

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45回 カブのきんぴら



材料【2人前】
 カブ…2個
 カブの葉…1個分
 ●しょう油…大さじ1
 ●みりん…大さじ1
 ●酒…大さじ1
 油…大さじ1
 白いごま…適量



作り方

カブには消化酵素の一つ、アミラーゼが含まれて
おり消化の働きを手伝ってくれます。

今年はお酒を飲む機会が少ないかもしれません
が家呑みされる方はお供にどうぞ！

また、根と歯の両方にビタミンCが豊富ですので風
邪予防にもおすすめです！

- ①カブは5mm幅の短冊切り、葉は2cm幅に切る
- ②中火で熱したフライパンに油をひいて、カブと葉を加える
- ③火が通ったら●を加える
- ④汁気が無くなったらお皿に盛っていりごまをかけて完成

VOICE



45

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8か月の時に手首が痛く、赤ちゃんと一緒に連れて行っても大丈夫な院を調べていたところフィット鍼灸整骨院が見つから
て私はフィットしている！(笑)と思って来院しました。

——実際に治療を受けてみていかがでしたか？

手首の痛みはとにかくすぐに痛みが消えてほしい位辛かったですが、治療をしていくうちに気が付いたら痛みが消えました。
院の中はアットホームで、みなさん楽しそうにお仕事しているなあという印象でした。

——同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

日々使う身体ですから、コンディションが悪くなると生活にも支障が出て
きてしまうので思い切って来院してみて欲しいです。
私も最初に来た時は、我慢して我慢して耐え切れずに来院しました。
お子さんがいる方は子供優先になって自分のことは後回しになりがちで
すが、むしろ子供がいるからこそ早めに体を良くした方が良いと思いま
す。

アサクラさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院国領院
大久保先生
主訴：手首痛・首、背中、骨盤ケア
治療内容：美容整体

担当の大久保先生から一言



今まで7年間のお付き合いがあつという間でしたね。最初は1人目のお子さんの産後ケアで来院され、2
人目のお子さんの妊娠中から出産後、そして更なる健康美を目指すお手伝いをさせていただいていること
がとても嬉しいです。これからもよろしくお願ひ致します！

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

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」

2020
1 2
OCEANS
CREW

あしたのために
～足は回すべし！ひねるべし！押すべし～！

【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・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

さて、この連載の最後は足！

足は地面と接地する部位でもあり、足のリフレクソロジーに代表されるようになんだかわからなくても
もまれると気持ちのいいところもあります。
半面、かかとの痛みや足裏の痛み、足首の捻挫など日常的に痛みの出やすい部位でもあるこの「足」。
この足をしっかり理解して、毎日のケアに役立てましょう！

足は足部と足首に分けて考える。

この時、大事なのはリストラン関節、ショパール関節といわれる二つのラインです。
まず足部の骨格とはかかとからつま先までの骨になります。

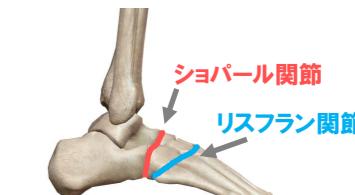
細かく骨が組み合わされているのが見えると思いますが、
これは簡単に言うとクッションの役割を果たすためです。
一説によると足裏にかかる重さは

「ゆっくり歩いている時は、体重の1、2倍
走っている時は、体重の3倍
ジャンプした時は体重の6倍」といわれています。

足部



足首



この重さを足部全体で受け止めるために足はたくさんの骨、靱帯、筋肉で
アーチを作っているんですね。

足のアーチの役目がショック吸収だとすると足首は歩行時などに実際に動く関節になります。
実はこの足首の動きが正常であることが非常に大事なのですが現代人は運動不足により固まっていることが多いです。

足首をきちんと動かさないと関節が硬くなり、膝や股関節に負担がかかるだけでなく、
足首まわりのリンパや血液の流れも悪くなります。



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。

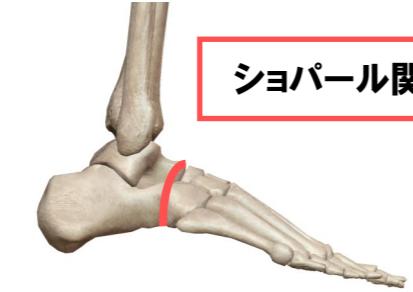
まずは足首 これは「回すべし！」です。

- 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。



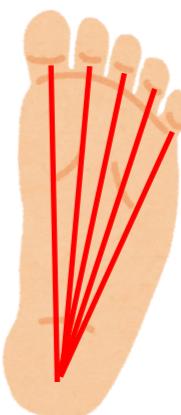
次に足部 ここは「ひねるべし！」です。

- 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足の甲をリストラン関節と足先、リスト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とに向けて押してあげてください。
それぞれの指先からかかとに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ひいたします。

代表 松本 邦久



最後の追い込みをかけてみた！！

今まで最終回となる「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ちらほら・・・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、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。



ダイエットの軌跡

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、色々と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つのオプション治療が
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
オプションメニューが500円引きで受けられる！

そしてなんと年始(1/5～1/12)に行う、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(^_^\n)

～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(^_^)

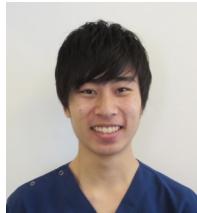


〈福士〉

今年はじっと耐えなければいけないことが多い年だったので来年は実のある年にしたいと思っております!!皆さんも来年は充実した幸せな年になりますように☆彌来年もよろしくお願ひいたします♡

〈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す。来年も楽しみましょう(^O^)



〈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^)/

〈保泉〉

あっという間に残り1ヶ月となりました!
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ところから始めます!!!



〈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!

〈高橋〉

本格的に寒くなってきましたね~!((((>_<))))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ヶ月はおしゃれして楽しく過ごしたいと思います★



〈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(^ * ^)