

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

第39回 粘膜を強くするレシピ

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込んだ人気料理です(^^)

材料【2人分】

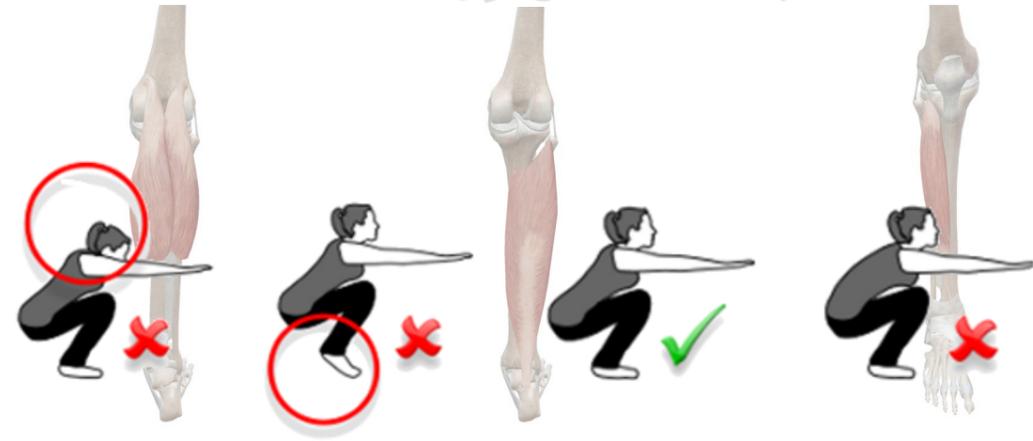
刺身用マグロ…1/2冊	●しょう油…大さじ1
玉ねぎ…1/4個	●みりん…大さじ1/2
トマト…1/2個	●ごま油…小さじ1
オクラ…2本	●レモン汁…小さじ1
くるみやアーモンドなどのナッツ類…適量	

*****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、オクラはさっと茹でて、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

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」

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

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！

体はいつでも変えられる！

Oさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 佐藤先生
主訴：足の痛み・長距離を走りたい
治療内容：骨盤矯正・トレーニング
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した。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！！

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やると思いますので、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、かかたが浮いてしまう、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。

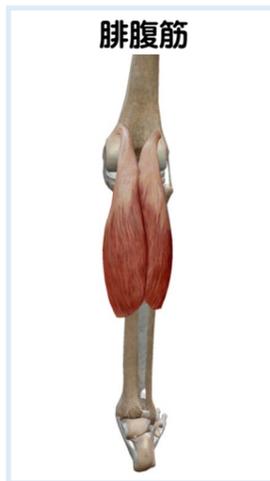
というテストをしてみてくださいというところから今回は始まります。

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



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。



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。



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。



オシ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きてきたのです。

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なが長時間運動に適している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をお願いします。

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→



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

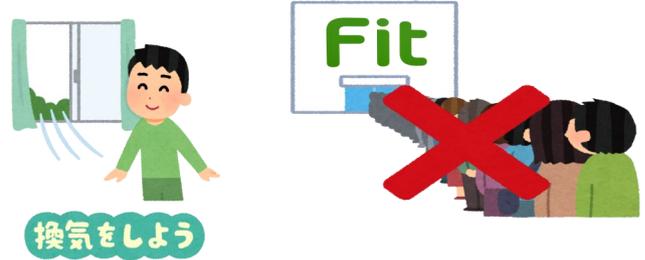
「ソーシャルディスタンス診療」における フィットの取り組み

①ご予約の制限

院内が混雑しない様に予約を制限します

②受付時間中は常に換気

入口解放とサーキュレーターを使用し院内を換気

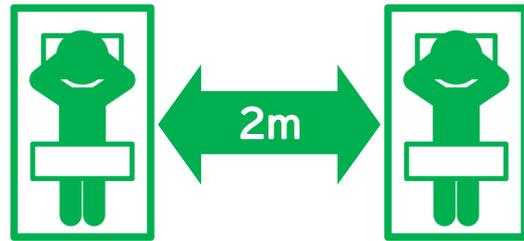


③ベッド間を2m以上離す

飛沫感染によるリスクを軽減

④個室での治療

ご要望があれば個室を利用して施術



⑤マスク着用

スタッフ全員がマスクを着用して対応

⑥手洗い・うがい

施術毎に手洗いとうがいを実施

⑦手指消毒

アルコール等を使用してこまめに消毒



<患者様へご協力のお願ひ>

①ご来院時に手指消毒

受付の消毒液をご利用ください

②マスクの着用

うつ伏せの施術以外はマスクの着用をお願いします

③体調不良の方、下記対象者の方は

事前連絡をお願いします

- ・37.5℃以上の方
- ・現在同居する方に体調不良の方がいる
- ・職場等でコロナウイルス陽性患者が出ておられる方

お問い合わせはこちらまで
フィット鍼灸整骨院 ぶばい院
☎042-364-8822
メール: fit.bubai@gmail.com
LINE: @708wtrcd



フィット鍼灸整骨院 ぶばい院
東京都府中市片町2-18-2

ご予約
お問合せ ☎042-364-8822

～今月の休診日～



毎週日曜日



今月は祝日がない月ですが

みなさん頑張りましょう！！



～お身体の相談始めました～

現在、コロナウイルスの影響で外出を控えている方やお仕事が忙しくご来院が難しくなっている患者様のなかで、お身体が限界を迎えている方が多くなってまいります。

お身体のご相談をLINEやメールにて受け付けております。辛い場合は我慢せずお気軽にご相談ください。

担当の先生がアドバイスをさせていただきます。



フィット鍼灸整骨院ぶばい院



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉

骨折してから約2か月半、短いようでとても永く感じましたが、施術を6月から完全復活させていただきます。予約などの変更で私の担当の方にはご迷惑をおかけしてしまい、申し訳ありませんでした。これからもよろしく願いいたします。(〇)

〈小林〉

最近は外食をする事が減り、お金が溜まる♪と思いきや、お取り寄せという素晴らしいシステムを使いまくっております(笑)

先日は沖縄からソーキそばを取り寄せました！皆様はお取り寄せしてますか？

〈保泉〉

6月で38歳になります。今年は外食できないので、大好きな焼肉かタイ料理を家で作ろうと思います。38歳の目標は運動して、健康で美しい身体を目指します\(^o^)/

〈伊豆蔵〉

最近、両親と祖母から帰って来てほしそうな連絡がたくさんきます(´▽`)お正月以降、コロナウイルスの影響で帰省する予定がなくなってしまったので、会えない代わりに何かプレゼントしようかと考え中です(〇)♪

〈福士〉

自粛がきっかけで友人たちとLINEではなく電話をすることが多くなったり、手紙を送り合ったり良い意味でアナログに戻っています。会えない分、存在の大切さを実感できて今度会える時の喜びが超ビッグになりそうです！

〈森川〉

先月からフィットぶばいチャンネル【FBC】が始まりました(≧▽≦)僕が編集を担当することが多いのですが、ぶばいのスタッフはツッコみどころが多くて、楽しく編集しています(笑)何かご意見ご要望ございましたら是非教えてくださいm(_ _)m

〈及川〉

毎年梅雨時期は水族館と心に決めていて子供にもいろいろと見せてあげたいところなのですが、当然休館中です…仕方なく、動画で様子だけ楽しもうと思います！



※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.bubai@gmail.com