

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！

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
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



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

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。

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

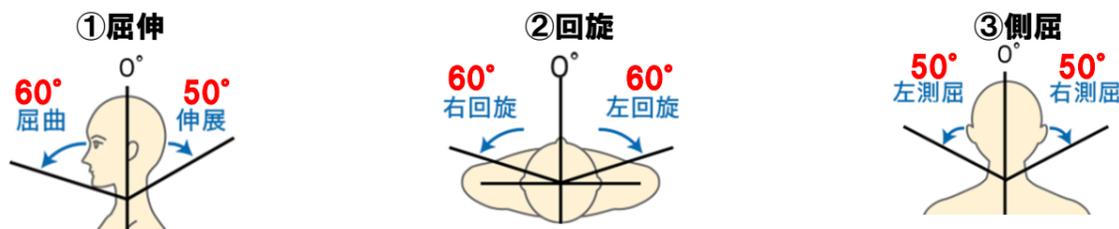


この3つでした。
これらは現代的な生活の中では十分に使われることが少なくなっているため、様々な症状の原因にもつながる事の多い部位です。
この3つの部位をしっかり動かすことを意識していただければ、症状のある方は治りやすくなりますし、特に痛いところがない方は疲労が抜けやすくなっていきます。
しゃがみ、そり、肩回し。少しずつでいいので続けてみてくださいね。

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。頸椎症、頸椎ヘルニア、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、その手を中心として上下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。



オシ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いの方・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！！

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！



	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

山崎先生、産休までラストスパート！！

直接、お伝えできていない患者さまもいらっしゃるので、改めてご報告させていただきます。

私、山崎は7月に結婚致しました。

10月で妊娠8ヵ月です。

11月中旬頃から産休に入らせて頂きます。

たくさんの患者さまと離れるのは寂しいですが家庭が落ち着き次第、復帰させていただきます！

患者さまにはご迷惑をお掛け致します。

お腹を触りに来てくれると嬉しいです(笑)

ママの施術を受けてみてね。
ボクも一緒に頑張るよ！



産休に入るまでは
眼精疲労コース、足スッキリコース、
小顔疲労改善コースの施術を
続けていきます。
ぜひ、この機会にお試しください！

○眼精疲労コース

30分 3500円

首・肩・頭の緊張をほぐしていきます。

目の疲れ・頭の疲れ・頭痛・顔のむくみが気になる方にオススメです。

○足スッキリコース

30分 3500円

血液の循環を良くし、身体全体のバランスを整えます。

冷え性・足のむくみ・だるさ・身体が疲れている方にオススメです。

○小顔疲労改善コース

30分 4000円

お顔の調整をし、血液・リンパを流して小顔にしていきます。

首・肩の疲れも和らげていきます。

「秋バテ」にご注意を！！

夏の高温多湿に対応できなくなると「夏バテ」になり、それが長期化したり、発症が秋までズレたものを「秋バテ」と呼びます。

「体の冷え」や「自律神経のバランスの崩れ」によって起き、
重だるさ・やる気が出ない・眠れないなどの症状が現れます。

そんな秋バテの改善の第一歩は「体を温める」です。

対策① 冷たいものを控える

対策② お風呂に浸かって深部をしっかりと温める

対策③ 軽い運動をする

○秋バテ改善のツボ

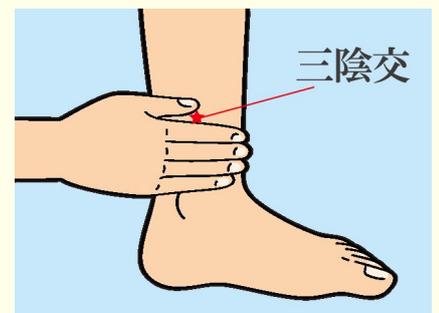
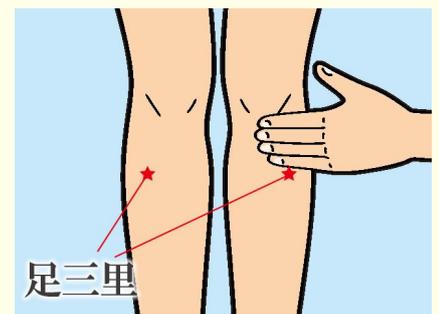
足三里：胃腸のツボ。胃腸の調子を改善させ体温アップ。

膝の皿の下から指4本分下の押して痛気持ちいいところ

三陰交：冷えのツボ。体が冷えている時、だるい時に押すと効果的。

内くるぶしの上から指4本分上の押して痛気持ちいいところ

※指などを使い、痛気持ちいい位の強さで押しましょう



You Tube



QRコード読み込むと
動画が見れます！！

「フィット こどもの国」で検索

～子供の頃の～ 秋の思い出・・・



< 金 >

子供の頃の秋の思い出は川崎のハロウィンパレードです。たくさんの大人と子供がコスプレをした姿は衝撃的でした。パレードに参加せずとも見るだけでも楽しいです。いつかはパレードに参加したいです！！



< 飯島 >

子供の頃の秋の思い出と言えばいがぐりを投げてよく遊んでました！たまにどんぐりも拾ってましたが、どんぐりの中からイモ虫が出てきて気持ち悪くなった記憶があります（；；）虫が克服出来るように頑張ります（^）



< 松下 >

子供の頃の秋の思い出は、小学生の頃の『秋の大運動会』です。少し涼しくなってきた秋の風が吹く高い空の下で、クラスのみんなと力を合わせて走ったことが懐かしいです。昭和40年代は運動会と言えば、“秋”でしたね～（*’▽’）



< 圓岡 >

子供の頃は秋になると家族で近くの山に行き、キノコ狩りをしていました。落ち葉の中から宝物を探すようにキノコを探すのが楽しかった記憶があります。



< 山崎 >

子供の頃の秋の思い出と言えば運動会ですね！！小学校は確か10月にやっていた気がします。運動会は毎年楽しみでした。お昼を食べるときにお弁当にプラスで梨や栗をお母さんが持ってきた記憶があります（^）運動会懐かしいですね！！

