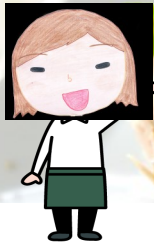


里芋とクリームチーズのサラダ



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。
今年は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里芋を自ら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

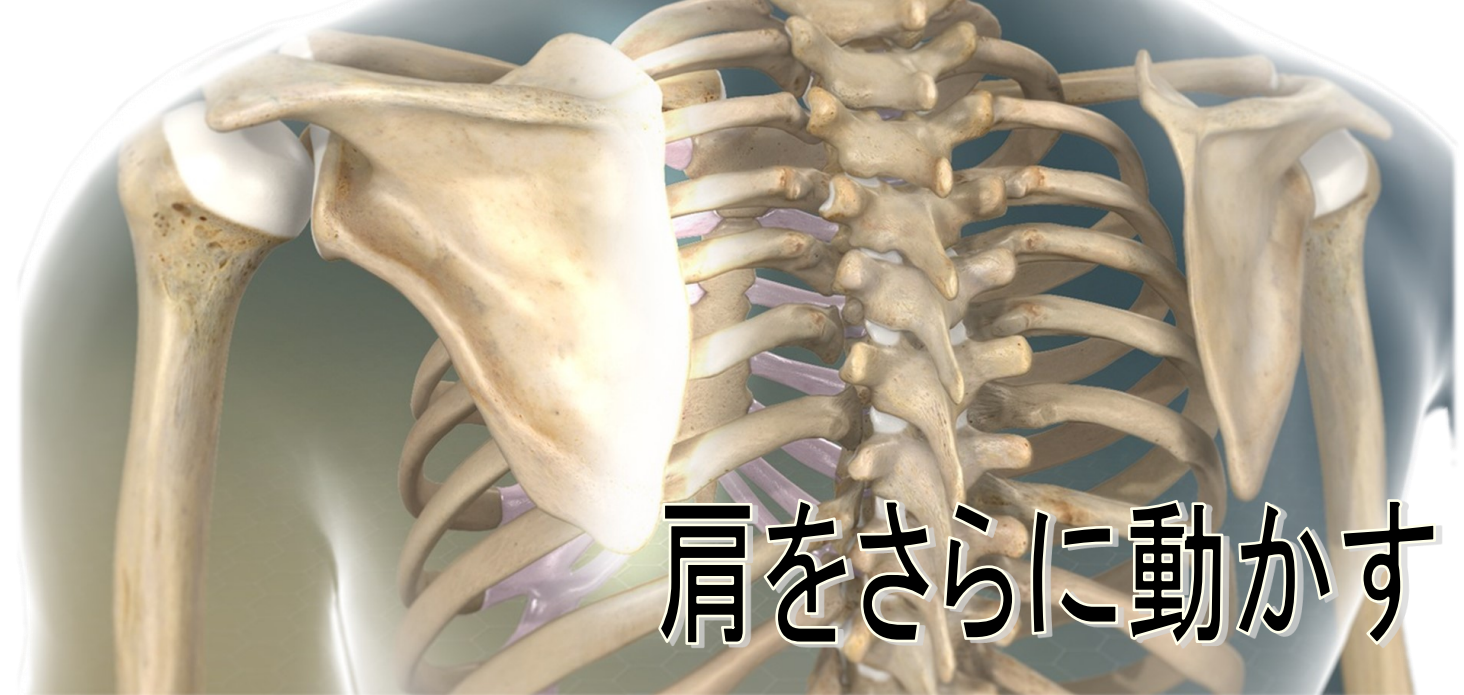


Yさんステキなコメントありがとうございました。

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。

無理をすると肩の靭帯を痛めたり、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が多いです。

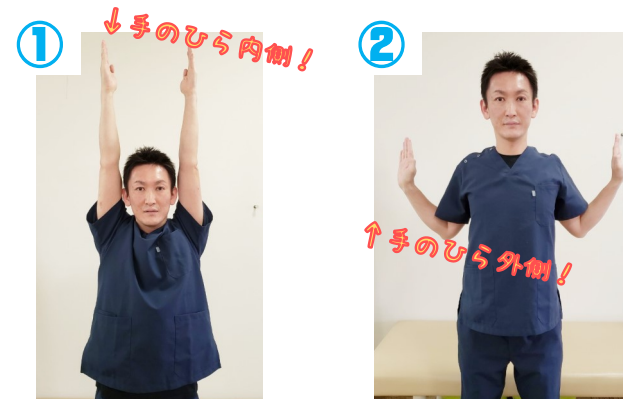
そこまで行かなくても肩甲骨周りの硬さは二の腕のたるみ、よくいう振りそでの原因になりますし、つながっている背骨との関係で、胃や呼吸器のトラブルに結び付いていくこともあるのです。



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

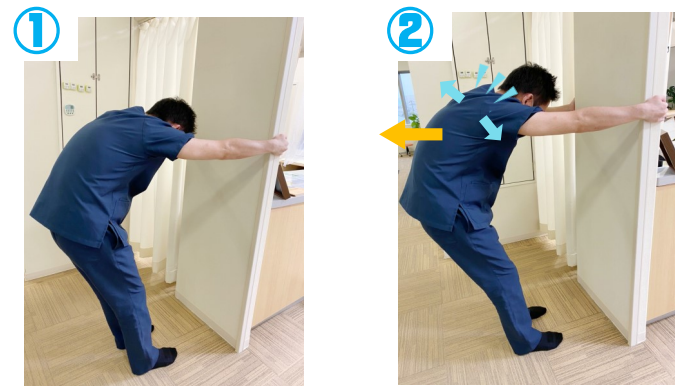
- ① 手のひらを内側に向けたばんざいをします。
腕が耳につくのが目標です。
- ② 肘を曲げながら手のひらを外側に向けていきます。
しっかり肩甲骨が内側に寄っていくのを意識して下さい。



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

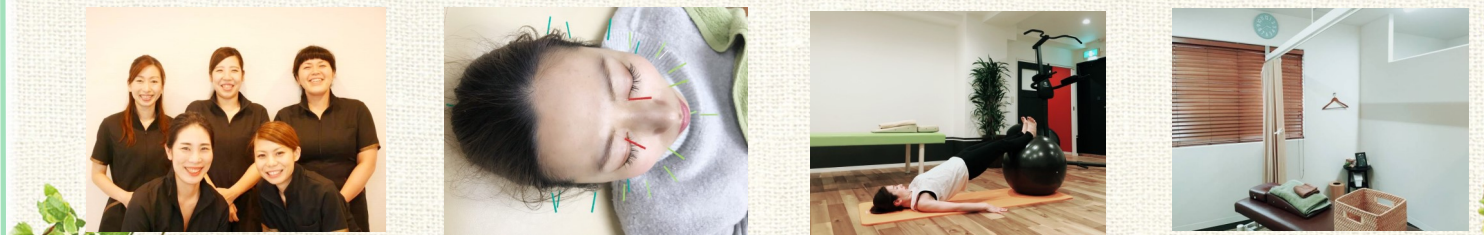


フォロー特典

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

食欲の**秋**は食べ過ぎの**秋**! ?



『食べ過ぎ』『胃もたれやむかつき』など、
胃の不調に効果がある反射区についてご説明します！
左図の赤い所(土踏まずの上の所)が胃の反射区です。
始めは手を握って足裏全体をげんこつでさするように刺激します。次にほぐれた赤い所(土踏まず)を親指で押してみましょう。

※痛みが強くと出る所を重点的に刺激すると効果的です。

⚠ 押すときの注意点 ⚠

- ・強く押し過ぎない (痛キモ推奨)
- ・食後30分は空けましょう。飲酒時はお控えください。

自覚症状のある方もない方も
押して痛みがある方は
足スツキリコースをお試してください！

フィットでは運動やセルフケアの動画も配信しています。
今回は「ブリッジ」の動画を載せるのでみなさんやってみてください！！

今回はブリッジです
皆さんブリッジできますか？



You Tube

QRコード読み込むと
動画が見れます！！



「フィット こどもの国」で検索！！

○休診のお知らせ○

9月6日(日)院内勉強会のため
休診とさせていただきます。



< 金 >

年々、秋を感じられる日が少なくなっているように感じます。
学生時は紅葉狩りって紅葉を持って帰ることだと勘違いしていたことを思い出しました。



< 飯島 >

秋といえは・・・「きのこ」しか出てきません(笑)キノコご飯にキノコパスタ、キノコソテーと食欲そられる季節ですね！皆さんのおススメキノコ料理是非教えて下さい(*^~^)*



きのこご飯！

< 松下 >

秋と言えは、澄んだ青空の下、紅葉した木々に囲まれながら露天風呂ですね～(*'▽`*)箱根や群馬県の山奥に行きたくなります！！



< 圓岡 >

秋と言えは、秋刀魚でしょう！！
今年はこどもの国で毎年開催される、「秋刀魚を食べる会」も中止になり残念です。
最近、魚の三枚おろしをする機会があり秋刀魚も刺身にできるようになりたいですね。



< 山崎 >

秋と言えは、梨のイメージですね！！この辺りは梨が有名なのですが、食べたことないので、買って食べてみたいと思います(^O^)/季節ものはその時期絶対に食べたいですね！！梨のガリガリ君は好きなので食べました(笑)

