

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りごまをかけて完成

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た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。

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い致します！

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
12
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ら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！

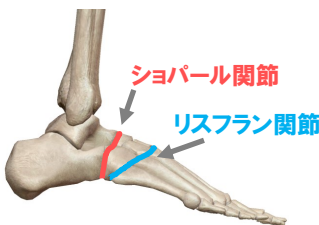
足は足部と足首に分けて考える。

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。

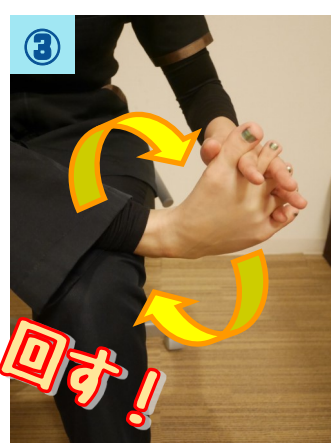
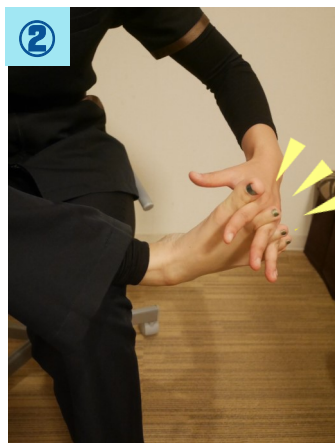
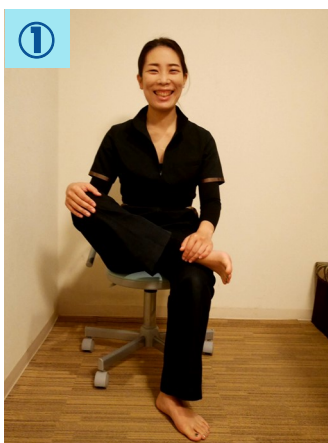
足のアーチの役目がショック吸収だとすると足首は歩行時などに実際に動く関節になります。実はこの足首の動きが正常であることが非常に大事なのですが現代人は運動不足により固まっていることが多いです。
 足首をきちんと動かさないと関節が硬くなり、膝や股関節に負担がかかるだけでなく、足首まわりのリンパや血液の流れも悪くなります。



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。

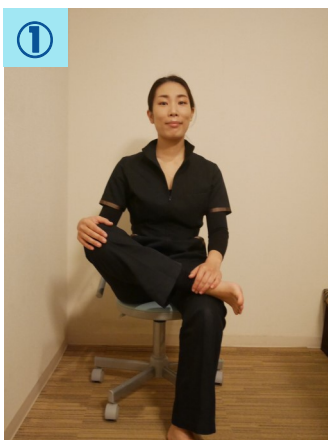
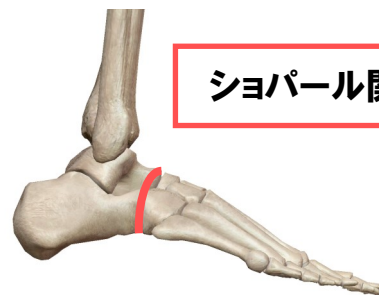
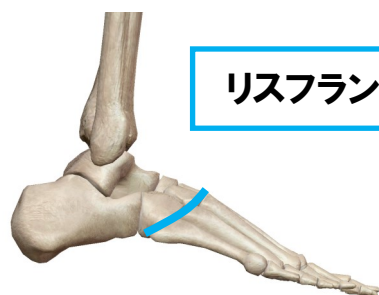
まずは足首 これは「回すべし！」です。

- 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。



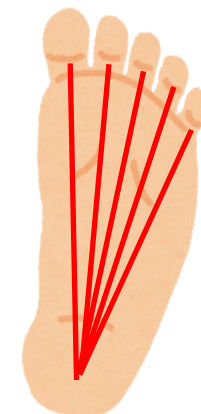
次に足部 ここは「ひねるべし！」です。

- 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

フィット川柳

今年もあと少しで終わります。色々あったような、
無かったような一年を川柳で振り返って見ました



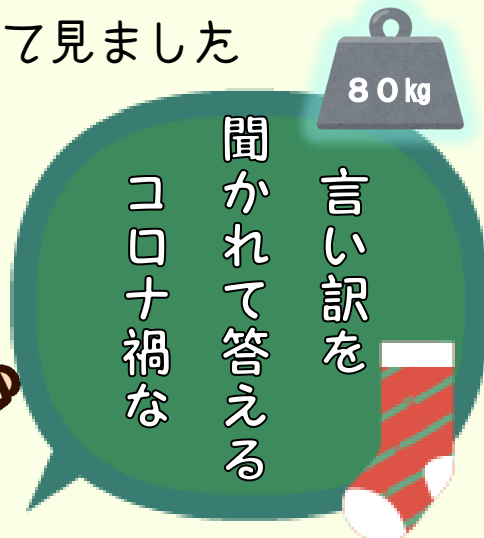
クワサコ



マスク焼け
鈴カステラを
思い出す

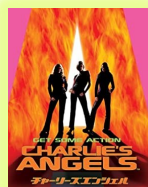


ヒジカタ



言い訳を
聞かれて答える
コロナ禍な

80kg



映画見て
いつかの旅行を
思い出す

タカギ



小麦粉の
魔力に気付く
コロナ禍な

オクハラ



今年もフィットジャンボ宝くじやります！

年始恒例のフィットジャンボ宝くじ！
今年もやりますよ～！
12月にご来院頂いた方には
年始に使える抽選券を
お渡しします！！

フィット抽選会引換券



第〇〇回



フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
お問合せ ☎042-505-8422

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン！



年末年始のお休み

	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
午前 9:00～12:30	9:00～ 12:00まで	／	／	／	／	／	10:00～
午後 15:00～19:30	／	／	／	／	／	／	○

国立院紙ツイッター



〈ひじかた〉

残りの日をいかに過ごすかを考えるとお腹がすいてきます。嫁の誕生日とクリスマスにどこ食べに行こうか思案中です。おススメあれば教えてください



〈たかぎ〉

今年はコロナのおかげで、健康について考えられて体調が絶好調の1年でした！来年も健康第一で過ごしたいと思います！



〈おくはら〉

今年もあと1か月！

来年スッキリスタート出来るように大掃除ついでにずっとしたかった断捨離をしようと思います(^^)



〈ほいずみ〉

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！！



〈くわさこ〉

今年もあと少しで終わり！
今年はずっと以上にあっという間に年末です。
来年は楽しい年になりますように♪

※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.yaho@gmail.com](mailto:fit.yaho@gmail.com)