

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

免疫力UP！ 第42回

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
- ⑥⑥にツナ・クレソン・●の調味料を混ぜる

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

VOICE



生きがいと目標のために！
Yさん 70代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院 圓岡先生
主訴：歩行時の右足の重さ
治療内容：骨盤矯正

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！

患者さんの声

42

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に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ょ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ただけなのに感心しましたね！
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、これからは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。

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、安定性あっ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にしているのでそちらに故障が多くなります。

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。お好きなペースで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

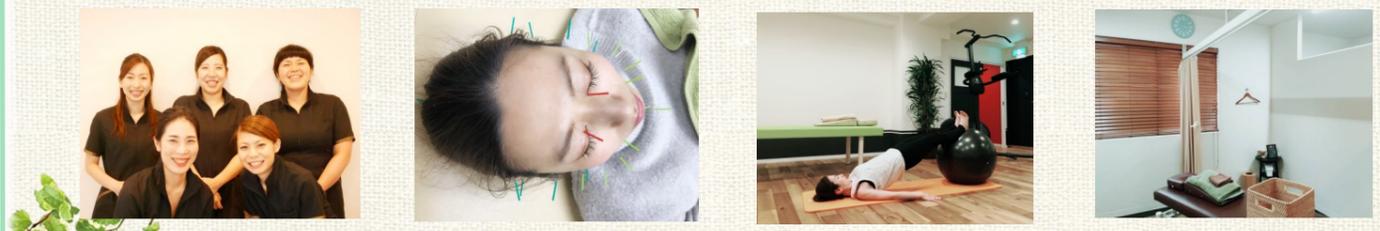


フォロー特典

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



オシはカロリーをこえていく SEASON 3

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ところ…何ともいえませんが…。

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

読書の秋



フィットスタッフのおすすめ本紹介

大久保先生おすすめ

「ブス界へようこそ」 河野大樹

アマゾンキンドルインディーズ漫画大賞受賞作品
自分の容姿に絶望し命を絶った主人公が
ブス界に転生し綺麗な人を食べ
レベルを上げて生き返りをかけ戦う
激熱漫画です。本当にアツい。
なんと、無料でダウンロードできます。



院長おすすめ

「ぼくが、こどものころ、欲しかった親になる」 幡野広志

余命宣告された父親でカメラマン
幡野広志さんの息子優くんへのメッセージ
息子にとって遠くでぼんやりと光る灯台のような存在になりたい
幡野さんが紡ぐことばは優しさで満ちています。
子育て世代として夫婦で読みたい一冊です。



庭月野先生おすすめ

「強烈なオヤジが高校も塾も通わずに三人の息子を京都大学に放り込んだ話」 宝槻泰伸

父親独自の学習方法で息子達を京大に入れるまでのお話です。
特に印象的な所は「親は子供に興味を持たせるきっかけを与え、兄弟間で切磋琢磨をさせて納得いくまでやりきらせる事をやり続けました。」という所です。
自分の子供教育への幅が広がった一冊です。



母袋先生おすすめ

「筋トレビジネスエリートがやっている最強の食べ方」 Test steron

マクロ管理法という筋肉を残しつつ脂肪を落としていく減量法について最低限のポイントがわかりやすく書いてあります。
読んでいてドキツとする箇所薄目を開いて読みました(特にアルコールの部分)。



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 第二エステートオギモト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！



登録のグアコムリンクサイト
★エキテン!

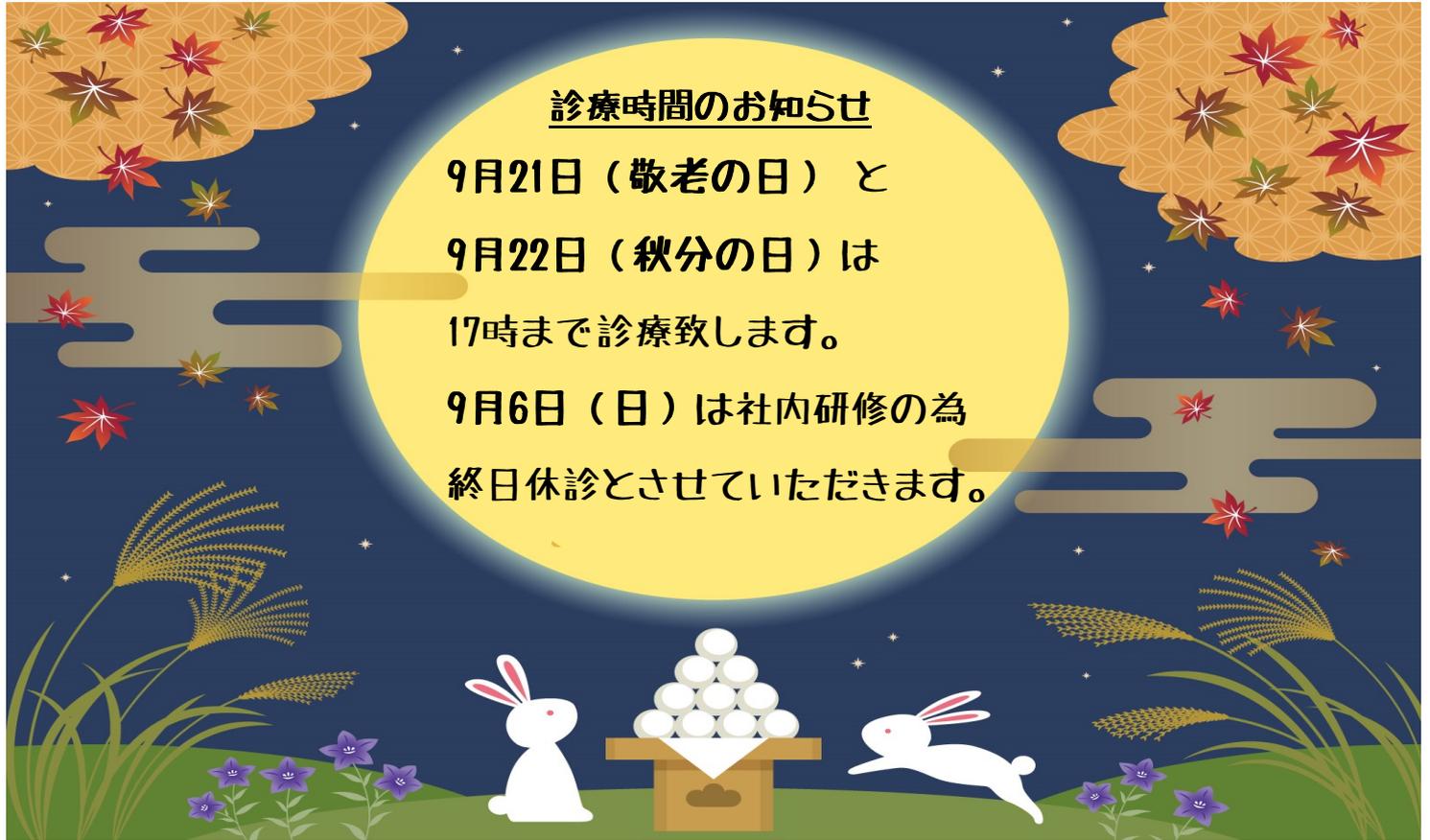


診療時間のお知らせ

9月21日（敬老の日）と

9月22日（秋分の日）は
17時まで診療致します。

9月6日（日）は社内研修の為
終日休診とさせていただきます。



フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

食欲の秋

自宅で料理動画を撮っていると、食器
や調理器具、調味料などが欲しくなり
ます。

ござっぱりキレイにもしたいのです
が…。



〈大久保/鍼灸師〉

患者さんに頂いた「びわ茶」にハマっています。
クセなくスッキリ。鹿児島のみわの葉で
作られた、ノンカフェインのお茶です。

個人的には麦茶より飲みやすい！！

今年の夏はこれを飲んでむくみ解消します！



〈庭月野/柔道整復師〉

夏の暑さを利用していい汗かいて行こ
う計画実行します！！熱中症対策で日
中の暑い時間をさけて早朝か夜にジョ
ギングしてきます。皆さんに伝える
ように水分補給を忘れないように注意
ですな♪



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

NHK「筋肉体操」をコツコツと続けてい
た結果、“スッキリする““気持ちが高
まる””腹筋の割れ目がかすかに見え
る”など良いことが続々と出てきまし
た。1回3分程度でも全然違いますね。