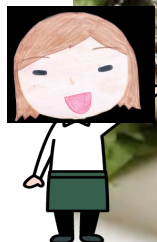


サバのハーブ焼き



血液サラサラで有名なサバですが
体力回復や美肌・美髪効果もあります☆
秋のサバは油がのって栄養もたっぷりです！
塩焼きや味噌煮も美味しいですがたまには
ハーブでさっぱりと食べてみるのもお試しください～！

材料【2人分】

- さば…2切
- にんにく…1片分
- ドライハーブ（オレガノ・タイム・ローズマリーなど）
お好みのものでOK…小さじ1/2
- 塩…小さじ2/3
- 白ワイン（なければ酒）…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- レモン（あれば）…1/2個分

作り方

- ①サバはキッチンペーパーで水気を切る
- ②にんにくは薄切り・レモンはくし切りにする
- ③バットにサバ（皮目を上にする）を入れ、●の材料を入れて
15分程おく
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、水気をとったサバを
皮目を下にして入れる。（浸しておいた●の液は残しておく）
- ⑤焼き色がつくまで1分程焼き、
ひっくり返したら●の液を入れて、蓋をし弱火で2分焼く
- ⑥お皿に盛り、お好みでレモンをかける



首はどうしたら動くのか！

【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

43

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？

産後で骨盤が開くと痩せづらくなると聞いていて、夫が腰痛で元々通っていたので紹介してもらい来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

とにかく気持ちよかったです。

1番嬉しかったのは、治療していくと産後履けなくなっていたジーパンがスツと履けるようになったことです！

骨盤矯正の効果はコレか！！と実感しました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

骨盤矯正の効果をちゃんと実感できるのか最初は疑っていたのですが（笑）実際にパンツは入るようになり、痩せやすくなったり、体の軽さも感じています。

今では絶対受けた方が良くと言えます！！

効果を実感！

宇野さんご夫妻 30代
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 及川先生
主訴：旦那様→腰痛
奥様→産後の骨盤矯正
治療内容：骨盤矯正

担当の及川先生から一言



宇野さんは僕がぶばい院に移籍後第一号の患者さんでした！そんな宇野さんから奥様をご紹介していただき、ご家族皆さんでの出演ありがとうございます！ご主人は姿勢に気を付けていただいているので最初よりだいが歪みも良くなってきましたね。奥様も意識が高く、セルフケアを継続してくれているので良い状態をキープ出来ていますね。

前回の通信までで私たちが考える主要な部分については基本的な動きとエクササイズをお伝え出来たかと思います。

大事なことは、

①股関節が動くこと



②背骨が動くこと



③肩が動くこと



この3つでした。

これらは現代的な生活の中では十分に使われることが少なくなっているため、様々な症状の原因にもつながる事の多い部位です。

この3つの部位をしっかりと動かすことを意識していただければ、症状のある方は治りやすくなりますし、特に痛いところがない方は疲労が抜けやすくなっていきます。しゃがみ、そり、肩回し。少しずつでいいので続けてみてくださいね。

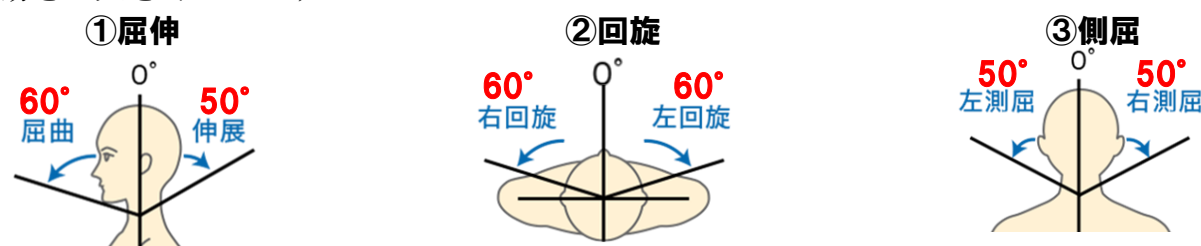
それ以外の部位はどうすればいいの？私、首痛いよ！

という方に向けて今回は首についてお伝えします。

膝、手首などは来月以降それぞれご紹介していくので楽しみに。

首はどれくらい動くものなの？

首の動きは大きく三つです



数字で見ると意外と動きが少ないと思われる方が多いと思います。

横を向く回旋は60度となっています。真横を向くというのは何気なく行っていますが、実は首だけでは不可能な動きなのです。

下を向く動作も同じですね。真下はむけません。でも、実際はできますよね。

それは胸椎、腰椎などの他の背骨が手伝ってくれることで首は大きな動きを獲得しているのです。

ここまで読まれて勘のいい方は気が付かれたかもしれませんが、首のトラブルは胸椎、腰椎がうまく動いてくれない時に首だけが動こうとして起きることが多いのです。

もちろん、首だけの問題というものもあります。

頰椎症、頰椎ヘルニア、その他高血圧など体の病気でも首の動かしにくさが見られますが、その場合はしびれなどの症状が見られます。今回はしびれなどが無い場合を想定してお話を続けますね。

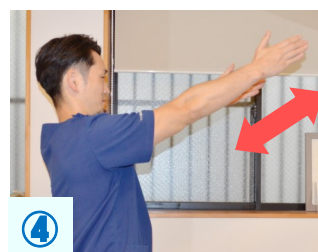
■首を左右にねじりにくい■

原因 この場合は背骨の胸の部分が硬くなり、ねじりの動きがしにくくなっている事が考えられます。

対処方法

- 1、前ならえの姿勢をとります。
- 2、片方ずつ手を前に出します。
- 3、頭の位置を変えないように30回繰り返します。
- 4、少し上でも行います
- 5、少し下でも行います。

うまくできない場合は仰向けに寝て行います。



■顔を上下に向けにくい■

原因 背骨の胸の部分が反りにくくなっていることが考えられます。

対処方法

- 1、前ならえの姿勢を取ります。
- 2、片方の手を、その手を中心にして上下30度くらいの幅で上下に振ります。
- 3、反対の手は、先の手と反対の動きになる様に振ります。
- 4、少し上でも行います
- 5、少し下でも行います。

うまくできない場合は仰向けに寝て行います。

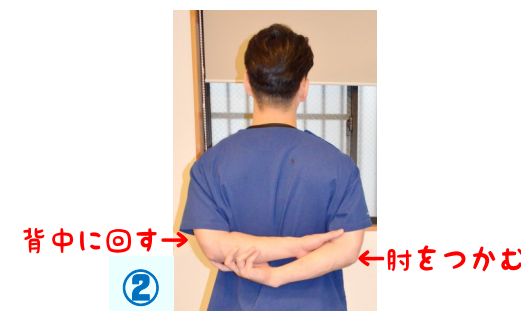


■首を傾げにくい■

原因 肩甲骨から首につながっている筋肉が引っ張っていることが考えられます。

対処方法

- 1、傾げにくい方の反対から行います。
- 2、反対側の腕を背中側に回し、つらい方の側の手で肘から前腕をつかみます。
- 3、つかんでいる側の方に首を倒してストレッチします。
- 4、その反対を行います。



※痛みのある場合は無理をせず担当の先生に相談してください。

首は体のゆがみのバロメーターなので、普段からなるべく動かすようにして体の調子を観察するようにしましょう！上の運動がうまくできない時には基本の3つの動きから確認してみてください。

オレはカロリーをこえていく
SEASON 3

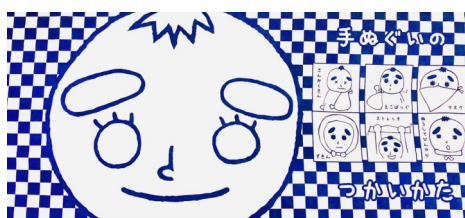
ヒジカタくん手ぬぐい販売決定！

ヒジカタ先生が所属する国立院で大好評のヒジカタくん手ぬぐいが全院を対象に販売することが決定しました！
ヒジカタ先生を応援して下さる方・一緒に手ぬぐいでストレッチをしたい方・マスクを忘れたから仕方なしに…
という方も、是非！各院でお求めください。

※売上はヒジカタ先生の体脂肪には還元されませんのでご安心ください！(笑)

ヒジカタくん手ぬぐい

・藍色 ・からし色 各1,100円(税込)



定番藍色！

女性に人気
からし色！

ヒジカタ先生のコメント

先日定期検査で主治医の先生から血中コレステロールの数値が平均値に近づいたことを大変喜んで頂き、日々の積み重ねの重要性を身に染みしました。継続はちからなり！！

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	83.0	81.8	58.5
体脂肪 (%)	27.3	27.2	17~21
BMI	30.9	30.4	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,784	1,766	1,795
内臓脂肪レベル	17.5	17	1~9

10月は秋の総回診月間

○現在通院されている患者様○

10月は痛みをお持ちの患者様を対象に
院長の問診を受けていただく総回診月間となります。
症状の経過確認や今後の方針などを
患者様・担当スタッフ・院長でお話し、
院全体で患者様をサポートしていきたいと考えております。
問診時間は10分程度を予定しております。

○お久しぶりの患者様○

健康チェック

通常価格

回診療(¥400)を無料でお身体の健康状態をチェック致します。

ご予約の際に「総回診希望」と一言ください。

患者様により良い治療を受けて頂けるよう
問診をしてまいりますので
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

疑問・質問・ご要望が
ございましたら
お気軽にご相談ください！



フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
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！



10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＞

10月は誕生日です！あっという間に40代に突入で心と身体の準備が追いつかない日々です。ホラー映画見て小さな幸せを探してみようと思います。

＜おくはら＞

最近簡単に出来るスープやサラダのレシピを覚えたいなーと本屋さんによく出没しています。

みなさんのおすすめがあったら教えてください(^)

＜くわさこ＞

ハロウィンの季節ですね

仮装はしません

ちょっとした模様替えしてみようかな？



＜たかぎ＞

10月は誕生月です！今年も土方先生に何かおねだりしようと思います！

最近は自宅映画鑑賞熱が再燃しています！プレデター・オーシャンズ11・チャールズエンジェル等々懐かし映画にはまっています！

＜ほいずみ＞

食欲の秋になりましたね！！大好きなさんまがおいしい季節になったので、楽しみです(*^*)いつもさんまは塩焼きになってしまうのでおすすめのレシピがあったら教えてください！！

※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