

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月の猛暑を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管くらい
- 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！



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」



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

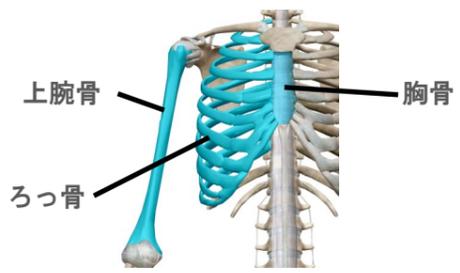
肩関節は人体の関節の中で一番動きます。そのため故障も非常に多い関節になります。

肩が壊れる理由には使い過ぎと使わなすぎがあります。
普通の人に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、「普通の人に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。

普通の人に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、鎖骨が靭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、腕の骨プラス胸骨、ろっ骨が入ってきます。



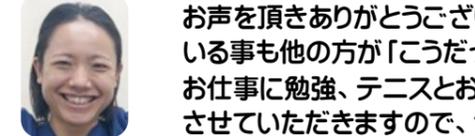
骨だけで5種類の組み合わせ。間接的な動きを考えると脊柱も加わるので、単純に肩の動きというには複雑すぎる部分ではあります。

VOICE



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



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。

41

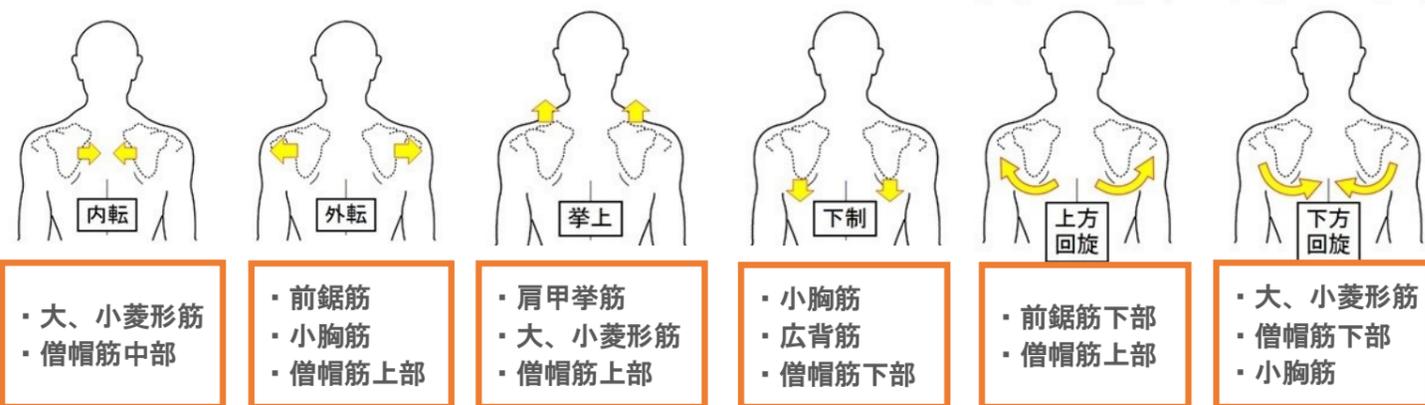
---どのように当院を来院しましたか？
テニスをするのが好きで、アマチュアのテニスプレイヤーを目指そうと思っていたところで手首の痛みで悩み、このままではテニスを続けられないと感じ、その時フィットに来院して痛みが改善している家族の様子を見て、フィットに相談してみようと来院をしました。

---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ことがわかって、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。

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た事も他の方が「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たいと思います(^^)／

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係する筋肉だけで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。

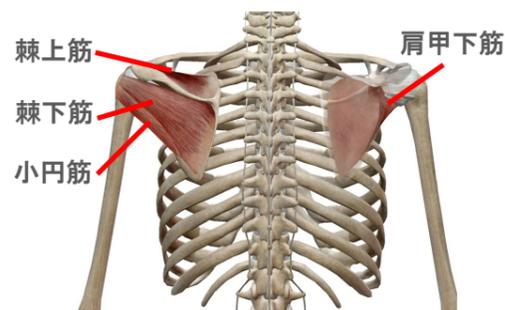
方針は2つ

- 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。

ローテーターカフ



この筋肉を活性化させたいので、やり方は以下のようになります。

- 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

夏と言えばなにを思い浮かべますか？
ビール？BBQ？スイカ？海？花火？

フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉

毎年夏にやることは、外ビール！BBQ・キャンプ・旅行などで晴れた日の外でビールが最高です！

アメプロ真面目？に更新してます⇒



〈キム/柔道整復師〉

毎年夏にやることはTUBEの曲を歌うことです。夏にTUBEの曲を歌いたくなるのは僕だけじゃないはず。

ちなみに梅雨時期はサザンオールスターズを歌いたくなります！



〈小林/受付・ママサポ〉

毎年夏にやることは実家に帰省することです。母の手料理とお手製の梅酒を毎年楽しみにしています。今年は帰れるかわかりませんが、梅酒は送って貰う予定です。



〈佐藤/鍼灸師〉

毎年夏にやることは子供たちと市民プールです。

ある時間になると放水してくれるので狛江の市民プールがお気に入りです。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈中村/柔道整復師〉

毎年夏にやることは花火！去年は松本先生のお子さんを誘って浅川で花火しました！今年も誘っちゃいます！

こちらでのご報告になりますが、この度結婚しました！変わらず中村先生ですが、これからよろしくお願いいたします^☆彡



〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

毎年夏にやることは熊本の天草に帰省し海で遊ぶことです。魚釣り・サーフィン・海水浴・BBQと色々楽しめますが、結局最後は釣で魚を取る遊びになってしまいます！笑



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

ご予約お問合せ ☎042-311-4970

休診日

10日(月) 祝日

20日(木) スクエアビル休館日

毎週日曜

※各スタッフの夏休みはお問い合わせください。

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

日曜診療

時間延長します！

☆詳しくはスタッフまで！

休診日

毎週火曜

10日(月) 祝日

※スタッフの夏休みはお問い合わせください。

せいせきスタッフ パーソナルトレーニング日記

せいせきスタッフ、コンディショニング整骨院の伊東先生にパーソナルトレーニングをして頂いておりました！3か月たちましたのでその結果をご報告いたします(‘◇’) ♪



松本先生…身体が締まってきたこと、体の使い方が良くなってきたことで、動きやすくなってきました。自然と食生活にも気を使うようになって、奥さんの体重が落ちました(笑)

伊東先生から…締まる+筋肉量が増えてきましたね！奥様までにも嬉しい効果が出るのは予想外でした！

佐藤先生…いろいろな身体の使い方をして毎回いろいろな所が筋肉痛です(笑) 身体の使い方もよくなり自然と体幹のトレーニングも出来て姿勢が良くなってきたと言われることもちらほら。

伊東先生から…体幹の筋肉が増える事で姿勢も変わってきました！より動ける身体目指して筋肉痛楽しみましょ～！笑



中村先生…重たいバーベルが持ち上がるようになったのと、肩甲骨が引き寄せられるようになり姿勢がよくなりました！そしてほんのちょっぴりですが体重おちました！やっほい！！！！

伊東先生から…体重増やさない為のトレーニング、体重落とす為の食生活、両立してこれからも楽しく頑張りましょう！！！！

小林さん…猫背の姿勢の悪さが背中を鍛えることによってピンとしたり、腹筋も鍛えてお腹のポッコリも解消！運動することが楽しいです♪

伊東先生から…お腹のポッコリも変わってきましたね！順調に理想に近づいているのでこれからも楽しみましょ♪



12周年

2周年

フィット鍼灸整骨院 & コンディショニング整骨院

アニバーサリーイベント開催決定！！

9月に2院合同で周年祭を行います！

あれやこれやGetできそうな予感…！乞うご期待！