Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第４０回

新生姜と豚肉炒め

暑さが辛くなってきている＋お忙しくなっている方が増えているかと思います。
食べて元気に！食欲も増進する新ショウガと豚肉のレシピです！
これから到来する夏本番に負けない準備をしていきましょう(^^)/

材料【2人分】

新生姜…200ｸﾞﾗﾑ
豚肉（お好みの部位）…150ｸﾞﾗﾑ
大葉…5枚
めんつゆ…大さじ3
サラダ油…大さじ1

作り方

①新生姜は3ﾐﾘ程の長さの薄切りにする（皮付きでOK）
　大葉は千切り、豚肉は食べやすい大きさに切る
②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める
　色が変わったら新生姜を入れてさっと炒める
③めんつゆを加え、全体にからめたら火を止める
④お皿に③を盛り、大葉をのせて完成☆

VOICE 40 体の学び場

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。

中嶋　登美江さん　50代　女性
かかりつけ院：あしの整骨院　中山先生
主訴：全身のケア
**　　体の使い方の学び場として**
治療内容：トータルボディケア

ーーどのように当院を来院しましたか？

もう9年以上前の事なのですが、当時介護施設で仕事をしていた時で、体の症状としては首肩回りの痛みと頭痛、精神的にも疲れていました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

施術する場所が、辛いところだけでなく予想もしなかった原因となるところをやってもらい楽になりました。またなぜ自分の症状が起きているかを丁寧に説明してくれたことで、どうすると良くなっていくのかが分かって楽になりましたし、精神的にもつかれていた私には「体は心の入れ物だから」という言葉がすごく腑に落ちました。
ここに来るといつも話をする中に新たな発見があり楽しいです。それを現職の従業員やお客様に還元していくのが趣味みたいになってます（笑）

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

先生方に色々と話してみてください。自分では何とも思っていなかったことが実は痛みの原因の一つだったりします。ここで話すことじゃないかな？と思っていることも解決の方法を教えてくれたり新しい発見がたくさんあるはずです。そして自分が体験して良かったことを周りの人にもシェアしてあげてください。話すことで自分の理解も深まります！私は趣味ですけど（笑）

担当の中山先生から一言

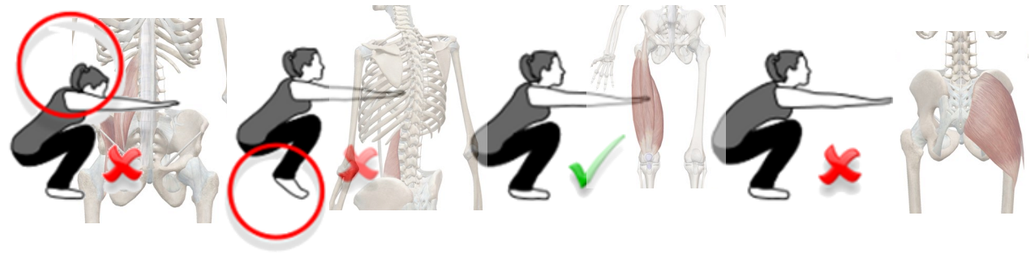
ずいぶん長いお付き合いになりました。本当にいろいろありましたね（笑）いつもとみえさんが親しい方達の姿勢のチェックをしたりアドバイスをした話など伺うとこちらも嬉しくなります。身体って本当に不思議で楽しいです！あしの健康大使として、これからもよろしくお願いします！！

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2020 07

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」

さらに深くしゃがむ



【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

みなさん、毎日しゃがんでますか？何気ない動きですが、しゃがむ動作は
①全身の連動がうまくいかないとできない
②柔軟性が必要
③筋力も必要
と3拍子揃った実は大変な動きなので、ご自身の状態をチェックする、トレーニングするにはもってこいの動作です。

前回までは連動と、ふくらはぎ、足首まわりの柔軟性を高めるための方法を紹介してきましたが、今回はしゃがみ動作をさらに良くするために腰、骨盤まわりの筋肉をゆるめる方法と、トレーニングする方法をご紹介します。

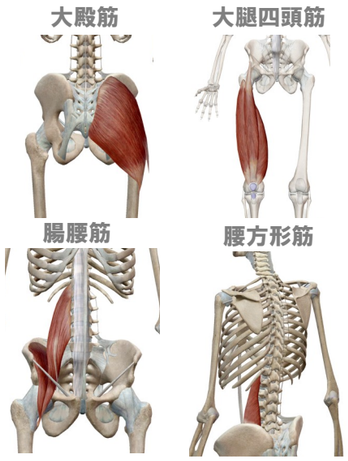
今回のターゲットは

・大殿筋（尻の筋肉）
太ももの大腿四頭筋と共に体重を支え、立つ、歩くための基礎となる。
体積も四頭筋と同様に最も大きく、加齢により減少しやすい

・大腿四頭筋（太もも前面の筋肉）
人体で最も大きい筋肉の一つ。主に膝を伸ばす際に働き、体を支え、
動かす動作の中心的な役割を担う。加齢による衰えが進みやすい

・腸腰筋（下腹の深部にある筋肉）
背骨・骨盤と脚の大腿骨をつなぐ筋肉。主に歩くときに脚を前へ振り出すほか、
立ち姿勢で骨盤を前傾させる働きも担っている

・腰方形筋（腰の筋肉）
肋骨、腰椎と骨盤をつなぐ筋肉で、体を支える働きを持っている



しゃがむための柔軟性　椅子に座ってするストレッチ

椅子に座った状態で、腰を丸めるストレッチです。
①椅子に浅めに腰かけて、背筋を伸ばします。
②ゆっくりと息を吐いておなかをへこませ、おへそを見るように腰を丸めて、そのまま5秒間キープしましょう。
③さらに5秒数え、息を吸いながら頭を真上に上げるように姿勢を戻していきます。
この動きを10回繰り返しましょう。こり固まった腰回りの筋肉がほぐされ、腰の動きがスムーズになります。

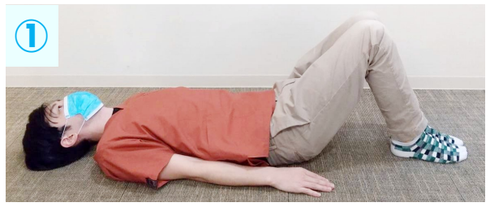
がっせきのポーズ

①足の裏を合わせて床に座ります。
②無理のない範囲で手を遠くの床につけます。
出来ればおでこを床につけて全身の力を抜き、呼吸を10回ほど繰り返していきます。

この二つのポーズは反り腰の改善にも効果的です。

しゃがむための筋力　大殿筋のトレーニング

もちろんしゃがみ動作そのものであるスクワットでもいいのですが、今回はごろごろしたい気持ちの時にも「ながら」で出来るということで、ヒップリフトをご紹介します。
①仰向けに寝て、膝を90度に立てる。
②肩・腰・膝が一直線になるように、床から腰を持ち上げる。
③お尻を締めるように意識し、姿勢をキープ。
キープ時間は人それぞれですが、目安は30秒。
できるようであればつま先を上げてかかと重心に、そしておしりを意識することで効果を高めていきましょう。



気分が上がってきたら、そのまま足を上げて腸腰筋のトレーニングをしましょう。

レッグレイズ
①仰向けで両足をそろえたま膝を伸ばして足を上げ下げします
②角度は45度目安で、おなかの力を入れたまま行ってください。
回数は10回×3セットです。
＊腰が痛くなる人は腰の下に手を入れて、手を腰で押すように動作するとよいです。

このようなトレーニングをすると、しゃがめるだけでなく腰痛予防にも効果ありです。

アンチエイジング、自分の体のゆがみチェック、筋力チェックを兼ねて、まずは一日一回から数回、
しゃがんでみましょう。
今日しゃがめなくても、ケアを続けていけばきっと深くしゃがめるようになるはずです！

オレはカロリーをこえていく
SEASON 3

トランポリン5分間飛んでみた！

先月は朝・昼３分間だったトランポリンを
今月は朝・昼5分間飛んでみました！

ヒジカタ先生おススメSONG
♪森口博子
「水の星へ愛をこめて」

これは軽い運動で食欲が増進する流れに
のってしまったようですね。ここまでくるとどこまで
行くつもりなのか確かめてみたい気持ちになってきます。
未来を感じるタイプの肥満体ですね。

	今回	前回	標準値
体重（kg）	８２．２	８２．０	58.5
体脂肪（%）	２７．４	２６．９	17～21
ＢＭＩ	３０．６	３０．５	18.5～25
基礎代謝（kcal）	１，７６８	１，７７１	1,795
内臓脂肪レベル	１７．５	１７	1～9

キレイと健康を同時に体感

顔・ボディライン改善コース

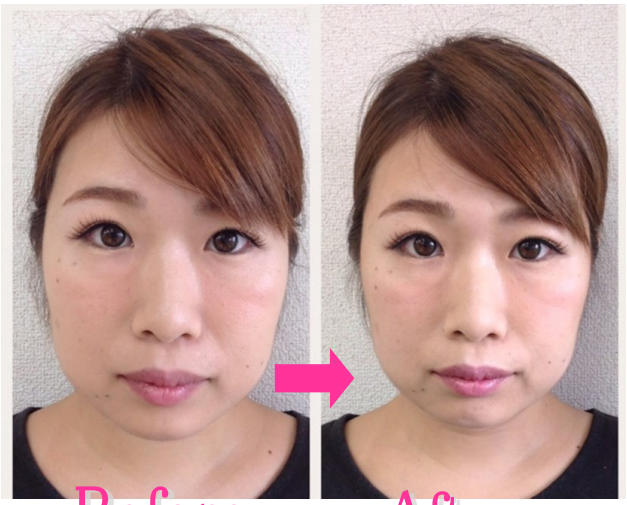
5名様限定！

実施期間 7/1～31

1ヶ月4回集中コース

通常価格￥22，000のところ

￥11，000



Before After

Before After

２つ以上当てはまる方はこの機会にお試しください！

- ☑ 顔のシワやたるみが気になる
- ☑ 下半身がなかなか痩せない
- ☑ 脚のラインがO脚またはX脚
- ☑ お腹のぽっこりがなくならない
- ☑ お尻のたるみをなくしたい

整体でお顔･身体のゆがみを正しい位置に戻し、
マッサージでリンパの流れを良くすることにより、ボディラインを美しくします。

オーシャン通信 2020JUL

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

※23日(木・祝)24日(金・祝)は
9:00～15:00のお時間で
診療いたします。

新型コロナウイルス感染防止のため

この度、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、カード類や金銭等の受け渡しをトレーにてさせていただきます。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

フィット紙ツイッター

〈伊藤〉

皆さんこんちは！

いよいよ夏ですね！！

私は季節で夏が一番好きです(*^^*)

今年はどんな夏になるか楽しみです！！

〈小林〉

暑い！！本格的な夏がやってきましたね。

皆さまには止められますが、毎年恒例、お庭でビニールプールに入る時期ですね(￣▽￣)私が日焼けをしていたら、あ、小林プールに入ったな。と心の中で悟ってください。(笑)

〈保泉〉

先月は、家の近くに蛍を見に行ってきました。誰も居なく、水の音が聞こえ、蛍の光が綺麗でとても神秘でした。来年も楽しみです(*^^*)

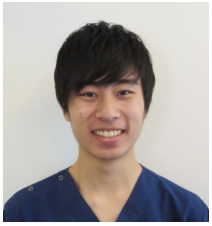
〈伊豆蔵〉

地元の友達が１カ月で４キロのダイエットに成功したと聞き、私も便乗しておうちトレーニングを始めました！(笑)

私は張り切り過ぎずのんびり続けていこうと思っています。飽きないように頑張ります！

〈福士〉

フクシの苦手な夏がやってきました。極力火を使わない料理を毎年お弁当に持ってきていますが、今年はタコスになりそうです。色とりどりのお野菜が食べれて後味スッキリ！火を使わない料理があれば教えてくださーい！



〈森川〉

自粛期間中運動が全くできず、身体に影響しまくった森川です…

運動の大切さ、好きな事をやれる幸せを改めて感じました！！身体を動かせるときには、全力でやっていきたいと思います(^O^)／

〈及川〉

子供が絶賛歩く練習中です。最近は手押し車のおもちゃで興奮しながら「アー！」と絶叫しつつ遊んでいます。ほとんどターザンみたいです(笑)顔面を強打させないように気をつけます。

※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