Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第４３回

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い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

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。

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

ーー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。

ーー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しまったジーパンがスッ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！

ーー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いと言えます！！

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ぶ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。

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2020 10

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」

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

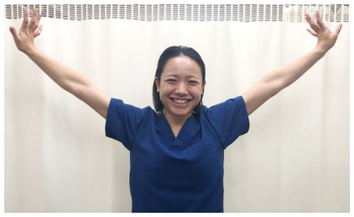
前回の通信までで私たちが考える主要な部分については基本的な動きとエクササイズをお伝え出来たかと思います。

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

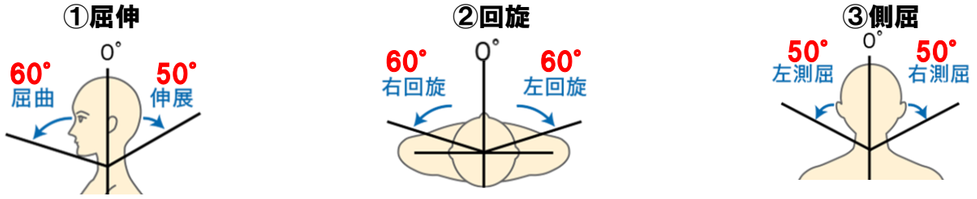


この３つでした。
これらは現代的な生活の中では十分に使われることが少なくなっているため、様々な症状の原因にもつながる事の多い部位です。
この３つの部位をしっかり動かすことを意識していただければ、症状のある方は治りやすくなりますし、特に痛いところがない方は疲労が抜けやすくなっていきます。
しゃがみ、そり、肩回し。少しずつでいいので続けてみてくださいね。

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お楽しみに。

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



数字で見てみ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。
頚椎症、頚椎ヘルニア、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な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■

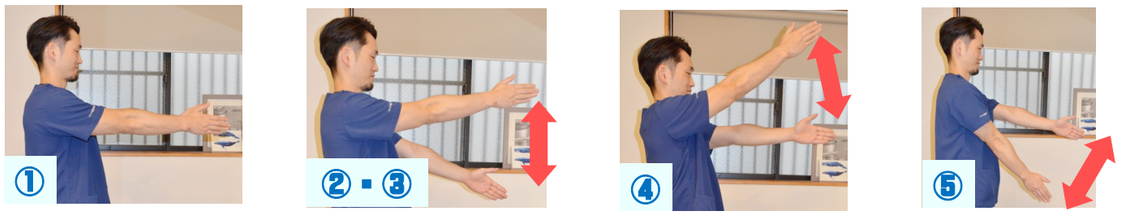
原因　この場合は背骨の胸の部分が硬くなり、ねじりの動きがしにくくなっている事が考えられます。

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。

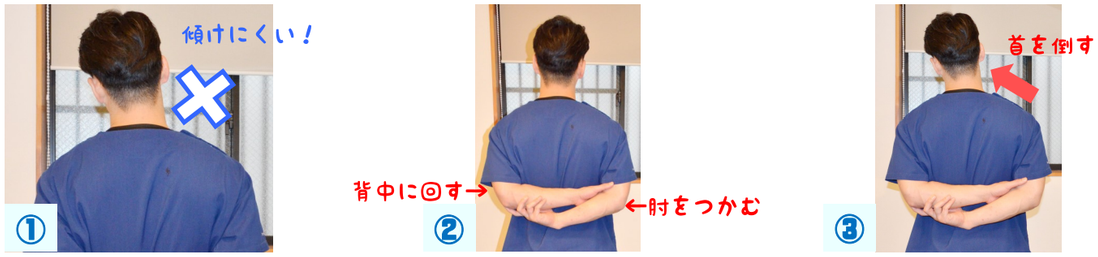
対処方法
1、前ならえの姿勢を取ります。
2、片方の手を、その手を中心に上下３０度くらいの幅で上下に振ります。
3、反対の手は、先の手と反対の動きになる様に振ります。
4、少し上でも行います
5、少し下でも行います。　　うまくできない場合は仰向けに寝て行います。



■首を傾けにくい■

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、傾け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

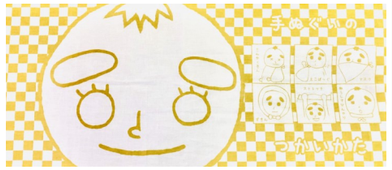
ヒジカタくん手ぬぐい販売決定！

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さを身に染みました。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

Newスタッフ入りました！

先月から、受付に新しいスタッフが入りました！

高橋　歩（たかはし　あゆみ）ちゃん。21歳です。今回は高橋さんのプロフィールをご紹介していきます！

◆誕生日：5月8日　◆学生時代の部活；テニス部、ダンス部、競技ダンス

◆趣味：筋トレ、読書、語学（中国語、スペイン語）、文房具、外国人鑑賞

◆好きな食べ物：お菓子（特にチョコミント）寿司（特にいくら！）

◆将来やりたいこと：世界一周　◆好きな映画：MARVEL

ぶばいの皆様初めまして！

この度、新しく受付を担当することになりました、高橋歩です。

出身も育ちも府中市です。現在、法政大学の法学部3年で、今までは飲食店のアルバイトを2つ掛け持ちしておりました。

軽い人見知りかつ受付は初めての為、最初はぎこちないとは思いますが、徐々に慣れていきたいと思います。ちなみに慣れるとおしゃべりです（笑）どうぞよろしくお願いいたします！

高橋さんへ

Welcome to Fit Bubai！！

初めての体験ばかりだと思いますが、めげずに頑張って下さい

勉強に仕事と両立は難しいと思いますが皆で応援します

ここでの経験が高橋さんの今後の人生の糧になるよう、色々な事を吸収して下さい。

そしてそれをいつか返してください！笑笑

患者様へ

また愉快な仲間が増えました。

最初は何かとご迷惑をおかけしてしまう事もあると思いますが、温かい目で見守っていただけると幸いです。

これからもフィットぶばい院は患者様、スタッフの可能性を追求していきたいと思っていますので今後ともよろしくお願い申し上げます。

オーシャン通信 2020 OCT

フィット鍼灸整骨院 ぶばい院
東京都府中市片町２－１８－２
ご予約 お問合せ ☎042-364-8822

～今月の休診日～

毎週日曜日

※期間限定で土曜日の診療時間が
17:00までとなっております。
ご希望の方はお問い合わせください。

～お子様連れの患者様へ～

伊豆蔵の退職に伴い、受付不在日がございます。

ぶばい院では安全面確保の為、
見守りのスタッフが付けるお時間のみ
お子様をお預かりさせて頂いております。

把握漏れ防止のため、お手数ですが
ご予約の際には必ずお子様連れの旨を
スタッフへお声がけください。

※お手数ですが、当日急遽お連れになる場合も
事前にお電話にてご連絡ください。
安全面確保の為、ご協力をお願いいたします。

フィット紙ツイッター

〈伊藤〉

今年の秋は走りたいと思います。

いっぱい食べて、いっぱい動いて体力戻して冬に備えようと思います(*^^*)

コロナに負けない身体作りを頑張ります！

〈福士〉

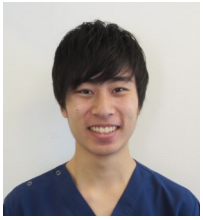
食欲の秋！栗やお芋など季節のスイーツがたくさん出てくる季節です♡今年はどんな美味しいものに出逢うのでしょう…想像しただけでニヤニヤしてしまいますねぇーっ！

〈小林〉

秋になり、食欲旺盛のぶばい院スタッフ一同は食べ物に飢えています(笑)

患者様から差し入れをいただいた際には、いつも熾烈なじゃんけん大会が行われます(;´∀`)

いつかその様子を皆様にお見せしたいです！



〈森川〉

秋といえば…栗ですね！(笑)

この前、栗は「木の実」ではなく「果物」だという事を知りました(;゜д゜)

樹木になるのは「果物」に分類されるそうです！野菜・果物・木の実クイズやってみると面白いかもしれませんね！

〈保泉〉

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！！

〈及川〉

10月と言えば最近はすっかりハロウィンですね。まだお菓子はそんなに食べられない子供にいろいろ変装させて楽しみたいと思います。写真を撮りまくります！！

※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.bubai@gmail.com