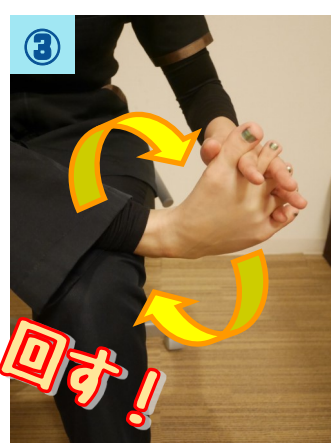
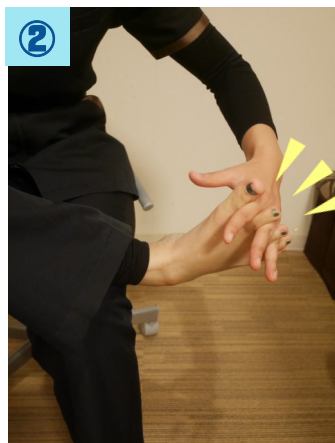
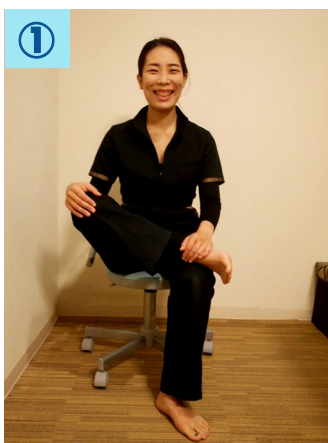




それでは構造と役割のイメージができたところでケアを始めていきましょう。

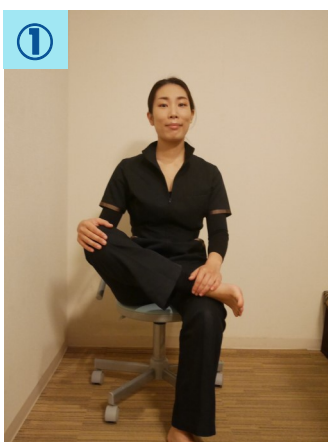
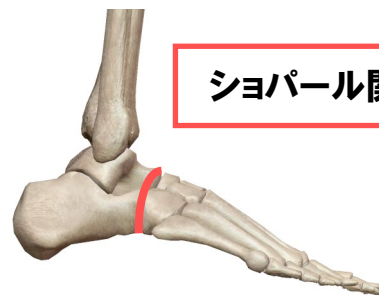
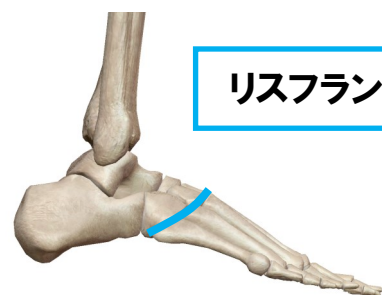
まずは足首 これは「回すべし！」です。

- ①椅子などに座り、回すほうの足首を反対の膝の上にのせます。
 - ②出来れば足指の間に手の指を入れて（できなければ足先をもって）できるだけ大きく回します。
 - ③左右にそれぞれ30回転以上回しましょう。
- 注意：膝の上に載せられない場合は楽な姿勢で構いません
できるだけ大きくは、痛みのない範囲でできるだけ大きくになります。



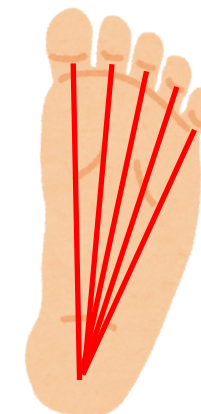
次に足部 ここは「ひねるべし！」です。

- ①足首の1と同じ姿勢になります
- ②足指を一本ずつ左右に10回ずつ回します
- ③足の甲をリスフラン関節と足先、リスフラン関節とショパール関節という二つの持ち方で、それぞれタオルを絞る様に左右にひねります。わからなければ手で順番に足をつかんでいけば大丈夫です。足の甲とかかとをつかんで左右にひねります。



最後に、「押すべし！」

足の裏を手の親指で指先からかかへと向けて押してあげてください。
それぞれの指先からかかへとつながるラインをイメージすると効果大です。



足は毎日使うものですから、どなたでも一日の終わりにケアをしてあげると疲労の回復が早まります。
お風呂から上がった後など、お休みになる前の5分で結構ですので、まずは回すべし！ひねるべし！
押すべし！と試してみてください。

今年も一年間のお付き合いありがとうございました。みなさんの毎日が快適で楽しいものになるよう治療、情報発信と務めてまいりますので、来年もよろしくお願いいたします。

代表 松本 邦久



オレはカロリーをこえていく
SEASON 3

FINAL

最後の追い込みをかけてみた！！

今日で最終回となる「オレはカロリーをこえていく」目標体重は77.7kgでした。
結果は皆様の目でお確かめください！

3年という長い年月にわたってお送りしてきましたこのコーナーですが、結果の出ない内容とは裏腹に患者様からはたくさんの反響をいただき、ヒジカタ先生のファンの方がいるという話もちろはら・・・
温かく見守りいただき本当にありがとうございました！
コーナーは終了となりますが、ヒジカタ先生の健康への道はまだまだ続きます・・・！

マツモト社長のコメント

反面教師としては最高だったかと思いますが、皆さんいかがだったでしょうか。私はこの連載を通じて少し痩せました。自分の健康は自分で造っていくものですね。長い間ありがとうございました。



ヒジカタ先生のコメント

3年間でしたが、大きな結果出せず申し訳ありません。ですが、色々学ぶことも多く楽しい3年間でした。皆さんも楽しんで頂けたなら幸いです。健康は一日にして成らず！ですね。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	79.5	81.6	58.5
体脂肪 (%)	29.5	29.0	17~21
BMI	29.6	30.3	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,713	1,750	1,795
内臓脂肪レベル	16.5	17	1~9

健康の旅へ

それいけ!GO TO ラリー

12月1日(火)～29日(火)

ご来院の度にGETできるポイントで

○頭皮 ○リアライン ○足底調整

新年1月にこの3つのオフション治療が
500円引きでお受けできます!!



毎年恒例の年末イベント!!今年もやります☆

今回は、12月のご来院回数に応じて、1月に3つの
オフションメニューが500円引きで受けられる!

そしてなんと年始(1/5～1/12)に行く、福引も
ご来院の回数分引けちゃいます♪♪

今年の疲れは今年のうちに!

年末年始のご予約はお早めに(^0^)

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

～年末年始の診療について～

年末最終診療日12月29日(火) 9:00～12:00

年始診療開始日1月5日(火) 通常通り10:00～

年末年始のご予約お早めに！！

～今月の休診日～
毎週日曜日

フィット紙ツイッター



〈伊藤〉

そろそろ来年のやりたい事を考えているこの頃です。2021年今決まっているのは山籠もりキャンプをしようと思います。その為少しづつ道具を集めようと思います。何かgoodなアイテムあれば教えてください(^_^)

〈小林〉

2020年が終わってしまいますね。

今年はコロナもあり、皆様とお会いできる事は幸せな事だとより実感する1年でした。

今年も沢山の楽しい話題をありがとうございました。来年も楽しみましょう(^O^)

〈保泉〉

あっという間に残り1ヵ月となりました！

今年は早くから、年賀状と大掃除をしたいと思います(^_^)まずは、着ない洋服を捨てることから始めます！！

〈高橋〉

本格的に寒くなってきましたね～！(((o_o)))私は先日衣替えをしました！秋冬服が少なくてびっくりです(笑)。今年の残り1ヵ月はおしゃれして楽しく過ごしたいと思います★

〈福士〉

今年はじっと耐えなければいけないことが多かったので来年は実のある年にしたいと思っています!! 皆さんも来年は充実した幸せな年になりますように☆彡来年もよろしく願いいたします♡

〈森川〉

今年も残すところあと少しですね！

今年は、出来る事が少なくさらっとした年だったので、来年はより充実した年にしたいと考えています！やりたい事、行きたい場所もたくさんあるので、今年のうちにリストアップして来年の目標にしたいと思います(o^o^)

〈及川〉

12月と言えばもちろんクリスマスですね！子供へのプレゼントを何にしようか全力で検討中です。どんな反応をするか動画に収めたいと思います！

〈中屋〉

はじめて紙ツイッターを書かせていただきます！中屋です。よろしくお願いします！！今年もあと少しですね。寒くなってきたので風邪をひかないようによく食べてよく寝てしっかりと体調を整えたいと思います(^*^)

※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