICE

35

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？

八年前に腕をケガしてしまい、その時に母親の知り合いの方から紹介を受け来院しました。

その後も、部活動でケガをした時の治療や、体の疲労を取るなど体のケアをするために今も通っています。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療してもらい良いコンディションでサッカーの試合に挑めゴールも決めました！体の疲労をとったり、ケガの治療をするだけでなく、体のどこが原因で動きが悪くなっているのか、またその改善の方法を詳しく説明してくれるので、自分の体について知ることが出来るようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私はサッカーをしています、他にスポーツをしている方にも、試合前で体をメンテナンスしたい方やケガが気になる方がいらっやと思います。先生達の治療で体の調子が良くなり万全な状態で試合に臨むことが出来ますよ！

怪我だけでなく
コンディショニングまで！

A・Kさん 10代 女性
 かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
 こどもの国院 飯島先生
 主訴：運動ケア
 治療内容：骨盤矯正

担当の飯島先生から一言



8年前から通い続けてくれて本当にありがとうございます。今後もサッカーを続けてほしいと思っているので、全力でサポートさせていただきます。来院してくれた時に「点決めた！」「試合出た！」と教えてくれることが本当に自分も嬉しくて仕方ありません。いつも明るい笑顔をありがとうございます！楽しく体の調子も良い状態でサッカーが出来るように一緒に進んでいきましょう！

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」

2020
02
OCEANS
CREW

1日3回そってますか！？



【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

皆さん、そってますか！？

前回体をそらすと体の調子がよくなるという記事をお届けしたのですがその後いかがでしょうか。

1日3回、折を見てそられていらっしゃいますか？

万が一、先月号を見逃した方のために簡単に復習すると

- ① 毎日の生活の中には反る動作がほとんど含まれていない
- ② そのため体は前かがみになりがち
- ③ 前かがみになると体の色々なところに負担がかかりやすくなる（お年寄りが前かがみになっているのは反る動作がないからでもあります）
- ④ だからそりましょう！

というお話でした。

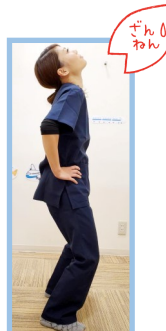
ちなみにどのくらいそれると良いかというと、このくらいです→



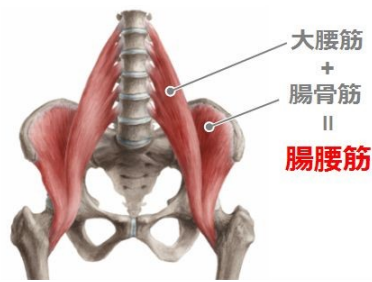
注意すべきポイントは膝を曲げすぎないことです。

膝が曲がると背中のでろが出ずに股関節の運動になってしまいます→

そして反ると腰が痛い方は信頼できる整骨院の先生に相談してくださいとお伝えしましたが、恥ずかしくて聞けない方のために対処法もお伝えしますね。



まず、そって腰が痛いのは、股関節回りの筋肉が硬くなっていることが多いです。



特に**腸腰筋**という大きくて強い筋肉
ここが座りすぎなどで短くなってしまっているために、
体をそらせることができず、腰に痛みが出てしまうのです。

そこでストレッチをしてもいいのですが、
【腸腰筋のストレッチ】



- ①しゃがんだ状態から、
膝は曲げたまま足を前後に開く
- ②前足に体重をのせて、
後ろ足側の股関節を伸ばす

せっかくなので足を振ってほぐす体操をしてみましょう。

- ①始めは片手で壁などの安定する場所を使って体を支え
 - ②少しずつ前後に足を振っていきます。慣れてきたら振りを大きくしていきます。
- ☆手を壁から離して、手を振っていくと体の中心の筋肉、俗にいう体幹も鍛えられます。



左右2～30回程度大きく行くと反りやすくなるのが体感できると思います。

足を大きく振る運動は、足の前側、後ろ側の両方に対してストレッチ効果もありますので反るだけではなく腰痛全般にも効果がありますし、腕を振りながら行うことで全身の運動の効率を良くする、上にも書いたように体幹を強くする効果もあるのでそれる人もそれない人も取り組んでみてください。

今回は反る動作のための運動の紹介で終わってしまいましたが、次回こそさらにすごい反る動作をお伝えしたいので、みなさん、毎日そってお待ちください。

Happy Valentine's Day

今年のバレンタインには「カラダのケア」を送りませんか？

むかしはチョコレートでも良かったけど、最近はマンネリだしバレンタインはスルーしている（元）なかよし夫婦のあなたも、甘いものを喜ばないパートナーにあげるバレンタインのプレゼントにお悩みの（現）なかよしカップルのあなたも、今年は愛を込めた「カラダのケア」チケットはいかがでしょう。



今回は体全体の整体と、眼精疲労を中心とした顔、目、頭まわりのケアをセッとした特別なコースをご提案させていただきます。
通常6600円ほどのコースですが、今回は5800円、
各院20枚限りとなりますので、気になった方はお早めに
スタッフにお声がけください。

* バレンタインではありますが、男性の購入も、自分で自分にプレゼントしたいという方も大歓迎です！



オレはカロリーをこえていく SEASON 3

そる！ストレッチを続けてみた！

来月からトレーニングを始める（予定）のヒジカタ先生
今回はみなさんと一緒にストレッチを続けました！
だいふ、そり！が出来てきましたよ〜♪

12月のヒジカタ



今月のヒジカタ！



マツモト社長から…

見事な正月太りですね。
そるのは良くなっていますが、そこから運動しないと
もったいないです。断食を再開してもう少し健康に近づき
ましょう。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	78.5	77.2	58.5
体脂肪 (%)	27	25.7	17~21
BMI	29.2	28.7	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,713	1,700	1,795
内臓脂肪レベル	15.5	14.5	1~9



フィット大測定会



今回はスタッフそれぞれの血圧・握力・下半身の柔軟性を計測してみましたのでみなさまに大公開いたします！ さて、どんな結果になったのでしょうか…。

イントリ-No.1 福澤院長



血圧 130～91mmHg

握力 右44.5kg 左42.5kg

長座体前屈 51.6 cm

イントリ-No.2 庭月野先生



血圧 157～103mmHg

握力 右47kg 左50.5kg

長座体前屈 42.5cm

イントリ-No.3 母袋先生



血圧 121～75mmHg

握力 右45.5kg 左50kg

長座体前屈 44.5cm

イントリ-No.4 大久保先生



血圧 109～63mmHg

握力 右27kg 左28kg

長座体前屈 43.8cm

イントリ-No.5 岩本先生



血圧 116～67mmHg

握力 右27.5kg 左25kg

長座体前屈 38.2cm

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 第二エスレートオギモト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!



OCEANS
CREW

休診日のお知らせ

2月11日（建国記念日）と
2月23日（天皇誕生日）と
2月24日（振替休日）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
「リフレクソロジー」
か
「カラーゲンマシン」
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〉

2月11日は幼稚園最後の発表会。
娘がシンデレラ役を演じるよう
です。嬉しい反面、心配なのが親の
複雑な気持ち。
楽しく演じて欲しいですね。



〈大久保/鍼灸師〉

2月は私の誕生日であるバレンタインデーがあり
ます♡大好きなチョコがいろいろ売られて目
にも楽しい季節です。カカオには抗酸化作用があ
るので少量の摂取はおすすめです！



〈庭月野/柔道整復師〉

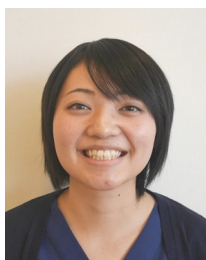
来月は卒園式があるので保育園のお友
達と遊べるのも僅かです。2月中に卒
園遠足などがあるので目一杯保育園を
楽しんで欲しいです！！

今年目標の月25キロ走破は1月達成し
ています！！今月も頑張ります！



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

2月は皇居駅伝大会に出場します。
今回で2回目ですが、練習段階では前回より
もうまく身体が使えている感じがします。
駅伝後の一杯をより美味しいものにするた
め、頑張ってきます！



〈岩本/柔道整復師〉

昨年に抽選を勝ち取った、声優さんが
出演される朗読会に行きます。会
場は東京国際フォーラム。大変大きい
会場です。果たして肉眼で声優さん
の顔を拝むことはできるのか…。席次
第です。オペラグラスは忘れずに持っ
ていきたいと思います。



〈福澤しずく/マナムスメ〉

シンデレラ役になったよ
長いセリフを覚えて
がんばるねー

※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