

みぞれあんかけうどん



1月はおなかにやさしいレシピです。

大根で消化促進！

肝臓の解毒作用も助けてくれます！

大根おろしにするには辛味の少ない

葉に近い部分がおすすめ、

大根の酵素は熱に弱いので食べる直前に

乗せるのがGOODです！

材料【2人分】

うどん…2玉

鶏もも肉…1枚

ねぎ(白い部分)…1本

大根…150g

水溶き片栗粉(水…大さじ2 片栗粉…大さじ1)

●だし汁…600cc

●しょう油…大さじ4

●みりん…大さじ2

●塩…少々

作り方

- ①鶏肉は一口大、ネギは5cm幅に切る。
大根は皮をむいてすりおろしておく
- ②ネギをグリルやトースターで10分程焼き目が付くまで焼く
- ③鍋に●の調味料と鶏肉をいれ強火にかける。
煮立ったら弱火にして、あくを取りながら5分程煮る。
- ④③にネギをいれ、いったん火を止めて、
水溶き片栗粉を加える
- ⑤別の鍋でうどんを表示時間通り茹でる
- ⑥うどんが茹でたらざるにあげて水気を切り、器に移す
- ⑦うどんにつゆをかけ、大根おろしを盛って完成！

VOICE

46

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？

1年半ほど前から指・腕の痺れや痛みに悩まされてきました。あちこちの整体院や病院、漢方薬、ホットヨガ等、よいと思われることはすべて試し、最後にたどり着いたのがフィットさんでした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

おかげさまで「なんでそんなに元気なの？」と言われるほど、毎日ハツラツと過ごしています。痺れや痛みもほとんど気にならなくなりました。また筋トレを通じて日常の動作の中で体の各部を意識できて、効率の良い体の使い方を心がけるようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痺れや痛みが軽くなったらぜひ筋トレとセットで骨盤矯正をやることをおすすめします。絶対に元気になるます。世界中の人が筋トレをやればコロナなんてふっとぶと思います！今後の目標は自力で懸垂ができるようになることと、ボディビルの大会に出ることです！
伊東先生、これからもよろしくお願いいたします。

毎日ハツラツ！

横井 明子さん 50代 女性
かかりつけ院：フィットコンティショニング
整骨院 伊東先生
主訴：肩から指にかけての痺れ
治療内容：コンティショニングコース
(運動+整体)

担当の伊東先生から一言



横井さんインタビューありがとうございます！痛みと痺れが無くなるにつれて、より元気でハツラツとした表情に変わりましたね。これからも楽しく筋トレを続けて免疫力UP！コロナ知らずの身体にしていきたいと思います！
懸垂が出来るようになった時に次は何が見えてくるか楽しみです！ボディビルの大会調べておきます(笑)



お正月、座ってばかりいると！



【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

謹賀新年

ーお正月、座ってばかりいると！ー

2021年が始まりましたね。

今年もコロナに負けない体造りを、全身整え、循環を改善することで作っていきましょう。

さて、タイムリーな話題ではなくて恐縮ですが、2015年のイグ・ノーベル賞を受賞した米ジョージア工科大のチームの研究で「体重が3キロ以上の哺乳動物の排尿時間はすべて約21秒である」はご存じですか？

犬や猫からゾウやシロクマの大型動物も、そしてヒトも平均21秒(誤差は13秒)で排尿するのです。

ちなみに日本人を対象にした研究でも、排尿時間は男性20～40代も、女性20～60代も平均21秒前後です。長くても30秒以内です。

そして1回の尿量は200～400ミリリットルです。

ですから、30秒以上尿が出続ける人は排尿面から見ると老化していることになります。

どうですか？ちょっとおしっこの時間が長くなってきていないでしょうか？

上記の文章で男性が20～40代、女性が20～60代となっているのには理由があります。

「男性の50代の二割は前立腺の肥大が見られる。」のです。

前立腺は男性にのみある器官で肥大すると尿の出が悪くなります。

それ以上悪くなることは少ないのですが、残尿感があると気持ち悪いですよね。

肥大の原因としては、加齢、座りすぎ(ここです！)肥満などがあげられていますが、体内の状況でいうとテストステロンというホルモンが減少することで肥大していくことが分かっています。

そして、テストステロンは筋肉の量と相関関係があるので、筋肉を増やすことでテストステロンが増えることが期待できます。

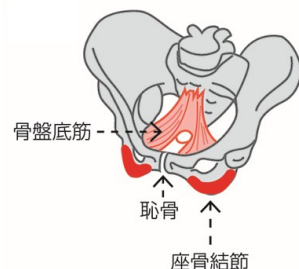
「男性はたいへんねー」と思われた女性のみなさんは反対に尿モレの可能性についてお話しておきましょう。



最近、尿モレといえばフワちゃんが有名？ですが彼女のような若い女性でも骨盤底筋という筋肉が弱くなるとくしゃみや笑ったときなど、ふとした時にもれることがあります。P&Gが調査した結果、20代以上の女性の約半数が尿もれを経験しているとか。

この骨盤底筋については以前にもお伝えしたことがありますが、いわゆるインナーマッスルといわれる筋肉たちの一部で

- ・単独では排尿のコントロール（おしっこ我慢マッスルです）
- ・インナーマッスルとしては姿勢のキープや、運動時の体を安定させる働きがあります。



さて、そろそろお伝えしたいことが察せられた方もいらっしゃると思いますが、お正月だからといってごろごろしていると、インナーマッスルも使われず、筋肉量が落ちていくと男子も女子も姿勢は悪くなるは、尿のトラブルにみまわれるはでいいことなしですよ。

前立腺肥大からくる夜間の頻尿にも、インナーマッスルを保持するのにもよい姿勢を保って30分程度ウォーキングすることが効果的です。

30分程度のウォーキングを夕食後に実践することで、夜間のトイレに行く回数が3.3回から1.9回に減少したという実験結果もあります。

基本的な事ですすが食後2時間はベッドに入らないということもお勧めします。

眠ってしまうと胃腸の働きが弱くなるので体の負担が大きくなります。

お酒を飲んだ場合も同様で二日酔いでつらい時も寝ているより動いた方が代謝を進めることができ、アルコールの分解は早まるといわれています。



テストステロンを増やすには少しきつめの運動が効果的なので、スクワットをお勧めします。

できるだけ深くしゃがんでゆっくりと呼吸をしながら太ももとおしりを使っていきます。

寒くて外にでたくないなあ。と思ったら、まずはスクワットを10～30回。

少し息が上がるくらいのペースで行って、

体が温まったら姿勢よく速足でウォーキング。

上手にスピードを上げるコツは腕を大きめに振る事です。

できる人は下腹部に力を入れてみたり、

お尻の穴に力を入れて歩いてみたり

（骨盤底筋のトレーニングになります）

ちょっとしたことですが積み重ねると効果抜群。

寒いお休みの日でもこんな風に過ごせたら今年もきっと元気でいられると思います。



- ★ 出来るだけ深くしゃがむ
- ★ ゆっくりと呼吸する
- ★ 10回～30回
- ↓ 体が温まったら ↓
- ★ 速足でウォーキング
- ★ 腕を大きく振る
- ★ 出来る人はおなかやお尻に力を入れて歩いてみる

ジュニアアスリートケア始動します！



私たちの治療院には部活で怪我をした子供たちがたくさん来院されます。特に強い部活に所属している子たちは怪我をしても無理をしてしまうことが多く、また、顧問やコーチには状態の説明がうまくできなくて、だいぶひどくなってからの来院ということも珍しくありません。（ご要望あれば、私たちから顧問への説明も行っています。）そこで私たちは、怪我の治療だけでなく、予防、パフォーマンスアップを目的としたジュニアアスリートケアという新サービスを始めることにしました。それに伴い、こちらでは次号より子供のうちに身につけたい体の使い方をお伝えしていきます。

ジュニアアスリートケアではスカイプ、ズームなどを使ったオンラインでの問診や、動作の動画をやり取りしてフォームの改善を行っていきます。

担当は当社随一の運動マニア、中山先生です。



中山友輔 ー柔道整復師ー

弊社オーシャンズクルーのジュニアアスリートケアをはじめ、社団法人「子供を怪我から守る会」の理事をしております中山と申します。自分自身のたくさんのケガをした経験から、子供たちを不要なけがから守りたい、もっと楽しくパフォーマンスを上げて欲しい。という気持ちから連載をすることになりました。

こどもたち向けに簡単にできることを伝えていく予定です。

体の使い方は普遍的なもののなので、騙されたと思ってご両親も一緒にやっていただくと昔の自分を取り戻せると思います（笑）

ぜひお子様と一緒に取り組んでみてください。

リクエスト等あれば、それにもお応えしていきます！

もちろん、各院での治療担当者と一緒に院でオンライン指導を受け、その場で実践することも可能です。ケガが多くて心配、もう少しパフォーマンス伸ばしたい、そんな思いがありましたらお気軽に担当までお声がけいただくか、各院のメール、ラインでも構いませんのでアスリートの件とご連絡ください。3月末までは人数限定で無料にて相談を受け付けております。（その後の指導、治療は費用が掛かります）

院長から皆様へご挨拶

皆様！明けましておめでとうございます！！

2021年のお正月はをどうお過ごしでしょうか？

去年はコロナウィルスという見えない敵に脅かされた一年になり
個人的には不慮な事故で骨折、オペになり皆様にご迷惑を
お掛けしました。m(_ _)m

2020年はついてない年になってしまいましたが、今年こそは
明るい年にしていきたいと願っています。(笑)

さて2021年のフィットぶばい院では、プチ美容コースの導入を
現在検討中です。プチ美容は短い時間で効果もあり、男性の方
でも受けやすいように考えています。

詳細はまた後日に発表させて頂きたいと思いますので、女性は
もちろん男性の方々も楽しみに待っていてください。

そして今年もフィットぶばいチャンネルでの動画配信も頑張っ
ていきたいと思いますので、チャンネル登録よろしく願い
いたします。

動画を観ましたら「動画みたよ」って言っていただけると
チャンネルクルーの励みになりますのでよろしくお願いいたし
ます。

2021年もフィットぶばい院は皆様の「こうなりたい」の可能性を
追求していけるようスタッフ一同精進してまいりたいと思いま
すので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

フィット鍼灸整骨院 院長 伊藤



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

～今月の休診日～

毎週日曜日

※11(月・祝)は
9:00～15:00で診療いたします。

年始の診療

1月5日(火) 10:00～



毎年恒例

おいでよ福引さん2021

2021年1月5日(火)～1月15日(火)(祝日診療あり)

12月のイベント

GO TO スタンプラリーで

集めたポイントで商品をGET!



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉

皆様明けましておめでとうございます。

個人的に昨年は骨折をしてオパという傷の残った一年になってしまいましたが、今年は怪我無く健康に過ごそうと思います(^O^)今年もよろしく お願いいたします。

〈小林〉

皆様、あけましておめでとうございます！昨年はコロナウイルスの影響で、大好きな旅が思うようにできなかったので、お取り寄せをしまくった年でした。早く直接現地に行っておいしいごはんが食べられる世の中になりますように(▽▽)

〈保泉〉

皆さん、本年もよろしくお願いいたします！今年の抱負に「柔」と書初めました。1つの考え方にこだわらず、柔軟に考えていこうと思います！身体もストレッチして、柔らかくしていきたいです(^O^)

〈高橋〉

あけましておめでとうございます(*'▽')

失われた一年を取り返すべく、今年は去年よりもっと充実した一年にしたいと思います！海外も今年こそは行けるようになってほしい…(*'艸')

〈福士〉

皆さん今年もよろしくお願いいたします！去年1番残念だったのが海外に行けなかったこと。いつか行ける時が来るまで、今年は健康と共に英語を学びたいです！早く世界全体が平和になりますように☆シ

〈森川〉

皆さま本年もよろしくお願いいたします。

毎年目標に掲げている「朝余裕ある男」昨年は、いつもより5分前に起きることが出来ました(・v・)小さな成長です(笑)今年はいよいよ余裕をもって一日一日良いスタートを切りたいと思います！！

〈及川〉

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします！今年は子供の運動をテーマにやっていきたいと思えます。色々お伝え出来る事が出来たらお知らせいたします。期待してください！！

〈中屋〉

明けましておめでとうございます！

去年は今までにない大変な一年となりましたが、今年は良い一年になる事を楽しみにしています！！今年もよろしくお願い致します(^*^)