

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ふ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

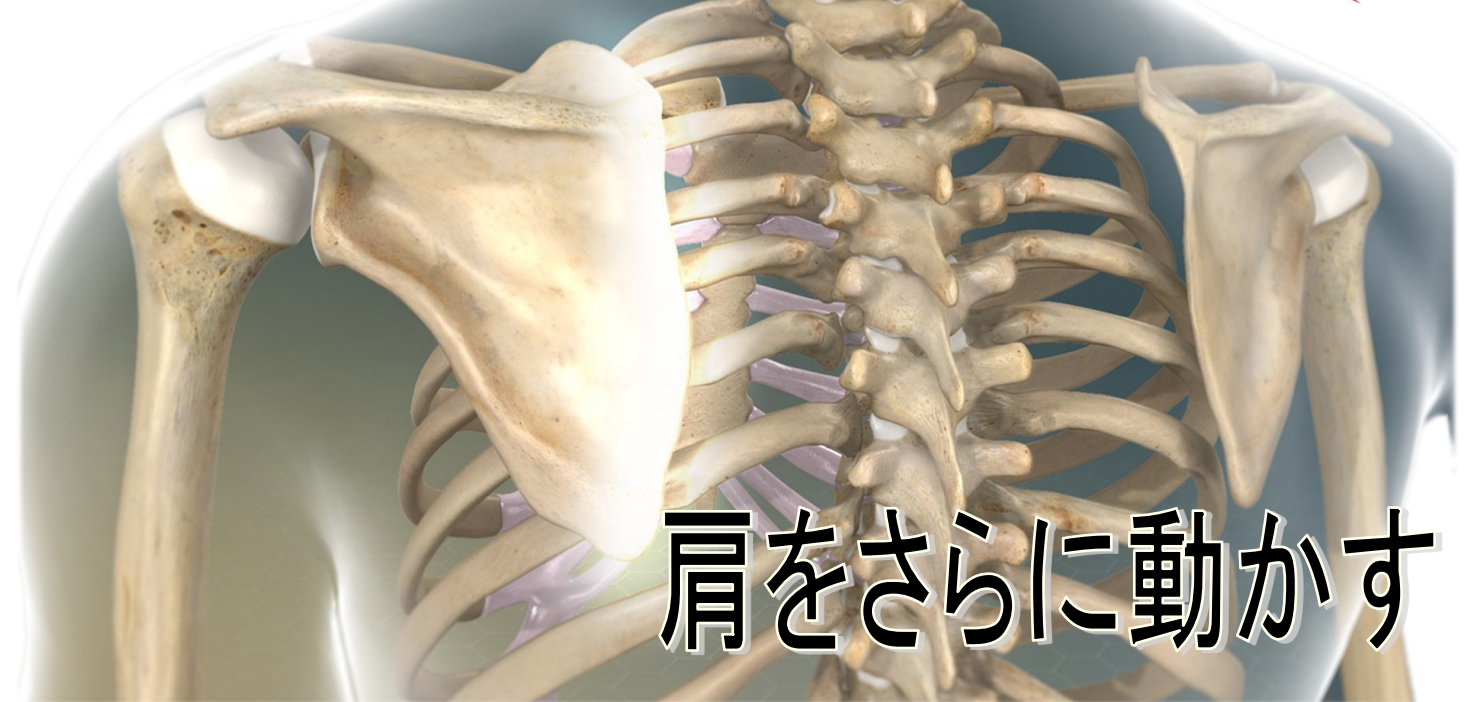


Yさんステキなコメントありがとうございました。

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。

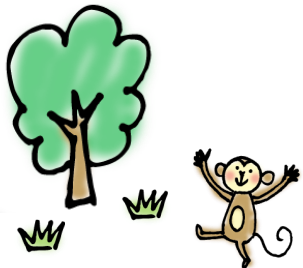
意識的になにか用事を作ってあげない限り、ほとんどの人が肩より上に手を上げることが少ない生活をされていると思います。むかし木の上で暮らしていた時は毎日ぶら下がっていたのにです。ちなみに最後に何かにぶら下がったのはいつだったか思い出せますか？

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。

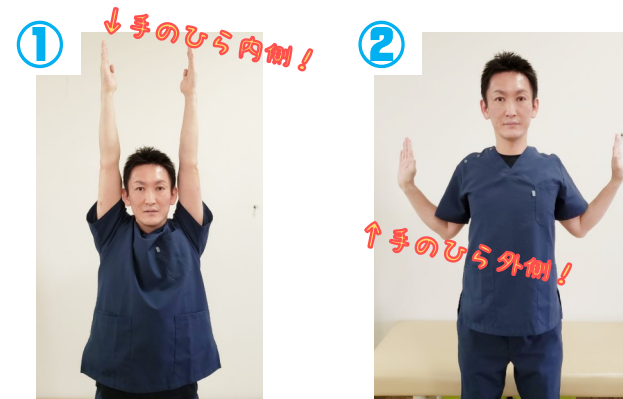
そこまで行かなくても肩甲骨周りの硬さは二の腕のたるみ、よくいう振りそでの原因になりますし、つながっている背骨との関係で、胃や呼吸器のトラブルに結び付いていくこともあるのです。



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

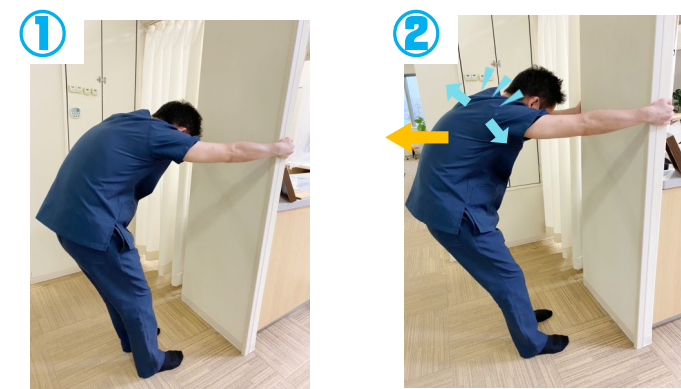
- ① 手のひらを内側に向けたばんざいをします。
腕が耳につくのが目標です。
- ② 肘を曲げながら手のひらを外側に向けていきます。
しっかり肩甲骨が内側に寄っていくのを意識して下さい。



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

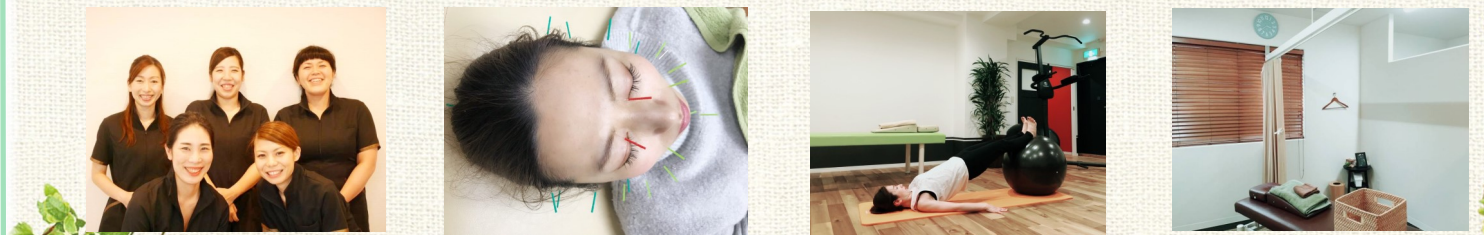


フォロー特典

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

新メニュー「頭蓋調整コース」を受けられた

～患者さんの声～

8月から始まった新メニュー「頭蓋調整コース」

優しく頭と顔を刺激して脳をリフレッシュ

自律神経が整い、全身の筋肉が緩みやすくなります



土方が担当する患者さんは

- 世界が優しくなったような感じがします。
- 五感が目覚める。（覚醒した）
- と感覚が研ぎ澄まされた方がいらっしゃいます。

奥原が担当する患者さんは

- 全身の循環が良くなって、

手足があたたかくなる。

- 身体の力がフッと抜けて

いつもの治療後よりさらに楽になった。

とわれています。



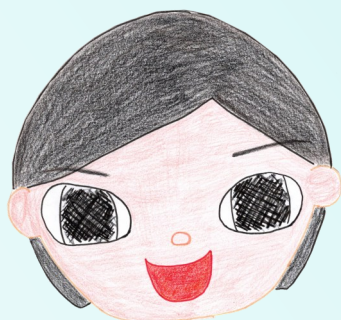
桑迫が担当する患者さんは

- あれ？足が押されても痛くない。

- お腹の張りが減りました。

- 指の動きが違う、しっかり握れる。

とされています。



なんとなく体調が悪い方・感覚が鈍い感じがする方

治療効果をもっと上げたい方におススメです！お試しください♪

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
ご予約お問合せ ☎042-505-8422

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
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン！



9月のお休み

休まず開院

担当の先生の

お休みは

ご確認ください

国立院 LINE始めてます！



LINEで出来ること

お問い合わせ

ご予約

ご予約の変更

健康情報の配信

緊急連絡

＜ご登録方法＞

左記のQRコードを読み取り、
『追加』を選択します。

トーク画面を開き、

・『国立』を選択。

・『お問い合わせ』

・『国立』を順に選択。

最後に左下の入力アイコンを
選択し、

『フルネーム』を

入力し送信してください。

国立院紙ツイッター



＜ひじかた＞

秋ですね。今月は恒例の結婚記念日なので、お祝いで近場に出ようかと思えます。美味しいケーキ買ってきます！



＜たかぎ＞

たかぎの秋はさつまいもの秋！
色んな種類のさつまいもを焼き芋で
食べたいです(^_^)
食べ過ぎ注意！笑
ちなみに来年は実家の家庭菜園を
さつまいも畑にするつもりです(‘◇’)ゞ



＜おくはら＞

秋は高木さんのさつまいもの秋
に便乗して、高木家にいろんな
種類の焼き芋を食べに行きたい
と思えます(笑)今の注目は伊
勢丹で見つけた冷たい焼き芋！



＜ほいずみ＞

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
しようと思えます。おすすめのレシピ
があったら教えてください！



＜くわさこ＞

きっと今年も食欲の秋になる予
定です。何にはまろうかな！
芋！栗！梨！色々あって悩みま
す(笑)

※フィット通信の配送がご不用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.yaho@gmail.com