

## 第45回 カブのきんぴら



OCEANS CREW

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白ごまをかけて完成

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、根と葉の両方にビタミンCが豊富ですので風邪予防にもおすすめです！

## VOICE

45

### 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が、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、我慢我慢我慢と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くと思います。



**フィットしました！**  
 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致します！



# オーシャン通信

## OCEANS NEWSLETTER

2020  
12  
OCEANS CREW

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」

あしたのために  
 ~足は回すべし！ひねるべし！押すべし~！

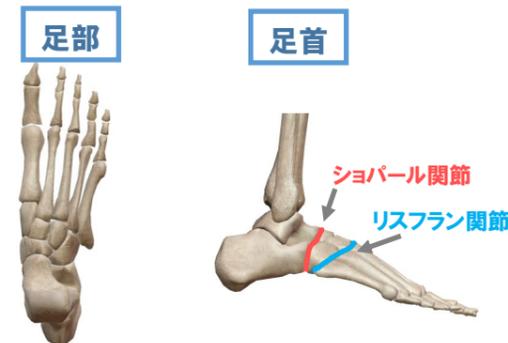
【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422  
 フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

### 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、大事なのはリスフラン関節、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ど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。



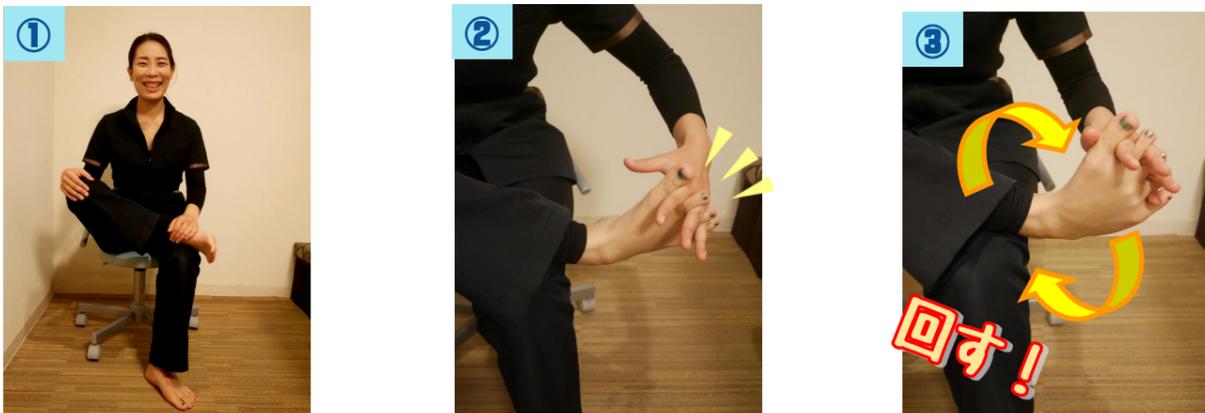
この重さを足部全体で受け止めるために足はたくさんの骨、靭帯、筋肉でアーチを作っているんですね。足のアーチの役目がショック吸収だとすると足首は歩行時などに実際に動く関節になります。実はこの足首の動きが正常であることが非常に大事なのですが現代人は運動不足により固まっていることが多いです。足首をきちんと動かさないと関節が硬くなり、膝や股関節に負担がかかるだけでなく、足首まわりのリンパや血液の流れも悪くなります。



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。

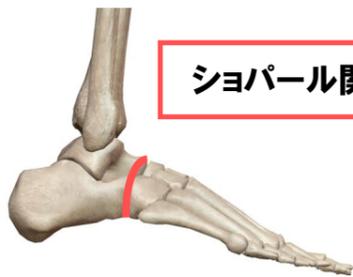
まずは足首 これは「回すべし!」です。

- 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。



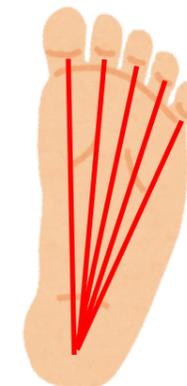
次に足部 ここは「ひねるべし!」です。

- 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け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たします。

代表 松本 邦久



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さら...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...!

マツエト社長のコメント

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

クリスマスの楽しみは  
美味しいチキンとケーキですね☆

## フィット紙ツイッター



### 〈松本/柔道整復師〉

来年の抱負は「多読より精読」です。今年は何年200冊を目標にひたすら読んでいましたが、来年は精読にも力を入れて、まとまった時間でじっくり読むこともしていきます！

アメブロ真面目?に更新してます⇒



### 〈キム/柔道整復師〉

来年の抱負は「栄養を学ぶ」です。なんとなく覚えている知識を整理して情報を更新します。栄養を取り過ぎないように気を付けます！

### 〈佐藤/鍼灸師〉

来年の抱負は「勉強と成長」です。長男も中学生になります。知力も体力も加速度的に伸びていくでしょうが、まだまだ負けてられません!!子供たちに「すごい」と言わせるのが目標です。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



### 〈小林/受付・ママサポ〉

来年の抱負は「新しいことを1つ始めること」です。まだ具体的には決めてはいないのですが、自分の新たな興味を見つけていこうと思っています。

### 〈中村/柔道整復師〉

来年の抱負は「どこかへ行く！」です。今年はおとなしくしていたので、来年こそはどこかへ行って、まずは美味しいものを食べたいです!おすすめの場所、食べ物ありますか?教えてください!

### 〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

来年の抱負は「カラダを動かす」です。ジムでのトレーニングだけではなく、自転車・ランニングなどの有酸素運動も取り入れて体脂肪率を落とします。美味しいものとお酒はほどほどに!笑

### フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア4F

ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

休診日

毎週日曜日

31日(木)

\*年末年始のお知らせは

裏のページをご参照ください。

### FITコンデショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F

ご予約 ☎042-401-8100

休診日

毎週火曜日

31日(木)

\*年末年始のお知らせは

裏のページをご参照ください。

# 年末年始のお知らせ



	12/30 (水)	12/31 ~1/3	1/4 (月)	1/5 (火)	1/6 (水)	1/7 (木)
フィット 鍼灸整骨院	9:00~ 12:00	休診	10:00~ 15:00	通常 診療	通常 診療	15:00~ 20:00
fitコンテ ィ ショニング整 骨院	9:00~ 12:00	休診	休診	休診	通常 診療	15:00~ 20:00

☆年末年始はご予約が埋まりやすいので、早めのご予約お待ちしております！

## 改めて フィットの感染症対策

スタッフのマスク着用



消毒用アルコール完備



部屋全体の換気



空気清浄機完備



朝、夜の検温



ソーシャルディスタンスの実施

