

揚げナス-にんにくしょう油がけ-



言わずと知れた元気になる食べ物「にんにく」！
疲労回復効果はもちろんのこと、風邪などの感染症予防にも効果的！

今年は免疫力アップが大切です！

8月の猛暑も元気に乗り越えましょう～(^^)／

材料【2人分】

なす…2本

わけぎ…適量

●おろしにんにく…チューブで1～2掬くらい

●しょう油…大さじ1

●みりん…大さじ1

揚げ油…適量

作り方

- ①ナスはヘタを落とし、縦に4つ割にして水にさらす
わけぎは小口切りにする
- ②●の調味料を合わせておく
- ③ナスの水気を拭いて、170度の油で3～4分揚げる
- ④揚げたナスに②の調味料を混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り、わけぎをちらして完成！

VOICE

41

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？

テニスをするのが好きで、アマチュアのテニスプレイヤーを目指そう
と思っていたところで手首の痛みで悩み、このままではテニスを続け
られないと感じ、その時フィットに来院して痛みが改善している家族
の様子を見て、フィットに相談してみようと来院をしました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

実際に診てもらおうと、手首だけの問題でないという事がわかって、全
身治療をする事になりました。治療を受けると想像以上に回復して元
気いっぱいになるので仕事で徹夜をしてしまう事もしばしばありまし
た(笑)また、全身治療のおかげで痛みの症状だけでなく、テニスの時
にサーブが打ちやすくなったり、球のスピードが上がったり、筋肉痛
になってもすぐに緩和するようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

フィットがあるので身体の事を心配せずに安心して、いろいろな事に
チャレンジ出来るようになりました。来院し続けたいと思うのは、痛
みが改善するのはもちろんですが、アットホームで子供たちも家族み
んなで安心して行ける場所は、なかなかないと思うからです。
痛みをはじめとした不安がいろいろあるかと思いますが、安心して相
談してみてください。

安心な場所

タカダさん 30代 女性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
奥原先生

主訴:手首の痛み
治療内容:骨盤矯正

担当の奥原先生から一言



お声を頂きありがとうございます。ご家族で来院して頂いているので、本人が気付いていない事や忘れて
いる事も他の方が「こうだったよ。」などと教えてくれるのでとても助かります。
お仕事に勉強、テニスとお忙しいですがタカダさんが安心して生活出来るように常にベストな治療を提案
させていただきますので、今後も一緒に頑張っていきましょう(^^)／

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

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」

2020
08
OCEANS
CREW

肩のしくみを知ろう！



【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

肩関節は人体の関節の中で一番動きます。そのため故障も非常に多い関節になります。

肩が壊れる理由には使い過ぎと使わなすぎがあります。

普通の人では可動域いっぱいを使うことが無いのに、たまに無理をして壊れる。

運動をしている人は同じ使い方をしすぎて壊れる。

その中でも私たちが考える一番の問題は、「普通の人では肩の動きが肩からだけだと思って使っている」
ということです。

普通の人では肩関節というと肩にソケットがあって腕の骨が差し込まれているような
イメージではないでしょうか。

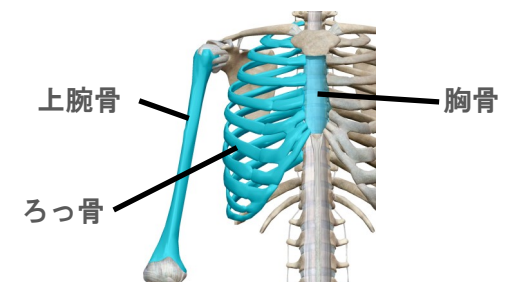
実はこの関節イメージは間違っています。

この部分には肩甲骨、上腕骨、鎖骨が靱帯で組み合わされています。

もちろん、包み込むような組織はあるのですが、股関節のように受けがあるわけではありません。

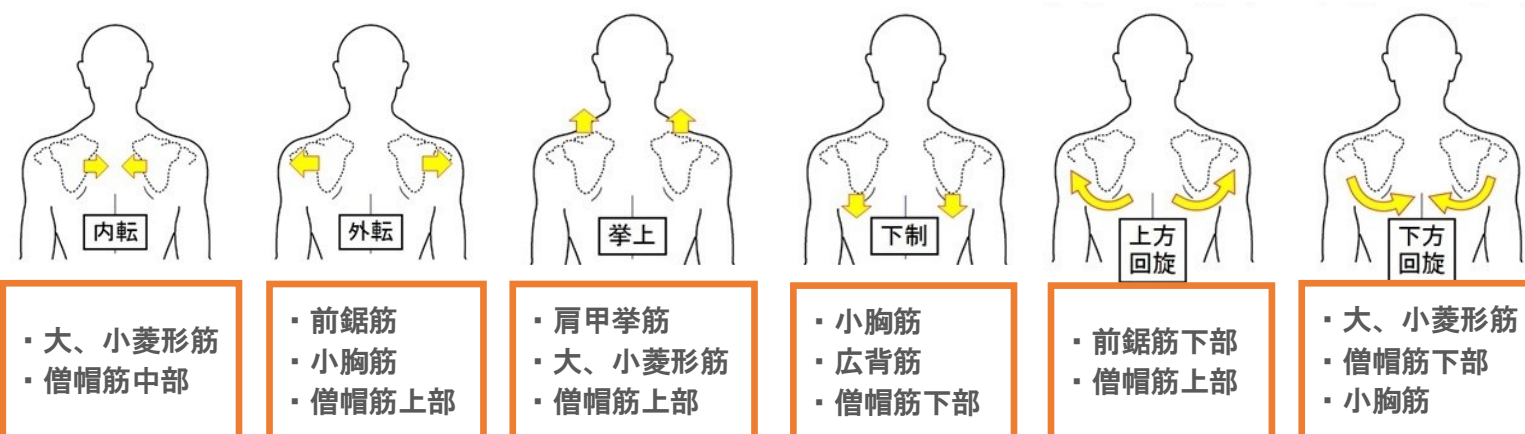


さらに、肩の動きを作っているのはどこかというと、
腕の骨プラス胸骨、ろっ骨が入ってきます。



骨だけで5種類の組み合わせ。間接的な動きを考えると脊柱も加わるので、単純に肩の動きというには複雑すぎる
部分ではあります。

さらにたくさんの筋肉がそれぞれについています。
ちなみに肩甲骨の動きに関する筋肉だけで10種類です。



構造がイメージできると、動かし方は自然に変わってきます。

さて、もうおなかいっぱいですね。

上に書いたことがあんまりわかってなくても、肩を守る事はできます。

方針は2つ

①肩の安定性を高める。

②肩の運動性を高める。

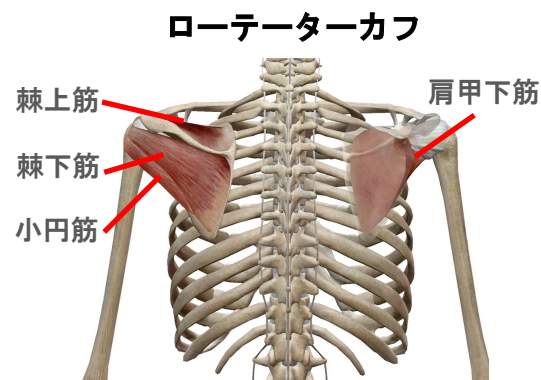
この2つに取り組み、しゃがむ、その動作を行うことで脊柱、股関節の動きをつけていけば、肩を良い状態に保つことができます。

では、まず肩の安定性を高める運動をご紹介しますね。

肩の安定性はローテーターカフという小さな筋肉たちが担っています。

大雑把に言うと肩甲骨と上腕骨をつないで、

関節の安定、動き出しの仕事をしています。

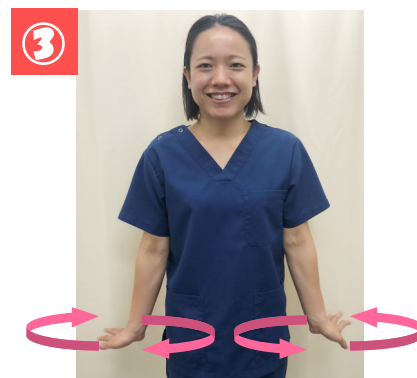


この筋肉を活性化させたいので、やり方は以下ようになります。

①立っている姿勢で腕を体の横に垂らします。

②手の甲をそらします。

③二の腕がきちんとねじれる様に手のひらを左右に振ります。(15秒)



注意:最初はゆっくり、限界までしっかりひねります。

できるようになったらスピードを上げていきます。最初は15秒から。30秒を目標にしていきます。

肩の後ろ側がだるくなってきたら正しくできています。

うまくいかないパターンとしては前腕だけが回っていて二の腕が回っていないケースが見られます。

これが余裕という人は腕を地面と水平にしてみましょう。
ここで手を振ります。



もっとできる人は斜め上にあげます。

たいていの人がスピードの低下、可動域が狭くなった感じがすると思います。



無理をせずできる範囲で1日に3回ぐらい、目安は歯磨きの時などに行うようにしてみてください。この運動は四十肩のリハビリなど院で指導しているものですが、肩のトラブルがない方でも週に2回程度しておく予防になります。

今回は安定性を高めることをお伝えしましたが、なんでもやりすぎは逆効果。体の中を観察しながら、左右差、腕の角度による力の入り具合を感じながら取り組んでみてください。

次回は運動性を高めることについてお伝えしていきます。



オシはカロリーをこえていく SEASON 3

健康観について振り返ってみた！

ヒジカタ本人が健康について振り返り、詩をしたためました

本当の健康 -ひじかたつあき-

一歩踏み出す 時に感じる重力
体重を通じて感じる地球の大きさ
子供には分からないディープなつながり
時に転び バウンドする度に感じる地球の鼓動
重力も感じて心も躍る
五感が目覚め 健康に目覚める
脂肪が悪い 数値が悪い 周りに心揺さぶられる日々
時に気づく 数字の魔法
それが正しいと決めつけがちな日本人
惑わされない 揺るがない 答えは常に自分の中
迷わず行くよ 健康への道
一歩踏み出す 健康を求めて

マツモト社長から...



謎の詩から深い痩せない言い訳を読み取れますでしょうか。
多分おにぎり大好きな放浪の詩人的な立ち位置を狙っているようです。コロナで対策として無理なダイエットは免疫力を下げるのでしばらく放置しておきましょう。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	82.6	82.2	58.5
体脂肪 (%)	26.6	27.4	17~21
BMI	30.7	30.6	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,783	1,768	1,795
内臓脂肪レベル	17.5	17.5	1~9

Fitのスタッフが最近ハマっているもの

『鬼滅の刃』は家族、スタッフ巻き込んでハマっています。娘は我妻善逸オシ。

2人での鬼滅ゴッコは伍ノ型まで完成しています(笑)

福澤



最近、地元茨城で幼少期から通っていたダンススクールのリモートレッスンを受けています。

同時にそのころの友だちと韓国アイドルTWICEのダンスをリモート練習しています。目指せ！韓流アイドル☆

大久保

自粛中に控えていたサウナ。そんな欲望を叶えてくれるこちらの商品。汗をかくために、ストレス発散させるため、ビールを美味しく飲むために。今でも家サウナを続けてます。

母袋



休みの日に自宅で子供たちにご飯を作って以来料理にハマっています！！写真はツナとタマネギチップの和風だしチャーハンです。マヨネーズは健康の為少なくしてます！！

庭月野



ブログやってます！

フィット鍼灸整骨院 国領院

検索

Instagram・Facebookで院内の様子やスタッフのあれこれをお知らせしています。ぜひフォローしてください！ #fit.kokuryo



フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エスレートオギモト1階
ご予約
お問合せ ☎042-498-6623

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
「フィット国領」で検索！



店舗のグッズ・ランニングサイト
★エキテン!



診療時間のお知らせ

8月10日（山の日）は17時
まで診療致します。

8月15日（土）は時間を延長して
17時まで診療致します。



フィット紙ツイッター



＜福澤/柔道整復師＞

今年も暑い夏がやってきます。
夏バテ知らずにガツガツ肉を食べてい
こうと思います。
長年、試行錯誤した火入れの極意！
知りたい方は福澤まで。



＜大久保/鍼灸師＞

欲張っておススメをもう一つ！最近アニメ
の「Dr.STONE」にはまっています。高校生
が化学の力でイチから文明を築くお話です。
見ているだけで、化学・歴史・料理・医療の
勉強になります！親子で見るのにおすすめで
す！



＜庭月野/柔道整復師＞

今年は子供の短い夏休みを有意義に過
ごしたいので、一緒に朝の散歩とラジ
オ体操をしようと思います。後は夏の
恒例家族旅行は車で出かけられるとい
いな！！



＜母袋/鍼灸・マッサージ師＞

例年は仲間でワイワイが好きですが、
今年の夏は冷蔵庫の中で色んな世界の
ビールがワイワイしてきました。
喉ごしだけでなく、味わいを覚えます。