

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
 白いりごま…適量

作り方

- 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きごまをかけて完成

カブには消化酵素の1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！

VOICE

45



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



今日まで7年間のお付き合いがあったという間でしたね。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い致します！

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って私にフィットしている！(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、治療をしていくうちに気が付いたら痛みが消えていました。

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たいです。

私も最初に来た時は、我慢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。



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グループ 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

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でもあります。
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、大事なのがリスフラン関節、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。

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。

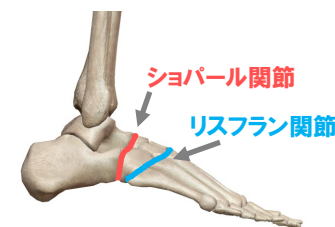
足のアーチの役目がショック吸収だとすると足首は歩行時などに実際に動く関節になります。実はこの足首の動きが正常であることが非常に大事なのですが現代人は運動不足により固まっていることが多いです。

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。

足部



足首



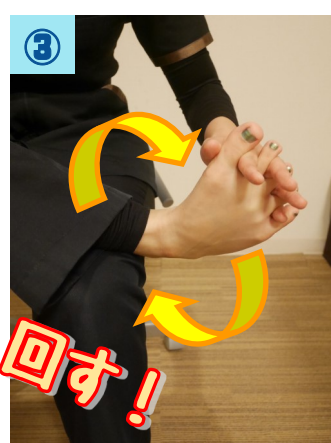
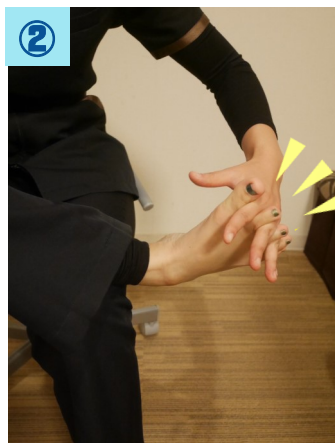
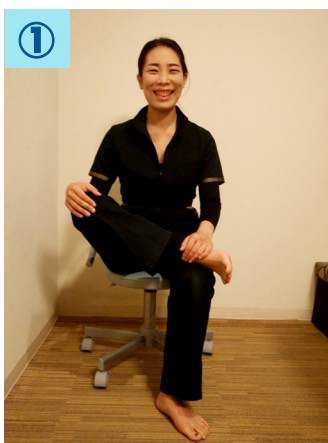
外側縦アーチ



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。

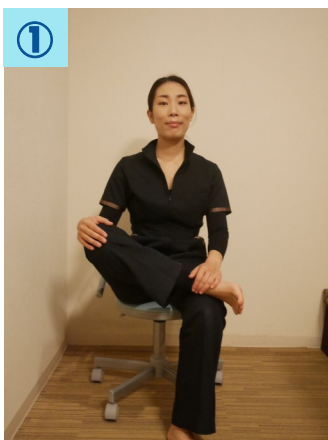
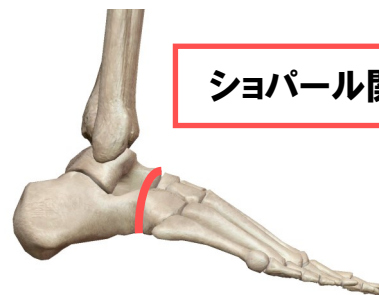
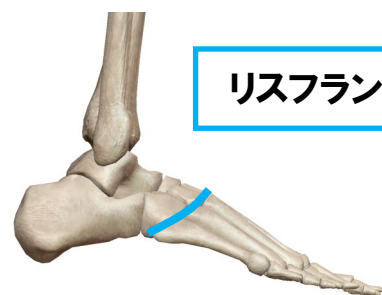
まずは足首 これは「回すべし！」です。

- 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。



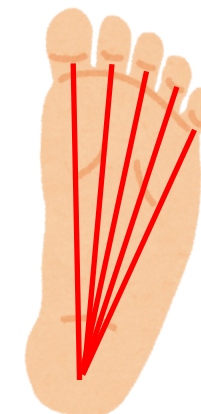
次に足部 ここは「ひねるべし！」です。

- 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に向いて押してあげてください。
それぞれの指先からかか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

今年流行した「鬼滅の刃」！

スタッフをキャラクターに当てはめてみた

Q.どのスタッフがどのキャラクターになったでしょうか？

正解は裏面のTwitterページをチェック！

①

ISTP(スリルを求める人)

- ・冷静な観察者
- ・独立心が強く職人気質
- ・危険な状況で燃える
- ・率直に意見を述べる
- ・機械や武器の扱いが得意
- ・人は苦手で口数が少ない



しなずがわ さねみ

不死川 実弥

一見冷たいように見える性格ですが、本当は優しくったりツンデレ要素があるタイプ！

?

?

②

ENFP(可能性を追求する人)

- ・興味が広く好奇心旺盛
- ・前例にとらわれず独創的
- ・人脈が広く交渉が得意
- ・情熱的に取り組む
- ・いわゆる主人公的な性格
- ・手を広げすぎて放棄しがち



かまど すみひこ

竈門 炭彦

周りへの思いやりがあり、信念が強く、どんな人とも物おじせずコミュニケーションがとれる。

目標に向かって一心不乱に突き進む姿は、周りの人も応援したくなる！

?

③

ESFP(活発に行動する人)

- ・友好的で楽観的
- ・人と一緒に楽しみたい
- ・思いやりがあり協調的
- ・ファッションに気をを使う
- ・自由奔放だが常識的
- ・嫌なことから目を背けがち



かんろじ みつり

甘露寺 蜜璃

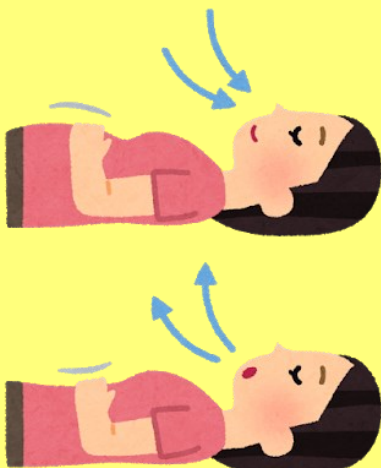
友好的で楽観的な性格。

フワフワしているように見えて実は常識的、協調性もあるので一緒にいて楽しく過ごせそう！！

?

?

フィットおすすめの「全集中の呼吸(ドローイン)」



<やり方>

- ①仰向けに寝て膝を立てます
- ②何度か腹式呼吸をしてお腹を動かします
- ③息をゆっくり吐きながらお腹を凹ませていきます
- ④これ以上はお腹が凹まないところまで吐いたら、凹ませたまま浅い呼吸を繰り返します
- ⑤10～30秒キープしたら元に戻します

<効果>

- ①ポッコリお腹の解消
- ②姿勢の改善
- ③腰痛の予防
- ④深い呼吸ができるようになる
- ⑤ボディラインが整う

2020年

今年一年の振り返り

＜年末年始のお休み＞

12月29日(火)は昼休みなしで15時まで

12月30日(水)～1月3日(日)

新年は1月4日(月)から通常通りの営業時間でお待ちしています。

＜ 金 ＞



今年からこどもの国院に配属になり右も左も分からないまま自分を温かく迎えてくれた患者様、スタッフに感謝です。新型コロナウイルスが流行し世界が混乱していますが変わらず仕事ができていることに幸せを感じています。皆様の期待に応えられるよう日々学び成長していきます。今年一年大変お世話になりました。



＜ 飯島 ＞



あっという間の一年でびっくりしています！今年はニュースを見る習慣がつかしました。色々な国や地域について報道されているのを見て、世界は広いなと思うと同時に落ち着いたら行ってみたいなと思っています(*^*)まず、飛行機を克服しないと(´;ω;`)(笑)ニューカレドニアに行ってみたいです！(^)！来年もよろしくお願い致します



＜ 松下 ＞



今年1年を振り返ると、家族のことで色々ありました。父の2月の入退院や10月下旬から左足マヒ症状により一人暮らしが出来なくなり初めてのショートステイ、妻の父が7月逝去、コロナの影響で特養にいる母に面会が半年行けなかった、10月に兄が肺の病気判明等々。自分が健康でいてこそ家族の力になれると強く感じました。日々体調に気を付けながら一日一日大切に歩んでいきたいと思います(*^▽^*)



＜ 圓岡 ＞



マスクをしていたので分かりづかったと思いますが、7月ごろから糖質と食事量を徐々に減らして体重を5キロ減！！高校時代の体重まで戻せました。最初は空腹に耐える日々でしたが、1ヵ月半続けたら身体が慣れて体重をキープ出来ています。来年は体力アップの為、自転車に乗って筋トレを始めます！

	2019.10	2020.10
体重	72.40 Kg	65.80 Kg
BMI	23.4	21.2
脂肪率	19.5 %	15.3 %

＜ 山崎 ＞



2020年はいろいろある年でした。結婚し妊娠して12月末には出産予定と、人生で一番忘れられない思い出になる年でした(^_^)2021年は親も子も一緒に楽しく成長していきます。皆様とはしばらくお会いできませんが、戻ってきた時は、母になった山崎をよろしくお願いします(^O^)ありがとうございました。



山崎 山崎 山崎
山崎 山崎 山崎
山崎 山崎 山崎