

第36回 ふき味噌まぜご飯



材料【2人分】

ふきのとう…80g

●味噌…大さじ4

●みりん…大さじ2

●砂糖…小さじ1

サラダ油…大さじ1

ごま油…大さじ1/2

にんじん…1/4本

油揚げ…1/2枚

ご飯…2膳分

刻みネギ…適宜

作り方

- ①●の調味料を合わせておく
- ②ふきのとうは熱湯で2分茹で、冷水にとり10分さらしておく
- ③②の水気を拭き、粗みじん切りにする
- ④油を引いたフライパンに③を入れ、2分ほど炒める
- ⑤ふきのとうがしんなりしたら●を加え弱火で3.4分炒めたら火を止め器にうつす（ふき味噌の完成！）
- ⑥にんじん・油揚げは細切りにして、ごま油をひいたにんじんに火が通るまでフライパンで炒める
- ⑦火を止めて⑥のふき味噌を大さじ2加えて混ぜる
- ⑧ご飯に⑦を混ぜて、ねぎを乗せたら完成！



ふきのとうは、細胞の老化防止・血行促進・骨粗しょう症予防・むくみ防止など女性に嬉しい栄養がたくさん！

これからツライ花粉症の予防にもなります！
毒性の強い根っこは食べないこと、特に天然のものはあく抜きを忘れずに（◎o◎）／！

VOICE

36

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？

来院した当初は首肩こりがひどく、そこからくる頭痛に悩まされていて、ひどい時には仕事から帰ったら寝込むほどでした。マッサージなどにも行っていたのですがあまり良くなりず、フィット整骨院に通っていた夫から「ここはすごく良くなるよ」と紹介してもらい来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今まではマッサージをしても1週間位するとすぐに症状が戻っていたのですが、フィット整骨院の初診の治療を受けた時に劇的に良くなったのを感じました！そこから身体が良くなっているのが自分でもわかるようになりました。今は症状が落ち着いて、月に1回、治療と美容整体をしています。美容整体を始めてからは体に対する意識が変わって、体重は増えなくなり、体脂肪がだいぶ減りました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

こちらの先生方を信じて通院すれば確実に身体は変わってきますし、私は自分でも「変わる」という意識が持てるようになったので他の方も来院して、変われることを実感していただきたいです！

意識が変わる！

O・Mさん 30代 女性

かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 伊藤先生

主訴：肩こり・頭痛

治療内容：全身ケア・関節調整・美容整体

担当の伊藤先生から一言



最初来院された時は頭痛が頻繁にでていて大変でしたね。今では大分頭痛も落ち着き安心してます。これもOさんが身体の為に頑張ってくれていたおかげだと思っています。美容のコースを受けられてから体のラインもだいぶ変わり、理想の体に近づきましたね、私も見ていて明らかに感じています。これからも健康で美しい身体作りのサポートしていきます。

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
03
OCEANS
CREW

究極のそりとは！



【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

みなさん、そりの具合はいかがでしょう。そるのは少しだけど、伸びの動作を良くするようになったよという患者さんがいらっしゃいましたけど、それもすごいです。そりまであと一歩です。

今日は、予告通りすごいそり、究極のそりをご紹介します。

―その前にそるのがどうして体に良いのか最後のおさらいです―

- ①人の身体は前にも後ろにも行くようになっています
 - ②しかし、ふだん後ろに行くこと、反る動作はほぼありません
 - ③すると体は猫背、腰が曲がり、膝が伸ばしにくくなり
 - ④寝違え、五十肩、ぎっくり腰、足のむくみなどの原因になります。
 - ⑤だからそりましょう！
- というお話です。

そして今回ご紹介するのはブリッジ！です。

人生で最後にブリッジしたのはいつですか？中学生？高校生？私は先週の火曜日です。火曜日はエクササイズ日なのですが、そこで毎週行っています。ブリッジは背骨だけでなく、股関節、肩関節のエクササイズにもなりますし、腹部のストレッチ、背筋の活性化などいいことづくめです。ブリッジした後は姿勢が確実に良くなります。身長が伸びたような感じがするかも。



普段の生活ではその動作が簡単で効果的ですが、週に一回ぐらいはブリッジをして全身のエクササイズを行いましょう。

しばらく取り組んでいない人は、面白いくらいできないので以下の様な手順で取り組んでみてください。

①仰向けから膝を曲げて、 おしりを浮かして30秒キープ

ぐらぐらしたり、バランスを崩したり十分きつ
と感じる方はここでストップ。うまくできたら次
に進みます。



②仰向けから手で床を押して、 体を一直線に保ちます。 これも注意は上と一緒です。



③仰向けで頭の両脇に手をつく。 そこから頭はつけたままブリッジの姿勢に なる。



④③が楽にできたら手で床を押して 頭を床から離す。



以上の動作はぐらつかず、30秒を目安に行うとよいです。筋トレではないので回数は1～5回で十分。終わった後に痛みがなければ週に一回から二回されるとよいですし、全然できない！という人はできるところまでを一日に何回か繰り返すと1週間かなりできるようになります。

今回は反るシリーズの最終形としてのエクササイズを紹介しましたが、正しい体の使い方を意識すれば、体の痛みは起きにくくも治りやすくなります。

もっと詳しくブリッジについて知りたい方はぜひスタッフまでお声がけください。治療の前後にブリッジ！ありだと思います。



Happy White Day

今年のホワイトデーには「カラダのケア」を送りませんか？

バレンタインのお返しにお悩みの男性陣へ

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、フェイスラインをスッキリさせるプチ小顔コース**を
セ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。

* ホワイトデーではありますが、女性の購入も、自分へ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

セルフケアで代謝UPしてみた！

前回はストレッチ、今回はセルフケアで身体をゆるめつつ、代謝を上げて循環の良い身体を目指していきます！週1断食も続けてますよ！！来月にむけては睡眠の質を上げていきます！

マツモト社長から…



足を両手で挟んで太ももから
ふくらはぎまでゆっくりゆする
(少し痛いぐらいはさむ)



親指を重ねて、足の内側・真ん中
を太ももからふくらはぎまで押す

やっと治療家らしいチャレンジが始まりましたね。これだけで痩せることはないと思いますが、からだの詰まりをとって運動すると効果的なので、どうなるか見てみましょう。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	78.1	78.5	58.5
体脂肪 (%)	26.4	27	17～21
BMI	29	29.2	18.5～25
基礎代謝 (kcal)	1,710	1,713	1,795
内臓脂肪レベル	15	15.5	1～9



←『Withings』

マットレスの下にこの機器をいれて、
睡眠サイクルの分析・心拍数の計測・
いびきの検出をし、記録していきます。
自分の睡眠の質を把握して、より
良い睡眠を目指していきます！



★岩本先生フィット卒業★

Thanks to you!

～皆様へ感謝を込めて～



私事で大変恐縮ではございますが、今回新たな道に挑戦するため、3月いっぱいフィットを退職することとなりました。みなさまには本当に多くの事を学ばせていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

フィットに勤めた3年間で、みなさまの健康のお手伝いをさせていただき、また自分自身も健康についてたくさん考え、実行をした3年間でした。そんな中で、「体の健康」だけでなく「心の健康」というのも非常に大切であるということに気づき、自分の心の健康は何だろうと考えた結果、それは「自分の好きなもの」という所にたどり着きました。

私の好きなもの。皆さん分かりますよね？(笑) そう、2次元です！(笑)

新たに進む道は、そんな心の健康にも繋がるものです。そこで今回はこんな企画です！

岩本プレゼンツ

心が動いたおすすめ作品はこれだ！



「憂国のモリアーティ」

～あらすじ～



大英帝国全盛期のロンドン。古くから根付く完全階級制度は、人間同士の差別をさらに強固のものとした。主人公のウィリアムは貴族の気まぐれによって弟のルイスとともにモリアーティ家に引き取られた。非凡な頭脳を持ったウィリアムは、モリアーティ家のアルバートにその才能を認められ、ルイスも入れた3人でモリアーティ家を乗っ取り、国を変えるために様々な策を講じる。(ウイパデイより抜粋)

「聲の形」

～あらすじ～



「退屈する事」を何よりも嫌う少年・石田将也。ガキ大将だった小学生の彼は、転校生の少女、西宮硝子への無邪気な好奇心を持つ。彼女が来たことを期に少年は退屈から解放された日々を手に入れた。しかし硝子とのある出来事がきっかけで将也は周囲から孤立してしまう。やがて5年の時を経て、別々の場所で高校生へと成長してふたり。ある出来事以来、固く心を閉ざしていた将也は硝子の元を訪れる。(公式サイトより一部抜粋)

あの有名なコナン・ドイルの「シャーロック・ホームズ」を原案に、ホームズの宿敵であるモリアーティ教授を主人公にしたお話です。アニメ化も決定している岩本注目の作品です！たまたま本屋さんに寄った時に見つけ、表紙買いしたものでしたのですが読んでみたらハマってしまいました。階級制度のなかでもがく人々。それを変えていこうと立ち上がる主人公。しかしそのやり方に問題があった。モリアーティ教授が考える正義。ホームズが考える正義。人それぞれの境遇や価値観の違いが、同じ正義でもこうも手段が変わるのか。そんなことを思った作品です。悪役側の「なぜその道に行ってしまったのか」というのが明るみになるのはやはり引き付けるものがあります。あとはやはり英国のお話なので、スーツ姿のメンズがたくさん登場します！(笑) スーツはなぜかよく見えるのか。たまらんです。(笑) ミステリーが好きな方はもちろん、スーツ姿が好きという方にもおすすめです！

2016年に京都アニメーションによって映画化された作品です。原作漫画も様々な賞を受賞し、劇場版アニメも日本アカデミー賞優秀アニメーション作品賞などいくつもの賞を受賞したほど注目があかれた作品です。私自身も劇場に足を運び鑑賞しましたが、本当に素晴らしいものでした！転校してきた子に興味を持つ。いたって普通の事です。ただ西宮さんには少し人と違ったところがあり、そこに主人公の好奇心が注がれます。この作品ではその「好奇心」が「いじめ」に変わっていく様や、いじめの中心、取り巻き、見て見ぬふりをする人など様々な視点が描かれています。それぞれ成長するにあたり、過去の事をどう自分の中で消化していくのかというのも注目です。人との関わりや友情とはなにかなど、本当にたくさんの事を考えることができた作品でした。そして何より作画がとてもきれいなんです！さすが京都アニメーション。子どもから大人まで全世代に見ていただきたいです！！

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！



エキテン!



休診日のお知らせ

3月20日（春分の日）は
17時まで診療致します。

3月15日（日）と16日（月）は
社内勉強会の為、終日休
診とさせていただきます。

院からのお知らせ

今月の割引対象コースは
「**眼精疲労コース**」
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〉

娘がプレから4年間通った幼稚園
も卒園です。インフル以外は1日
だけお休みしたけど、毎日歩いて
よく通いました。奥さんも毎日の
送り迎えお疲れ様でしたー。



〈大久保/鍼灸師〉

2月末から3月にかけて友人の結婚式でHawaiiに
行ってきます。浮かれてネットで買った水着が心
なしに小さいような……いや、気にしません。
ハワイの海にはこのくらいがいいはず。



〈庭月野/柔道整復師〉

今月は2番目の子の卒園式です。最近
一緒にジョギングをされていて3キロは
走れるようになりました！！小学生に
なるには体力的に問題はないので後は
勉強頑張ってください！！



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

3月は社員勉強会からの社員旅行です！
長野茅場市にある温泉旅館なので、
大都会調布の喧騒を忘れ、ゆっくりします。
せっかくの機会なので、記憶は飛ばさぬよう
お酒は程々に。



〈岩本/柔道整復師〉

人生で何らかの接点を持ち、出会う人
の数は約3万人なんだそうです。これ
は「24万分の1」の確率とのこと。皆
さんに出会い、色々なお話が出来たの
は奇跡のようなこと。この出会いを忘
れずに頑張りたいと思います。またど
こかでお会いしましょう！



〈福澤しずく/マナムスメ〉

3月はそつえん、たんじょうび
お祝いに家族旅行もあるよ

※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