

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(^^)♪



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！

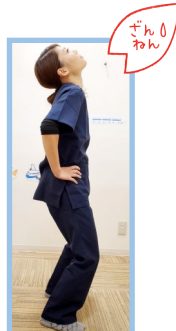
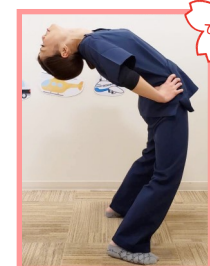
というお話でした。

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。



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しゃると思います。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！

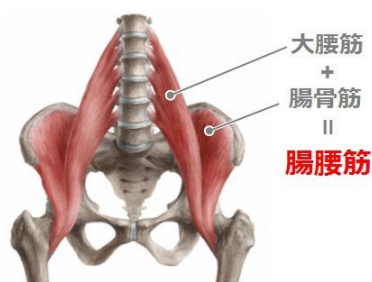
A・Kさん 10代 女性
 かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
 こどもの国院 飯島先生
 主訴：運動ケア
 治療内容：骨盤矯正

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！

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ットに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

2020年はフェイスラインを変える！

新年度に向けて顔すっきりキャンペーン

美顔コース

3名様限定

1か月間4回集中コース

通常

22,000円 → ^{半額価格}11,000円

実施期間：2020年3月1日～31日

2月17日ご予約開始



1つでも当てはまれば美顔になれるチャンス！

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ✓ 朝、鏡を見た時、顔がむくんでいる | ✓ 口が開けにくい、開ける時痛い |
| ✓ 朝、顔についた枕の跡がなかなか取れない | ✓ あごを引いた時、二重あごになる |
| ✓ 寝ている時、歯ぎしり・噛みしめている | ✓ ほうれい線に左右差がある |

お顔を矯正し、血液リンパの流れを良くするだけでなく、お身体全体からアプローチすることで気になりやすいアゴ周りのたるみ・ほうれい線などのお悩みをより改善に導きます。

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
ご予約・お問い合わせ ☎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
★エキテン！



2月のお知らせ

2月限定

日曜診療します！！

診療時間

9:00~15:00

各先生の勤務日については
担当・受付にてお聞きください

☆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 2/18 (火) 11:30~12:00

富士見台第一集会所



国立院紙ツイッター



〈ひじかた〉

二月はバレンタインですね。カ
カオを取ってよりダイエットに
拍車が掛かりそうです！美味し
いチョコ探して回ってみま
す！！



〈たかぎ〉

バレンタインはいつも桑迫先生が手作り
スイーツをくれるので、今年も楽しみに
しています(^_^)
ちゃんとお返しはします！笑



〈おくはら〉

今年のバレンタインは日本らし
い和チョコレートをお自分のご褒
美用に探してみようと思います
♪



〈ほいずみ〉

相模湖のイルミネーションのチケット
を頂いたので、ひさしぶりに行って来
ました！！寒かったですがとてもきれ
いで目がキラキラしました☆相模湖の
近くには温泉もあるそうなので今度
行ってみたいと思います(^O^)



〈くわさこ〉

今年のチョコレートは何を作ろ
う？簡単で美味しいものがあっ
たら教えてください。

※フィット通信の配送がご不要の方はご連絡下さい。

※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