

第37回 新玉ハッセルバック



新玉ねぎは普通の玉ねぎよりもオリゴ糖が多く含まれていると言われています。
腸内環境を整えてくれるので、便秘改善・肌荒れ防止・免疫力アップの効果があります！
ちなみにハッセルバックはスウェーデンの家庭料理で玉ねぎでなく、じゃがいもをつかったものです☆

材料【2人分】
新玉ねぎ…1個 パセリ…少々
ベーコン…2枚
とろけるチーズ…適量
塩コショウ…少々
オリーブオイル…適量

作り方

- ①新玉ねぎの皮を剥いて上下を切り落とす
下までカットしないように5mm幅に切れ込みを入れる
ベーコンは4等分にする
- ②耐熱容器に新玉ねぎを乗せて、切れ込みにベーコンをはさむ
- ③塩コショウをふり、オリーブオイルをひと回しして
チーズを乗せる
- ④予熱した200度のオーブンで30分焼く
- ⑤焼きあがったらパセリをかけて完成！

VOICE

37

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？

1度、体が動かなくなってしまうことがあり入院をしていました。
原因は分からなかったのですが退院し、もうその経験をしたくないと思
っていたところ、友人から鍼が良いと聞いて妻が通っているはち整骨院に
来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

たくさん会話をして、来院のタイミングや治療法も説明してもらい納得
して通院出来ました。「ココ」という症状があったわけではないので、劇的な
変化を感じたわけではないのですが、3年間体に不調がなく過ごせているこ
とが何よりの自信になりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

結果をすぐ求めようとする自分には今の治療が合っていないのでは？と
色々な治療をする方もいると思います。
でも治療は薬ではないので、すぐに治るということよりも先生の治療・身
体の話を聞いて、自分の気持ちや体としっかり向き合ってずっと良い状態
でいられる体づくりをすることが大事だと思っています。
病院でも原因不明と言われた症状も、この3年間何事もなく過ごせている
のははち整骨院のおかげと思っています。

自信になりました！

丸野さん 60代 男性
かかりつけ院：はち整骨院 関谷先生

主訴：肩腰の痛み、健康維持
治療内容：鍼治療

担当の関谷先生から一言



いつも治療中、軽妙なトークで笑わせて頂きありがとうございます(笑) 初めてご来院いただいた3年前から、大きく体調を崩すことなく調子を維持できていますね。(年の瀬にぎっくり腰というハプニングがありました(笑) 健康維持、その先にはご趣味である写真撮影に気持ちよく行ける体づくりを目指してこれからも一緒に頑張りましょう！

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
04
OCEANS
CREW

からだを大切にすることは



【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

1月号から3月号までは反るということをお伝えしてきました。
一区切りついたところで何のためにお伝えしてきたのかを確認していきたいと思います。



私たちは「治療」を生業としております。
当然、故障した身体を治すことが役割です。
普通の治療院では、起きている症状を抑えるということが治療と定義していると思
います。

しかし、私たちはそれでは物足りません。
原因を究明し、次に起こりうる症状も防ぎたいのです。
そうすると、なぜ壊れたのかという原因が根本から治すために必要な要因の一つになってきます。
それはお仕事の状態や体力などその人それぞれなのですが、体の使い方という観点から見えていくと意外
と共通しているところもあるのです。

本来使われるべき部分を適正に使えば、かなり長持ちするのが人間の身体です。
ところが文明が発達した現代は一番弱い人を基準に社会が組み立てられているために、普通の基準が下
がっているように感じられます。

まあむづかしいことは置いておいて、人生100年時代といわれ、老後2000万円必要といわれるこ
のご時世で誰もが思うことは「最後まで人に迷惑をかけずに暮らしたい」ということなのではないで
しょうか。

- ・自力でトイレに行ける、ふろに入れるなど身の周りのことができる。
 - ・大きい病気なしに暮らせる
 - ・ボケることなく最期まで自分の人生を楽しめる。
- この3つが現代日本の中年から高齢者の方の共通の願いといっても過言ではないと思うのです。

特に私たちは最初の「自力で自分のことができる」ということが残りの二つの基礎になると考えており、そのためには体を使いこなすこと、必要な筋力を維持することの二つが非常に大事だと考えています。

長くなりましたが、
まずは体の使い方を意識して日々を過ごすこと、それが体を大切にすることにつながっているということを皆さんにお伝えしたかったのです。

正しく適切に動かすことが大切にするということなのです。

私たちの業界には「健康貯金」という言葉があります。
これは症状のない時に体の手入れをしておくことで、多少のストレスがかかっても平気な体を作る事を貯金になぞらえているのですね。
また、「予備筋力」という言葉もあります。内臓の病気などで手術をするとしても、普段からトレーニングして筋力を上げている人はやはり回復が早いといえます。
そんな健康に余裕のある状態を作っていただきたい。
整えて、動かして、必要なら鍛えていく。
私たちの理想はそこにあります。
整えることは私たちにお任せいただきたいのですが、動くこと、これは皆さんに行っていただくことになります。その中で基本となる大事な動作を大きく3つに分けると

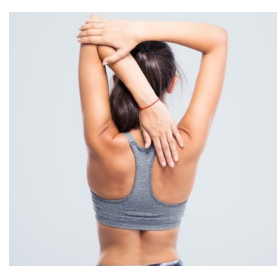
①背骨を動かす



②股関節を動かす

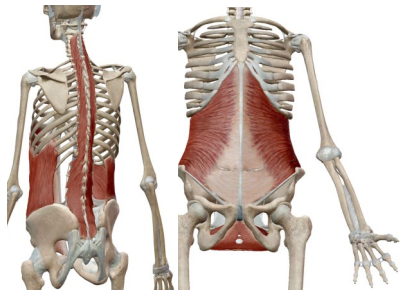


③肩関節を動かす

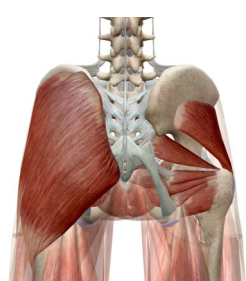


ちなみに筋力を維持したいのは

①体幹



②おしり



③太もも となるのです。



この中からまずは背骨の動きとして反るということをクローズアップしてお伝えしてきました。
次回からは股関節について掘り下げていく予定です。
ぜひ毎日の生活で体を大切にすることを意識してみてください。

一般社団法人 子供を運動のケガから守る会 に加盟しました

この会は小学生から高校生までを対象にしたケガの予防、パフォーマンス向上を目的とした運動指導を行う社団法人になります。



私たちはその指定院として各学校での指導を行います。

具体的には、

- かけっこ教室（対象：小学生）
- 怪我をしないための身体の使い方教室
- 競技パフォーマンス向上のための運動指導

を行いますので、各団体単位で開催を希望されている方は、スタッフにお申し付けください。
担当から折り返し連絡をさせていただきます。

個人、小グループでの開催の相談も引き続き承っておりますので、お子様の運動に関してのご相談はお気軽に各スタッフまでお尋ねください。

当社に通院していない方からも相談を受け付けております。

お問合せ用メールアドレス：ashino.seikotsuin@fit-bonesetters.com

担当：中山

件名に「子供の運動指導について」とお願いします。



オレはカロリーをこえていく SEASON 3

睡眠の質を計測してみた！

先月手に入れた睡眠の質を計測できる機器「withings」を使って睡眠の質を計測し、より健康な体づくりを目指していきます！
とある数日間のヒジカタ先生の睡眠スコア↓↓
寝る時間がバラバラですねえ……



DAY1 睡眠時間6時間20分
(3:23~9:49)



DAY2 睡眠時間7時間42分
(22:27~6:54)



DAY3 睡眠時間4時間36分
(22:45~7:53)

マツモト社長から…

微妙に肥ってますね。そんな時は生活の中で代謝が悪くなっているかもしれません。代謝を上げるためには睡眠・運動・食事のタイミングが大切です。まずは寝る時間を揃えてみましょう！

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

2020年はボディラインを変える！

夏に向けて

みせ脚キャンペーン

5名様限定

1ヶ月間4回集中脚引き締めコース

22,000円→16,500円

実施期間：2020年5月1日～31日

ご予約開始 4月13日

ご予約終了 4月30日

1つでも当てはまれば美脚になれるチャンス！

☒ O脚・X脚・XO脚である

☒ 太ももの前・横がハリやすい

☒ 足がむくみやすい

☒ 外反母趾である

脚引き締めコースは、脚を調整し正しい位置に戻すことで血流・リンパの流れを良くします。それにより気になりやすい脚のむくみ・ふくらはぎ・太もものハリなどのお悩みを改善に導きます。

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！



登録のグアム・ランキンサイト
★エキテン！



休診日のお知らせ

4月29日（昭和の日）は
17時まで診療致します。

院からのお知らせ

誠に勝手ながら、プリペイド
カードにお付けしたシーズン対象
割引券のお渡しが3月をもちまし
て終了となりました。お持ちの割
引券は有効期限までお使いいた
だけます。
詳しくは院内掲示をご覧ください。



フィット紙ツイッター



＜福澤/柔道整復師＞

娘が小学生になり、誕生から6年間登
場したフィット紙ツイッターから卒業
します。これからも最新情報は父親
の口から色々と語られるはずです。
また、フィットに来ることもあるか
と思います。その折には、どうぞよ
ろしくお願いします。



＜大久保/鍼灸師＞

電気圧力鍋を入手して、お肉を柔らかく
料理する術を身につけました。お肉にお
魚にお野菜に…★

皆様のおすすめの圧力鍋レシピを教えて
ください！



＜庭月野/柔道整復師＞

子どもの卒業式、入学式で使う服を買
いに行ったのですがサイズを見て大き
くなったなと実感しました！！

同時に私の着る服はこれ以上大きくな
るといけない事も実感しました・・・

がんばろっ！！

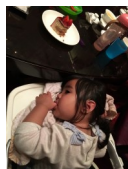
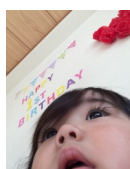


＜母袋/鍼灸・マッサージ師＞

“ずっと楽しく飲むために”

消化器官をいじめない飲み物も開拓して
いこうと思います。まずはノンアルコ
ールビール。

日本はもちろん世界中のそれを調達して
私好みの1本を見つけます。



＜福澤しずく＞

誕生翌日～6歳直前までの誕
生日と七五三。

こんどはフィットでお会いし
ましょう～



※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