

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



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	

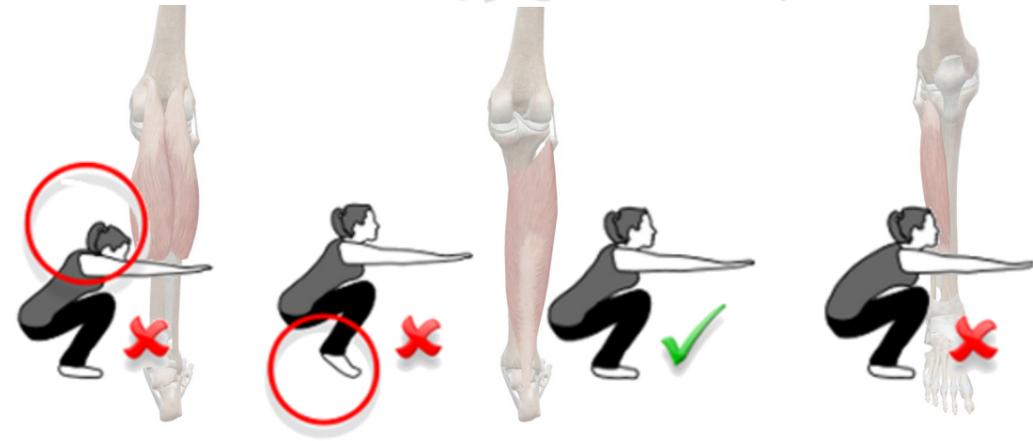
作り方

- 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

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、だんだん人気料理です(^^)

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、みなさんしゃがみ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。

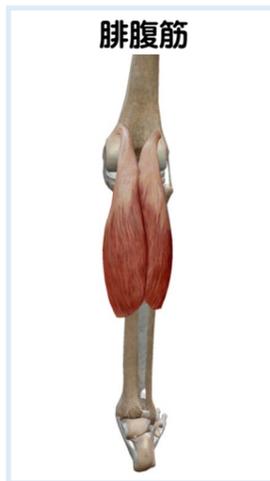
というテストをしてみてくださいというところから今回は始まります。

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

こどもの国院でLINEを作りました！

まだの方は、友だち登録をお願いします。

LINEで
友だちになろう



カメラで読み取ってね

<ご登録方法>

上記のQRコードを読み取り、『追加』を選択します。

トーク画面を開き、『こどもの国』を選択。

『お問い合わせ』・『こどもの国』を順に選択。

最後に左下の入力アイコンを選択し、『フルネーム』を入力し送信してください。

分からない場合は電話にて登録方法をご説明いたします！固定電話等でお掛け下さい。

<LINE登録が出来ない方は>

LINEアプリを登録されていない方はメールアドレスの登録をお願いいたします。

fit.kodomo@fit-bonesetters.com

①タイトルに「登録希望」 ②本文に「フルネーム」をお願いいたします。

※迷惑メールのブロック等をされている方は、設定の変更をして受け取れるようお願い致します。

LINE登録のお願い！！

緊急事態に備えて、患者さま全員に速やかにご連絡
させて頂く手段として「LINE」を利用しております。

コロナウイルスの影響で三和ショッピングセンターが
「臨時休業」する場合に備えて皆様のご協力をお願い
致します。

<LINEで出来ること>

- ・緊急連絡（一斉送信します）
- ・お問い合わせ
- ・ご予約の変更
- ・ご予約
- ・健康情報の配信など
便利にお使いいただけます。



YouTubeチャンネルを開設しました。
院での取り組みや、セルフケアの方法など動画を使っ
て分かりやすくお伝えしたいと試行錯誤中です。
ご意見・ご感想を頂けると嬉しいです！
『フィット こどもの国』で検索！！

こどもの国院からのお知らせ

コロナウイルスの影響で急遽、休診になる事が考えられます。その際、当院からご連絡をさせて頂くため皆様には「フィットの公式LINE」の登録をお願いしております。

登録方法など詳しくは裏面をご覧ください！！



〈松下〉

今、一番行きたいところは、貸し切り露天風呂です。妻と一緒に木々に囲まれた広々とした露天風呂でのんびり湯につかりたいです。場所は箱根で〜す ㄟ(*´▽`*)ㄟ



〈圓岡〉

今、一番行きたいところは公園です。散歩くらいはしていますが、子供と一緒に外で思い切り遊びたいですねー！



〈飯島〉

今、一番行きたいところは「喫茶店」です。最近喫茶店に入ってゆっくりすることが出来なくなったのでまた行きたいです(*^*)v
暖かくなってきたのでアイスコーヒーを飲みたいです！あとナポリタンとホットドックも食べます(#^_^#)



〈金〉

今、一番行きたいところはスタッフ全員での飲み会に行きたいです！場所は美味しい料理があればどこでも行きたいです！
写真は中山駅にある「沖縄的居酒屋首里食堂」です！



〈山崎〉

今、一番行きたいところはいつも行っている居酒屋です！！でも他にダーツ、カラオケ、買い物など行きたいところがあり過ぎて絞れないです！！！！(笑)みんなまで今までしていたことや楽しめることをしたいですね(^O^)/
今年は海に行けるかな・・・(T_T)



※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.kodomo@fit-bonesetters.com