

第37回 新玉ハッセルバック



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！

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☆

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

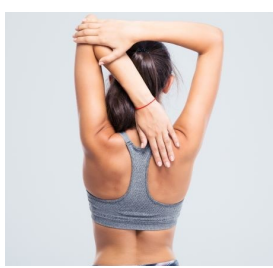
①背骨を動かす



②股関節を動かす

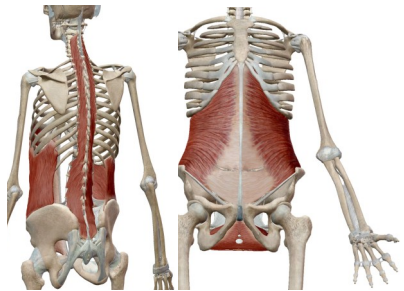


③肩関節を動かす

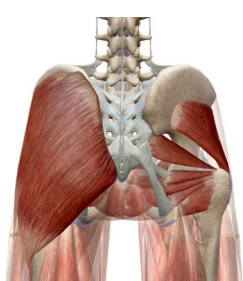


ちなみに筋力を維持したいのは

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

4月、桜の季節、花粉の季節
花より団子の季節、お花見ですね！

フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉

最近気になっていることは町の本屋さんです。大きな書店が出来てはなくなっていく中で、特色のある町の本屋さんが増えてきています。いつもと違う町に行ったら、必ず探します。

アメブロ真面目?に更新してます⇒



〈小林/受付・ママサポ〉

最近気になっていることは神田伯山です。大人気の講談師で、一度見に行ってみたいけどチケットがなかなかとれないみたいです。年内に行けたらいいなー

〈キム/柔道整復師〉

最近気になっていることは横浜線沿線のラーメン屋さんです。東神奈川駅には横浜のソウルフードであるサンマーメン発祥と言われているお店や食べログで高評価のお店がたくさんあります。今年中に気になるお店は行きたいです！

〈佐藤/鍼灸師〉

最近気になっていることは調布にある個人経営のカフェです。探すとたくさんあり、毎週のように違う所に奥さんとコーヒーを飲みに行っています。早くお気に入りの場所が見つかるといいな〜。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈中村/柔道整復師〉

最近気になっていることは温泉です！スーパー銭湯に行くのも大好きですし、温泉にも行きたいです！おすすめの場所がありますか？教えて下さい(^▽^)/

〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

最近気になっていることはバイクです。元々好きですが上京してから自転車ばかりだったので…。実家で眠っているバイクを復活させようと密かに計画中です！

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア4F

ご予約・お問い合わせ ☎042-311-4970

休診日

毎週日曜

29日（水）

その他スタッフのお休み

お問い合わせください。

FITコンデショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F

ご予約 ☎042-401-8100

2月より日曜診療開始

日曜日の営業時間は

10:30~17:00

休診日

毎週火曜

キム先生が4月より出勤日が
水曜日のみとなります。

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→11,000円

実施期間：2020年5月1日～31日

4月13日ご予約開始

1つでも当てはまれば美脚になれるチャンス！

✓ ○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。