

春キャベツとイカの炒め物



キャベツはビタミンCが豊富で、美肌効果・免疫力を高めるため風邪のウィルスも撃退してくれます。春キャベツは特にβカロテンが多くなり、アンチエイジング効果にも効果ありです(^^)／

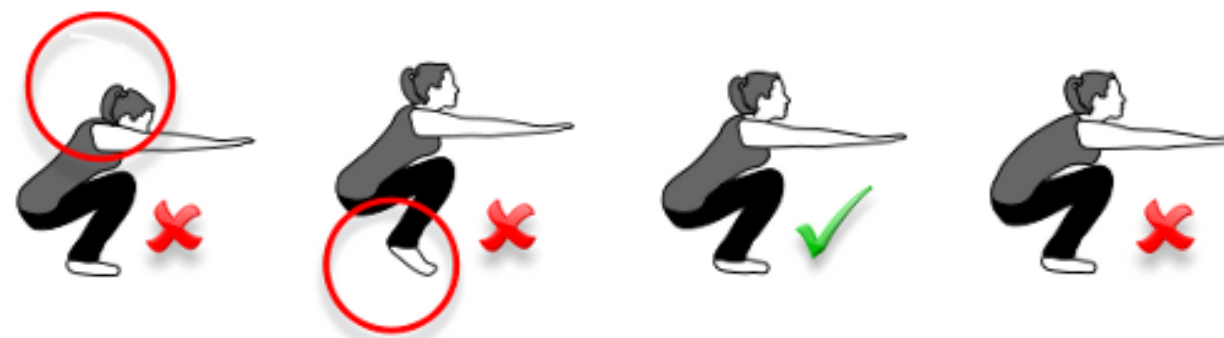
材料【2人分】
春キャベツ…3-4枚 しょう油…小さじ1
イカ…1杯 みりん…小さじ1
にんにく…ひとかけ
オリーブオイル…大さじ1
●オイスターソース…大さじ1

作り方

- ①キャベツはざく切りに、にんにくはみじん切りにする
- ②イカは足と内臓を抜き、軟骨を取る
胴は輪切りに、足は2,3本ずつ切り離して食べやすい大きさに切る
- ③フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれて弱火で熱する
にんにくの香りがたったらキャベツ・イカの順番で加える
- ④イカの色が変わったら●の調味料を入れ馴染んだら完成



あなたはしゃがめているか！



【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

VOICE

38

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？

もともと野球をしていて半年ほど前にトレーニングをはじめてから右膝が痛く、階段を下りる時に膝が抜ける感じがして来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

とにかく身体について詳しいと思いました！自分も身体のことを詳しく知りたかったので合っていると思いました。身体のこと、運動のことも話し合えるのですごく貴重な時間になっています！ありがたいです！膝も回復してきて、このままさらに良くしていきたいと思っています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私はスポーツでケガをしたのですが、ケガをした後トレーニングやリハビリをやっていけばケガのまえより良いパフォーマンスが出来ると思っています。痛いところがあっても我慢せず、無理せず、しっかり治療をして、しっかり治してケガの前より良いご自身になってください！！

R・Sさん 20代 男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院国領院
庭月野先生
主訴：膝痛・腰痛
治療内容：骨盤矯正

担当の庭月野先生から一言



R・Sさんありがとうございます。
治療することによって身体のクセが取れ、どんどん使い方が上手になっていますね。ここからは長年の夢である150キロのストレートが投げられる体づくりを本気で取り組んでいきましょう！！

皆さんお待たせしました。今月から私たちが考える基本の動きその②「しゃがみ動作」に入っていきます。ちなみに基本の①は「そる」でした。前回までのことをお知りになりたい方はWEB上の通信をご覧ください。各院でのバックナンバーをご覧ください。

なぜしゃがみ動作が大事なのか

QOL（クオリティ オブ ライフ）という言葉がありますが、これは生活の質という意味があります。その中にADL（アクティビティーズ オブ デイリー リビング）という考え方がありますが、これは日常のことをどれだけ自分でできるかということを意味しています。

高齢になってからのADL維持の大きな節目は「自力でトイレに行けるか」というものが節目になると私たちは考えています。自力でトイレに行って排せつすることができるかどうかは下半身の筋力と関節の動きが維持されている必要があります。しゃがみ動作は関節、筋肉のチェックにもってこいの動作になります。なぜなら「しゃがみ動作は股関節、膝関節、あし関節の筋力と関節の連動が必須の動き」だからです。



つまり、かかとを付けてきちんとしゃがめないということは上の関節のいずれかに機能的な問題が発生していることが考えられるからです。そうすると上記のような高齢者だけでなく、若年者でも運動していても疲労がたまりやすく、故障しやすい、日常生活の中でも姿勢の崩れ、腰痛、膝関節症の直接的な原因になる事が考えられます。



まずはしゃがみチェックから

- ①足をそろえて立ち、両手を背中側で組みます
 - ②かかとを浮かさずにしゃがみます
- 下までしゃがみこめている人は合格です。
これはしゃがみこみ検査という運動機能の検査法で、下までしゃがめない、かかどが浮いてしまう、後ろに倒れそうになるという方は残念ながら陽性ということになります。



↑※かかどが浮いてしまっていますね

※子供からお年寄りまで行うことができる検査ですが、人によっては無理をするとしりもちをつく、後ろに倒れるなどの事態が起きるかもしれません。周りを確認の上、無理をせずに行ってください。

さて、仮に陽性だった場合、どんなことが考えられるのでしょうか

- ①足首が硬い
 - ②骨盤と大腿骨の関係が悪い→股関節が硬い
 - ③しゃがみ方を忘れてしまった。
- 大きく分けるとこの三つになります。

①と②はわかるけど、③の忘れてしまったということに納得いかない方も衝撃を受ける方もいらっしゃると思いますが、このケース、そんなに少なくないです。
長い期間しゃがんでない人は、体がそれを忘れてしまうので、思い出すように繰り返し行くと意外とすんなりしゃがめるものです。

思い出すための方法

- ①椅子の背もたれなどつかまれるものを用意します。
- ②楽なポジションでかかと重心のまましゃがめるところまでしゃがみます。
- ③下まで降りたら軽く体を上下にゆすりながら、5～10呼吸をします。
- ④立ち上がるときは頭がぐらぐらしないように、まっすぐ上がる事を意識しましょう。



以上の動作を繰り返すことで、忘れてしまった問題や股関節の問題は解決することが多いです。それ以上に多いのは足首の硬いケースですが、それについてはまた次回！



今回お伝えしたテストや、運動で痛みが出る場合は担当スタッフまでお知らせください

地震学

神沼克伊

あしたの

日本地震学の歴史から「抗震力」へ

たまに本の紹介を。
今回は健康関連ではなく、地震の本です。コロナウイルスでにっちもさっちもの日本ですが、そもそもコロナのような伝染病以外にも地震と台風という気候リスクが高まっていることは忘れてはいけないことだと思います。

今回紹介したい本は「あしたの地震学」
著 神沼克伊（かみぬま かつただ）
青土社 です。

著者は地震と火山の噴火予測の第一人者ですが、地震予測はことごとく外れてきたといえます。そうするとこれからも当たるということはいえないですね。長いスパンで観れば必ず来るのですから、言うだけならだれでも言えるわけです。そんな中で著者は耐震という考えではなく、抗震という考え方を提示してくれています。簡単に言えば地震について全方位からの点検をしておくという風にマツモトは読みました。興味のある方はぜひ本を手にとっていただきたいのですが、この考え方はハザードマップを軸に台風、浸水のリスクにも応用できる考え方ではないかと思っています。
防げる災害は自分で対応する。そんな時代になっているのかもしれないね。



オレはカロリーをこえていく SEASON 3

就寝時間を揃えてみた！

引き続き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、前回バラバラだった就寝時間をなるべくそろえるように1か月過ごしました！



DAY1 睡眠時間7時間37分
(22:33～7:04)



DAY2 睡眠時間7時間06分
(21:36～7:07)



DAY3 睡眠時間6時間24分
(22:33～5:46)

マツモト社長から…

良く寝てすくすく肥っていますね。コロナが流行っていても順調に肥れるところに才能すら感じます。もう今はこのままで良いのではとも思いますがどうするのでしょうか…

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	79.9	78.1	58.5
体脂肪 (%)	27.1	26.4	17～21
BMI	29.7	29	18.5～25
基礎代謝 (kcal)	1,735	1,710	1,795
内臓脂肪レベル	16	15	1～9

当院では皆様が安心してご来院出来るよう 下記の対応をしております

安心①

スタッフのマスク着用



安心②

患者様用消毒アルコール完備



安心③

部屋全体の換気



安心④

使い捨てマットカバー使用



安心⑤

施術後のベッド全面消毒



安心⑥

空気清浄機完備



(次亜塩素酸空間除菌脱臭機)

他の患者様との接触がご心配な方は個室での施術も可能ですので、お気軽にご相談ください。

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！



5月休診日とGW診療について

毎週日曜日・GW開院します

※日曜・GW中の診療時間

9:00～15:00

日曜・GWはシフト制にて

施術しております。

各担当スタッフの出勤日は

お問い合わせください

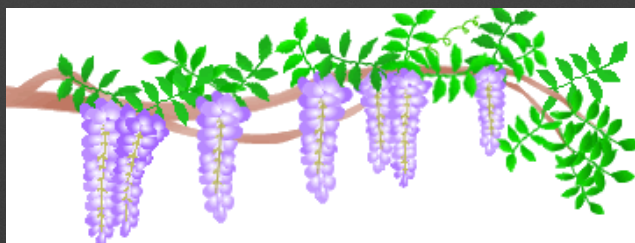
☆イベントのお知らせ☆



フィット式リラックス体操教室

しばらく体操教室は

お休みいたします



国立院紙ツイッター



〈ひじかた〉

春の麗らかな陽気を楽しもうと
多摩川へ山菜採りに行ってきました！
最近のマイブームは食べれる
野草を見つける事です！！皆
さんからも募集しております。



〈たかぎ〉

外出自粛の影響で、自宅で映画を見るよ
うになりました！スタッフにトーマス・
クラウン・アフェアという映画をお勧
めされたので見てみようと思います(^^)♪



〈おくはら〉

まだしばらく自粛生活が続きそ
うなので、語学学習とお料理の
勉強をマイペースに進めていき
たいな～と思っています(^^)



〈ほいずみ〉

大好きな温泉に行けないので、家のお
風呂にバスソルトや入浴剤を入れてい
ます(*^_^*) おすすめの入浴剤があっ
たら教えてください♪



〈くわさこ〉

5/3は私の誕生日♪
外食は難しそうなので
良い食材を買ってきて焼肉でも
しようかな？出来るかなあ？

※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 fit.yaho@gmail.com