

里芋とクリームチーズのサラダ



里芋のヌメヌメが免疫力アップ・粘膜を潤して細菌が侵入するのを防ぎます。
今年も免疫力アップが大事な年！
強い身体をつくりましょう！！

材料【2人分】

里芋…3個
クリームチーズ…50g
ツナ缶…1缶
クレソン…2本(なくてもOK)
●マヨネーズ…大さじ1
●塩・粗びきコショウ…少々

作り方

- ①里芋は皮を剥き、小さめの一口大に切り水にさらす
- ②ツナ缶は汁気を切る
- ③クレソンは根元を切り落として2-3等分に切る
- ④里芋を自火にかけ柔らかくなるまで茹でる
- ⑤粗熱がとれた④とクリームチーズを粗めに潰しながら混ぜる
- ⑥⑤にツナ・クレソン・●の調味料を混ぜる

VOICE

42

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？

その時は足が重くて一歩が出ないという状態でした。痛みがあるわけではなかったのですが病院にも行きにくく、自分の体はどうしちゃったんだろうと不安になっていた時に、娘から圓岡先生良い先生だよ～！と聞いて来院しました！

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体の模型を一緒に見ながら私の体の今の状態、これからこうしていきましようという説明してくれて、なるほど！と思いながら受けられたことが良かったです。歩く姿を一目見て、私の体の悪いところが分かってしまいうのには感心しましたね！
治療を受けて、出なかった足がその日からスッと出るようになりました。これは素晴らしい！来て良かった～！！と本当に思いました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私は愛犬という生きがいがあるので、これからもずっと一緒に歩き続けられることを目標に治療も続けています。
調子が良い時ばかりではないですが、目標を持って先生と治療していくことで、前向きに考えられるようになりました！
本当に来院して良かったと思うので、いろんな人にお勧めしたいです。

担当の圓岡先生から一言

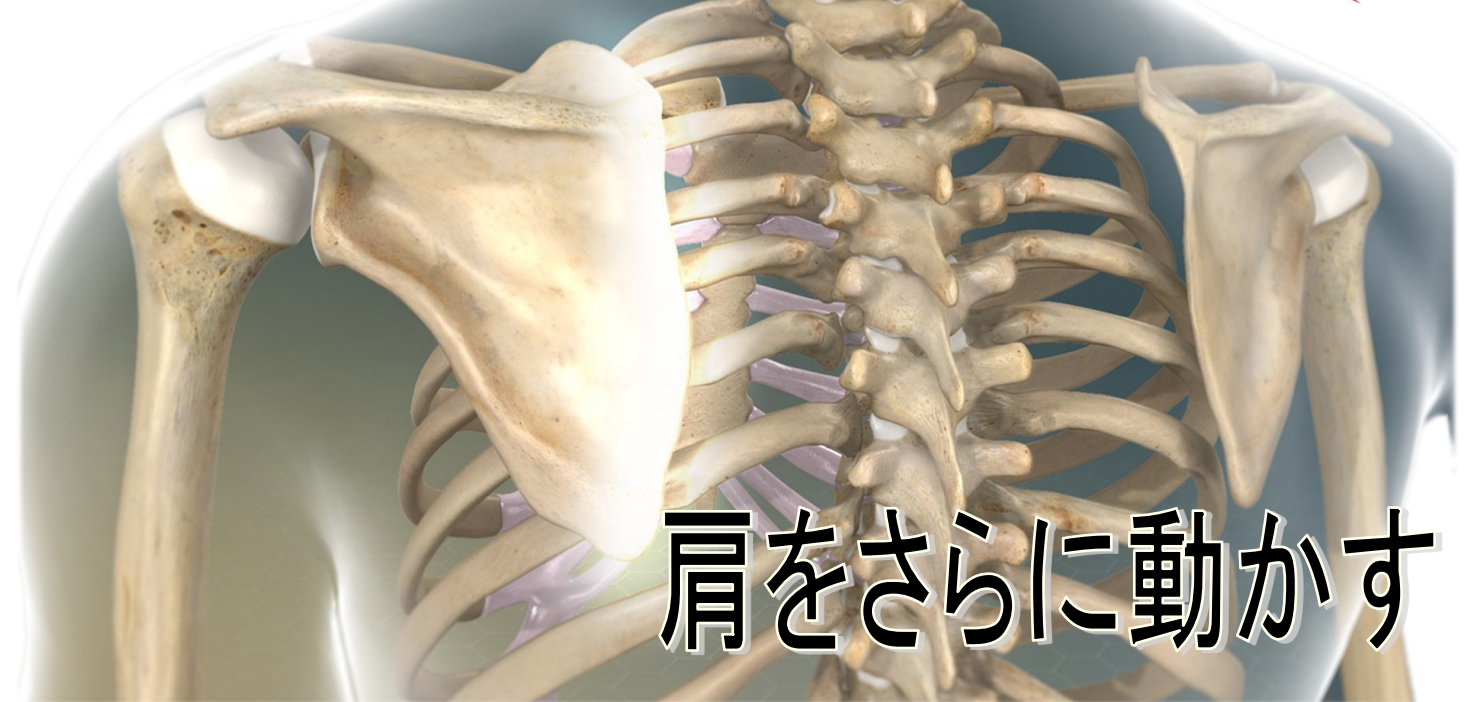


Yさんステキなコメントありがとうございました。

お体の状態が変化していく中で、良い時も悪い時もありませんがちゃんと前進していますね！でももっとYさんの体は良くなります！愛犬のモモちゃんと楽しい日々を過ごすために、しっかり体のケアをして今よりもっと元気に動ける体を目指していきましょう！

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
09
OCEANS
CREW

肩をさらに動かす！

【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

前回、肩の安定性を高める方法をご紹介しましたが、いかがでしたか？

「全然腕が回らなくてびっくりした！」「すぐに肩が重い感じになった。」というご意見も聞くことができましたし、「肩の調子が良くなった気がする。」という嬉しいお声もありました。

今回の肩の動きをよくするエクササイズは、安定性あつてのものになるので、取り組む前にはぜひ前回のエクササイズをやってから行うようにしてください。今月初めて通信を読まれる方は、各院のホームページからバックナンバーが読めますので、そちらをご覧ください。

では、まずは理屈から。肩を大きく動かすためには、肩甲骨の動きが必要となります。

上腕骨という腕の骨を横から上げていくときは、上腕骨が90度動く時に、肩甲骨は45度。

おおよそ二対一の割合で動いていくのが基本の仕組みになります。

ここでご自身の生活を振り返ってみてください。

一日の中で手を肩より上にあげることはどれくらいありますか？

電車通勤の方は吊革につかまるときくらいではないでしょうか。

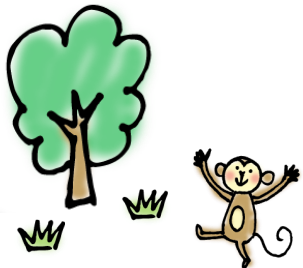
意識的になにか用事を作ってあげない限り、ほとんどの人が肩より上に手を上げることが少ない生活をされていると思います。むかし木の上で暮らしていた時は毎日ぶら下がっていたのにです。ちなみに最後に何かにぶら下がったのはいつだったか思い出せますか？

肩甲骨が固まると、当然腕の動きが悪くなります。

無理をすると肩の靱帯を痛めたり、筋肉を傷めたりします。これが五十肩、四十肩です。

まれに肩が強くて無理が効く人もいますが、その人は首や腰が代わりをしているのでそちらに故障が出ることも多いです。

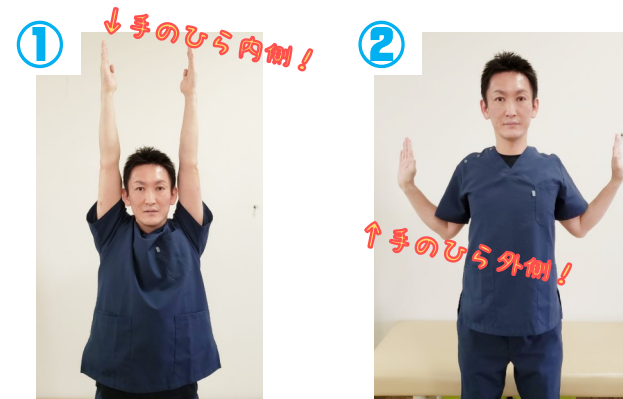
そこまで行かなくても肩甲骨周りの硬さは二の腕のたるみ、よくいう振りそでの原因になりますし、つながっている背骨との関係で、胃や呼吸器のトラブルに結び付いていくこともあるのです。



そんな肩甲骨をしっかり動かしていくには！

エクササイズ1

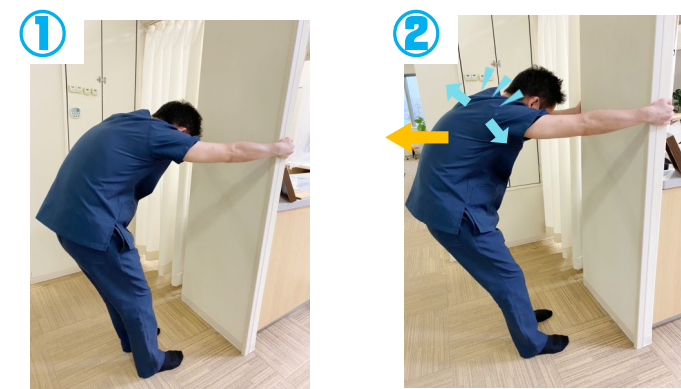
- ① 手のひらを内側に向けたばんざいをします。
腕が耳につくのが目標です。
- ② 肘を曲げながら手のひらを外側に向けていきます。
しっかり肩甲骨が内側に寄っていくのを意識して下さい。



この時、肘は体の側面、背中より。手は肩の真横が理想になります。
※注意:手のひらが前を向いていると効果は半減しますが、
この動作をして肩に痛みが出る人は無理のない範囲で行ってください。

エクササイズ2

- ① 柱がある場合は胸の高さで肘を伸ばして両手で挟むようにつかみます。
- ② 背中を丸めるようにして後ろに体を引くことで肩甲骨を外側にストレッチしていきます。



柱がない人は壁の角、
ドアの枠などを使って
片手ずつ行ってください。
30秒×2～3セットがおすすめです。

エクササイズ3

- ① 机やテーブルに両手をつきます。
 - ② 頭を前に倒して肩甲骨が浮き上がるのを感じます
 - ③ 片手ずつ交互に体重をかけて浮き上がる感じを強めます。
- 好きなペースで10往復程度行ってください。



以上のエクササイズを行ってみてわかりにくい、痛みが出るなど場合は担当の先生までご相談ください。
状態に合わせた体の使い方や、適切な負荷のエクササイズをご紹介します。

肩甲骨が動くようになると、呼吸も楽になり、免疫機能の正常化も期待できます。
肩凝り予防にも効果大なので、ぜひ一日の習慣にしてくださいね。

美容専門Instagramはじめました！

@Instagram

fit_beauty5

フォローする



- ◆ 国立、分倍河原、聖蹟桜ヶ丘、調布、こどもの国
- ◆ 国家資格保持者が行う美容
- ◆ 美容整体、小顔矯正、美脚、美腸
- ◆ 美しさは健康な体から
- ◆ 疲労、歪み、痛みなどの悩みも解決

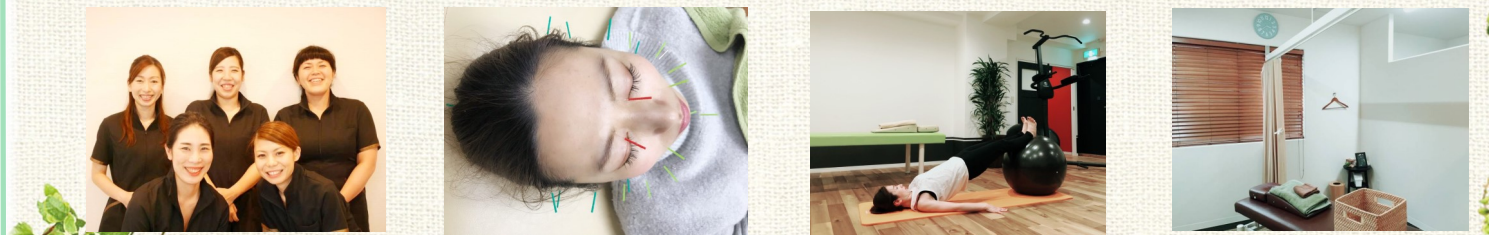


フォロー特典

小顔ブラシ体験を1回プレゼント

フォロー画面をご提示ください！はち整骨院・あしの整骨院でも実施しております！

小顔ブラシ体験
うけてみた！↓
※YouTubeへ移動します



免疫力アップのためダイエットお休みしてみた！

免疫力アップを第一に考えてダイエットを
ひと月お休みしてみました。

毎月していたかという...何とも言えないですが...

マツモト社長から...

うん、まあそうだね。という数字です。肥えなかったことを喜ぶべきか。しかし食欲の秋が来るので何らかの対策は必要ですね。ヒジカタ先生に試してほしいダイエットがある方はぜひご一報お願いいたします。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	81.8	82.6	58.5
体脂肪 (%)	27.2	26.6	17~21
BMI	30.4	30.7	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,766	1,783	1,795
内臓脂肪レベル	17	17.5	1~9

FBCって何！？

ん？FBCって何！？って思ったそこのあ・な・た！

あなたは知らず知らずのうちにFBCをみているかも(・▽・)FBCとは、「フィットぶばいチャンネル」の略です！

ぶばい院のLINEにご登録いただいている方は、定期的に動画が配信されていると思いますが、その動画を、より多くの方に見ていただけるよう、YouTubeにチャンネルを開設しております♪

LINEアプリを利用されていない患者様も、**ストレッチ**や**運動**、**睡眠**や**美容**などのワンポイントアドバイスをご覧くださいませので、「フィットぶばいチャンネル」で検索してみてください☆



スタッフ一同の頭をフル活用して、内容を考えていますので、「見たよ！！」というお声が励みになってます！！こんな動画が欲しいというお声もお待ちしてます＼(＾o＾)／



～リマインダーメールをご登録の皆様へ～

翌日のご予約日をメールでお知らせするリマインダーメールにご登録いただいている皆様。いつもご利用いただきありがとうございます。

便利なリマインダー機能ですが「最近メールが届かない。」というお声や「迷惑メールフォルダに入ってしまう。」というお声を載いております。

つきましては、最近メールが届かなくなったという患者様がいらっしゃいましたら、お手数ですが、以下メールアドレスのドメイン指定を解除していただきますようお願い申し上げます。

fit.bubai@fit-bonesetters.com

解除したけど届かない！という方がいらっしゃいましたら、担当スタッフまでお声掛けください。

また、私もリマインダーメールを登録したい！という患者様也大歓迎です！お声がけください。

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



※期間限定で土曜日の診療時間が
17:00までとなっております。
ご希望の方はお問い合わせください。

※21日(月・祝)、22日(火・祝)は
9:00～15:00のお時間で診療いたします。



～森川先生の診療日について～

9月からの毎週水曜日は
国立院で治療をする事になりました。



森川先生の患者様で水曜日をご希望の方は、国立院で治療をお受けいただけますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
※国立院の最寄り駅は南武線の谷保駅です。



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉

早くも9月になりました(^O^)
今年は季節が変わってもコロナウィルスの脅威は無くならず困ったものです。
こういう時こそ、自分の身体に目を向けていこうと思います。

〈小林〉

先日、近所の森を散歩しました！！皆さんもご存じの「となりのトトロ」の舞台になった八国山です！映画のなかでは七国山になっていますね。マスクは手放せませんが久しぶりに森林浴をしてリフレッシュできました(≥▽≤)

〈保泉〉

9月は娘の18歳の誕生日です(^O^)
今年は外食に行けないので、娘の好きな韓国料理かタイ料理を作ってお祝いしようと思います。おすすめのレシピがあったら教えてください！

〈伊豆蔵〉

突然ですが、今月でフィットを卒業することになりました。大好きな患者様、そして一緒にご来院くださるお子様に会えなくなってしまうと思うととても寂しく、夜な夜な涙している今日この頃です。もし、街でお会いした際には今まで通り声をかけていただくと嬉しいです♪3年間お世話になりました！

〈福士〉

去年のこの時期、フクシはフランスにいました。ふと「うん、フランス行こう」と思っ
て行きましたが、今年のこの状況を思うと、もしやフランスに呼ばれたのかも...なんて思っています。

〈森川〉

今月から、水曜日国立院に行く事になりました！
ぶばいの患者皆様には、ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、よろしくお願いいたします。

〈及川〉

子供がだいふく歩けるようになりました！まだまだ転びそうで危なっかしいですが、次は走り出すと思いますので、かけっこ負けないようにトレーニングしつづけたいと思います！



※フィット通信の配送がご不要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