

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里芋を自火にかけて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

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

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。

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！

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。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



オレ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…何とも言いえないですが…。

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



フィットは11周年！
コンディショニングは2周年！

フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉

11年前は国立にあるフィット総本山で修業しつつ、柔道整復師の専門学生だったので、勉強の毎日でした。

アメブロ真面目?に更新してます⇒



〈キム/柔道整復師〉

11年前は資格を取り社会人2年目でした。

当時は東京都大田区にある整骨院で働いていました。

みんな元気かな?連絡してみます!



〈小林/受付・ママサポ〉

11年前はネット関連の仕事をしてました。在宅と出勤という今でいうテレワークでした。子どもも小学校低学年でまだまだ手がかかったのでベストな働き方でした。



〈佐藤/鍼灸師〉

11年前は以前の整骨院の内装変更の為1ヵ月間国立のフィットにいました。以前の院から国立まで来て頂いた患者さんには今も感謝です。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈中村/柔道整復師〉

11年前は高校卒業年でした!最後の大会前に髪を短くしたので卒業アルバムがもれなくモンチッチなのはいい思い出です!前髪短いのはとっても楽ですよ~もうやらないですけども~~~



〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

11年前は某〇田技研でバイクを作る仕事が終わわり、今後の人生について考えている頃でした。東京に出てこいと、この業界に引っ張ってくれた従兄弟に感謝です!!



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

21日(月) 22日(火) 祝日

毎週日曜

SNSフォローお願いします!

LINE @qzv738k

Instagram @fit.seiseki

Twitter @fit.seiseki

FITコンディショニング整骨院

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!

休診日

毎週火曜

6日(日) 勉強会のため

21日(月) 祝日

Thank you!!

フィット鍼灸整骨院

Fitコング イョング 整骨院

11TH & 2ND

Anniversary

フィット鍼灸整骨院、Fitコングイョング院

合同アニバーサリーイベント

抽選会開催決定!!!!



ご紹介キャンペーン

もやっています!
周りに困っている方は
いらっしゃいませんか?
フィットが
お手伝いさせていただきます!

お名前を書いた紙を
投票してください!
なにが当たるかは
お楽しみに~~!
皆様のご参加
お待ちしております☆彡

マスクの下は
笑ってますよ
(^v^)

