

アヒポキナッツサラダ



マグロ・ナッツにはオメガ3脂肪酸が含まれ、ウィルスが侵入してくる喉や鼻の粘膜を健康にする働きがあります！

アヒポキはハワイの食べ物で

アヒ→マグロ、ポキ→切るという意味だそうです、マグロを食べやすい大きさに切って調味料に漬けてんだ人気料理です(^^)

材料【2人分】

刺身用マグロ…1/2冊 ●しょう油…大さじ1
玉ねぎ…1/4個 ●みりん…大さじ1/2
トマト…1/2個 ●ごま油…小さじ1
オクラ…2本 ●レモン汁…小さじ1
くるみやアーモンドなどのナッツ類…適量

作り方

- ①マグロは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、トマトはくし切り、オクラはさつと茹でて、半分に切る
- ②●の調味料を混ぜあわせる
- ③お皿に①の野菜とマグロを盛りつけ②をかける
- ④ナッツをお好みの量振りかけて完成

VOICE

39

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？

15年程ランニングをしています、2年程前から長い距離を走ると膝や足首に痛みが出るようになったのでフルマラソンの大会を諦めていました。何とかしたいと思っていた時に、自宅のポストに入っていたパンフレットを見て「ここだ！」と直感し来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

調子の良い悪いを繰り返しつつも、走る距離がだんだん伸び、とうとう42km走ることが出来ました！治療を開始して1年程経ちますが、当初の足首や膝の痛みもなくなり、去年の今頃からは考えられない変化に驚いています。

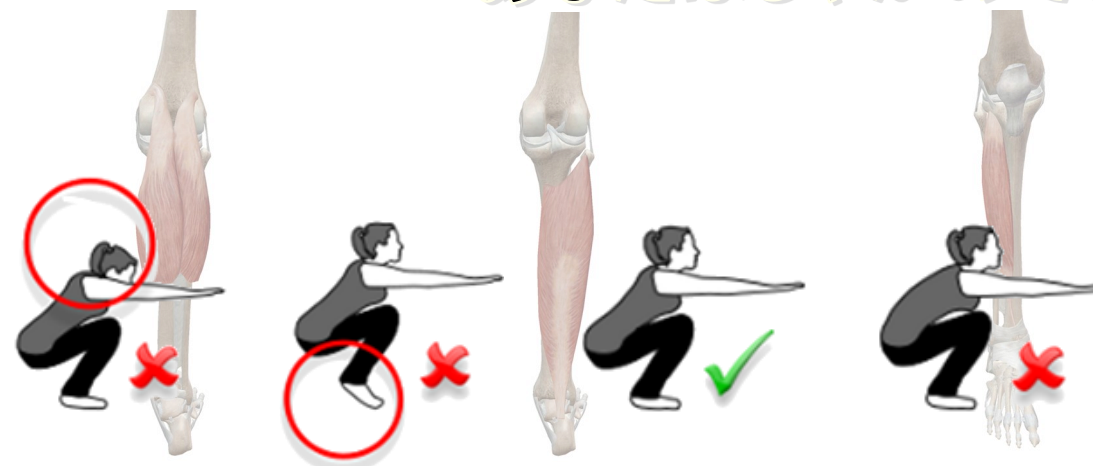
――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

もし調子を崩しても先生に診てもらえるという安心感があるのでどんどんチャレンジして走れる様になりました。年齢に関係なく体はいつでも変えられるのだと感じました。私はランニングがとても好きなので、体調が良くなったことももちろん嬉しいのですが、まだまだ元気に走っていけそうと思える気持ちになれたことがとても嬉しいです。来院して良かったと、きつと思えますよ！

担当の佐藤先生から一言



お声をいただきありがとうございます。また治療後や走った後の感想をLINEで送っていただけると大変勉強になります。ありがとうございます。
初診後には1回の距離が10km程だったのが今ではフルマラソンが走れる様になりましたね！
「自分史上最高に調子がイイ！」をさらに更新していけるようにこれからも調整していきましょう！！

あなたはしゃがめているか！
その③

【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

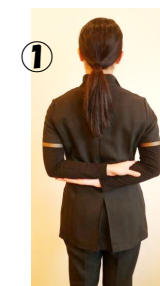
さて、みなさんしゃがむ動作試してみましたか？

今月から通信を読まれる方もいらっしゃると思いますので、簡単な復習からです！



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



↑かかたが浮いてしまっていますね

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、かかとが浮いてしまう、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。

というテストをしてみてくださいというところから今回は始まります。

しゃがみ動作がうまくいかない人の原因はほとんど足首が硬い、ということがあげられます。
私たちの普段のしゃがまなさが、本来足首を曲げる筋肉を使わないことにより、どんどんと硬くさせていってしまうのです。

足首を曲げるために必要な筋肉は大きく三つ！（すべてのストレッチは同じくらいの時間を目安にしてください）

腓腹筋ストレッチは

- ①足を前後に開いて立ちます。
 - ②後ろ足のかかとを付け、膝をのびしたまま前足の膝を軽く曲げます
 - ③そのまま状態を軽く前に傾けます
- 伸びていると感じるところで20～30秒キープしてください



腓腹筋



ヒラメ筋ストレッチは

- ①立った姿勢で足を前後に開き、前足の膝を軽く曲げる
 - ②後ろ足の膝を曲げていく（かかとをつけたまま）
- いずれも後ろ足のストレッチになるので左右入れ替えて両方行ってください。



ヒラメ筋



前脛骨筋ストレッチは

- ①座った姿勢で足の小指側を足と反対側の手で甲側からつかみます
- ②膝を伸ばしながら足の甲を内側に引っ張ります。



前脛骨筋



むつかしい人はすねの筋肉を両手の親指で指圧してあげてください。上から下までを5か所に分けて3～5往復ぐらいが適当です。これらのことを行ってからしゃがみ動作を試してみてください。きっとしゃがみやすくなっていることと思います。一説によると筋や腱は三日動かさずにいると内部の繊維が硬くなっていくそうです。と、いう事は3日空けずにストレッチやマッサージしていけばだんだんと柔らかくなっていくことが想像できますよね。毎日少しずつでも行うことでしゃがめるボディを確保してください。



オしはカロリーをこえていく SEASON 3

飛べない豚は何だっけ？

2020年4月24日 土曜朝 毎週の恒例行事となっているヒジカタ先生の体重測定が行われました。結果はまたもや増量。

世は不要不急の外出自粛でヒジカタ先生も医療従事者の一人という自覚をもち休みの日は家に閉じこもりネットを見るとか、プラモを作るなどの行動にいそしんでいたところ体重が増えてしまった（本人談）という事でした。

言っていることはわかります。

また一方、多数スタッフが朝から唐揚げを食べている姿を目撃しています。健康だったらいいじゃない。と見ないふりをみんなでしてきたのです。

しかしこれ以上放置していると健康状態に不安が持ち上がるかもしれません。

そこで、院で出来て、楽しく続けられ、危険の少ない有酸素運動をすることでダイエットにチャレンジすることにしました。

それはトランポリンです。

トランポリン ダイエットで検索するとたくさんの情報がでてきます。リンパの流れがよくなるとか、白血球が増えるとか、ランニングよりも68%効果が高いとか・・・

しかし論文ベースではあまり出てきません。背筋力の強化に有効という事と

「トランポリン運動と有酸素運動の効果の比較」 著 奥田湧平 の論文によると、トランポリンは運動強度が低い長時間運動に適していて有酸素運動に向いている。という事なので体を壊さずに有酸素運動をするには適しているという事だけは確かなようです。

そこでヒジカタ先生には体を張ってトランポリンの効果を確認してもらおうと思います。

ルール 朝、昼 仕事が始まる前に3分飛ぶ（慣れてきたら5分まで増やす）

狙いは心拍数をたかめて循環、代謝を良くすることと、一生懸命飛ぶことで下半身の筋肉を増やすこと。その結果として体脂肪が減る事を目標にしていこうと考えています。

さてヒジカタ先生は飛び続けることができるのか。

皆さん応援よろしくお願いします。

ヒジカタ先生と一緒に飛べる？動画を配信しています
【裏】動画もあるのでぜひご覧ください(^^)ノ→



あとは
痩せるだけ！



トランポリン飛んでみた！

朝・昼3分間トランポリンで飛んでみました！



	今回	前回	標準値
体重 (kg)	82.0	79.9	58.5
体脂肪 (%)	26.9	27.1	17～21
BMI	30.5	29.7	18.5～25
基礎代謝 (kcal)	1,771	1,735	1,795
内臓脂肪レベル	17	16	1～9

お天気雨を「狐の嫁入り」というのは
諸説ありらしいですよ～！

フィット紙ツイッター



＜松本/柔道整復師＞

梅雨といえば朝子供たちが全然起きてきません。曇っていることが多く、寝室に日差しが入らないからなのでしょうね。農耕民族の血を感じます。

アメブロ真面目？に更新してます⇒



＜小林/受付・ママサポ＞

梅雨といえば、子どもの頃を思い出します。友達と水たまりを飛び越えて遊ぶ遊びをやって水浸しになって母に怒られました。でも楽しくて何度もやってました(〃；

＜中村/柔道整復師＞

梅雨といえばちょっと寒くなるのでお鍋が食べたくなりますね！おすすめのお鍋は豚肉たっぷりキムチ鍋！最後はご飯とチーズをいれて、〆のリゾットでごちそうさまでした！

＜キム/柔道整復師＞

梅雨といえば自転車通勤が憂鬱になります。雨の日は合羽を着て自転車に乗っています。蒸し暑い日の合羽はトレーニングになります。

雨の日はバスで行けばと家族に言われますが雨二モマケズ自転車通勤を続けます。

＜佐藤/鍼灸師＞

梅雨といえば高校時代サッカー部のボールの手入れです。1年生はクラスで担当が決まっていますが雨の日はグラウンドの整備はありません。しかしボールの手入れには関係なく毎日昼休みにやっていたのを思い出します。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



＜伊東/柔道整復師・鍼灸師＞

梅雨といえば大学生の頃、オフロードバイクで泥だらけになって、友達と山道を走っていました。服の泥を取るために川にダイブした時の寒さは忘れません・・・。

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 042-311-4970
お問合せ

休診日

毎週日曜

SNSフォローお願いします！

LINE @qzv738k

Instagram @fit.seiseki

Twitter @fit.seiseki

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
お問合せ

日曜診療やってます

休診日

毎週火曜

Jr. アスリート相談やってます！

Jr. アスリートたちのお悩み

なんでもご相談下さい！

我が家のステイホーム

こんなことして過ごしてます！



松本

奥様の反対を押し切り？ついに我が家の仲間入り「やきまる」ちゃん。翌朝のリビングが信じられないくらいさわやかです！！



佐藤

次男がUFOキャッチャー(300円)でGetした、1000ピースのパズルを家族でやってます。G.W.の完成を目指しましたが出来ず、残念！！



小林

ハーブ栽培を始めました
まずはミントから
植物を育てるのが苦手でよく忘れてしまうのですが今回は忘れず頑張ります



中村

運動不足解消のために
弟と団地の中庭で
バドミントンしています！
風にあおられまくりなので
連続20回が限界…
これからうまくなって
もっとラリーを続けるぞ！
目指せ30回(‘◇’)ゞ



伊東

G.W.は愛車の洗車とタイヤ交換、駆動系のオイル交換を家の中でやりました。
実車ではなくミニ四駆の話です！たまには指先を動かして物作りも楽しいですね！
コースが無いので走らせられないのが残念です。笑



キム

大好きな海外ドラマを見ています。ゴールデンウィーク期間で60話見てしまいました。
今はブラックリストとドラマを見ています。皆さんのおすすめ教えてください！