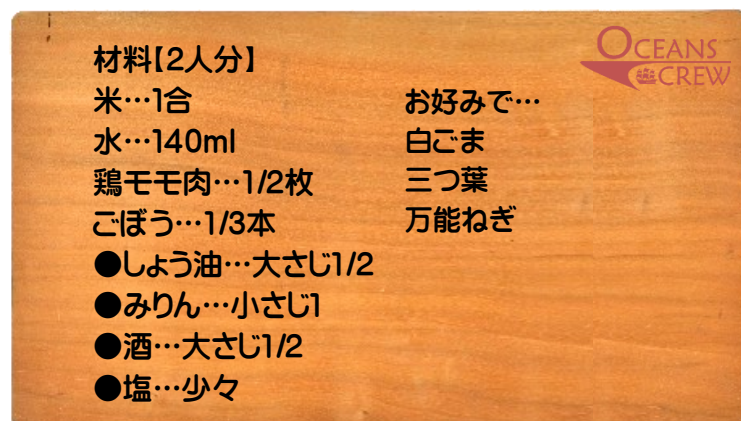


第49回 新ごぼうの炊き込みご飯



作り方

- ①米をといで、炊飯器に米と水3/4カップをいれ浸水させておく
- ②ごぼうはさがきにして水に3分さらす。
鶏肉は一口大に切る
- ③ごぼうの水気を取り、ボウルに鶏肉と一緒に入れ
●の調味料も入れて混ぜる
- ④炊飯器に③を入れて炊飯する
- ⑤炊き上がったらくまぜて、お好みでごま・三つ葉をちらす

新ごぼうの栄養を無駄なく食べるために…

- ・皮は剥かない
(泥をとって包丁の背で軽くこそゆるくらいに)
 - ・水にさらすのは5分以内(さらさなくてもOK)
- ごぼうはやはり食物繊維が豊富！
便秘改善だけでなく、血糖値の上昇を抑えたり
コレステロールの排出などの効果もあります(^^)

VOICE

49

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？

仕事の疲れが溜まり、腰の痛みを日常生活で感じるようになり、少しでも楽になる方法はないかと家族に相談したところ、以前から母が通院していたことを知り、母の紹介で来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

痛みの原因として考えられることを丁寧に説明してもらえたので、安心して治療にのぞむことが出来ました。治療をしてもらったあとは痛みも和らぎ、日常生活の姿勢で気をつけた方が良いことも教えてもらえて元気に体を動かすことが出来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！

病院ではないのに痛みがとれたり、体調が悪くなったりするのだろうかと思っていたのですが、通院を重ねるうちに、元気になっていくことを実感していききました。日常生活で生まれる痛みを和らげる方法を一緒に考えてくれるのでぜひ一度相談してみてください。

元気な体を実感！

Y.Sさん 20代 男性

かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院 飯島先生

主訴：腰痛
治療内容：骨盤矯正

担当のイジマ先生から一言



もう少しでフィットに来院して8年になります。長くお付き合いして頂きありがとうございます。お仕事柄、体を使う事が多く無理し過ぎてしまうことも多々ありますが、安心して下さい！Sさんの体のことは熟知していますので！今後もお体で気になる事があればすぐに教えて下さい。これからも宜しくお願いします。

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」

2021
04
OCEANS
CREW



「自律神経を整える神ワザ
治療院15選 首都圏版」に
掲載されました！

【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

今回は眠りの質と自律神経のお話。のはずでしたが。

フィット鍼灸整骨院国立院の院長、ヒジカタ先生が
「自律神経を整える 神ワザ 治療院15選 首都圏版」に
掲載されました！ので、今回は皆さんに出版のお知らせと、
読まなくてもわかる(笑)書籍のポイントを対談でお送りします。



マツモト（以下：M）：選ばれちゃいましたね～

ヒジカタ（以下：H）：患者さんからの推薦という事だったので本当にありがたいです。

M：早速だけど、この本は何を書いてもらっているの？

H：え？読んでいただけないんですか？

M：そこは読みたくなるように解説してもらわないと。

今のところ自律神経の異常は感じていないし、目覚めもいいし、ご飯もおいしいしね。

H：なるほど（厳しいな(;'▽')) 了解しました。

体の内側でいろんな機能をコントロールしているのが自律神経だという事はこの通信をお読みの皆様はご存知だと思うんですが、診断の一つとして「おなかの固さ」を使うのが私たちのやり方ですよ。という事を紹介させていただきました。

M：確かに、読んでいてもお腹の硬さで診断しているところは他にないみたいだね。

H：いろんなところで診れると思うんですけど、おなかで診て、おなかの治療をするという事で自律神経にアプローチしてますという治療院さんは少ないみたいですね。



M: なんでヒジカタ先生はお腹に治療のポイントを持ってきたの？

H: 鍼灸師なので、東洋医学で診るという時に、腹診があるという事が一つですね。
もう一つは、自律神経の役目を考えると、内臓に行く神経が自律神経じゃないですか。

M: 大雑把に言えばね。

H: はい。ですので、その人に自律神経っぽい症状があると、おなかを診る様にしていたんですね。

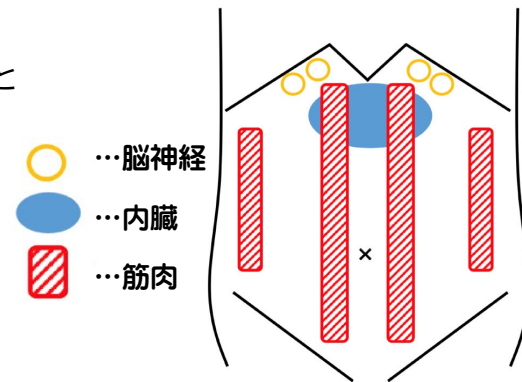
M: 自律神経っぽいっていうのは、筋肉や関節の痛み以外という事でいいかな？

H: そうですね。体の不調全般ですけど、怪我の治りが悪いという時も
自律神経を疑うことがありますね。

結果、おなかに緊張や圧痛があると、自律神経の問題もあるなど
診断して、同時にその部分を緩める様にしたんですね。

そうすると、患者さんが治療中に寝てしまったり、
その次の治療に来られた時に、治療後、よく眠った
という話を聞くようになったんですよ。

この絵にある様に、自律神経も脳、筋肉、内臓と
それぞれの不調とリンクしていて・・・



M: 長くなりそうだね。詳しいことは興味がある人に本を読んでもらうことにして。
通信を読んでいただいている方が、自律神経の不調を自分で改善したいと思ったら、
何をすればいいの？

H: 自律神経の不調＝体の不調なので、眠れないとか、起きられない、食欲が少ない、過剰とか、
様々な問題を一つの方法で解決するって言うのはむづかしいんですけど、逆に言えばお腹を
触ってみるという事でもヒントは得られると思うんですね。

M: 上の図を参考にね。

H: そうですね。朝起きる前とか、夜寝る前に押してみても、
痛いとか硬いとかあれば優しくもんでみたり、おへそを中心に
「の」の字を書くようにお腹全体をさすってあげるのも
いいですね。30回くらいすると変わってくると思いますよ。

M: 何かの症状が急に良くなるとかではないにせよ、自分の状態を知る事
で体が反応してくれるというのはあるよね。

H: そうですね。それこそ自律神経の働きなので。

M: この話をしていると終わらないね。この本については、各院の待合に置いておくのと、
興味がある方には数量限定ではあるけどプレゼントさせていただくことにするので、
各院のスタッフに「読んであげても良くてよ。」とお伝えいただければ。

H: そうですね。自律神経の治療はどの院でも受けられますしね。ぜひ皆さんご一読ください。

M: 読まなくても分かる解説でしたー(笑)



なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

ボールを投げると肩や肘が痛む(前編)



前回まで2ヵ月かけて足の起こりやすい痛みに関して書きました。

今回は腕について書いてみます。野球をはじめ、バレーボール、バスケットボール、ドッチボールなど球技を
している子も多いと思います。みんなやみんなの周りの友達に、肩や肘を痛めている子はいないかな？

休めば痛なくなるけど、やったらまた痛くなるという事を繰り返している子もたくさんいます。

病院の先生や監督やコーチにフォームが悪いと言われ、フォームを変えることもあるのではないのでしょうか？

それで痛くなくなればいいのですが、それでも痛みがなくなる子もたくさん診てきました。

もちろんフォームに問題があるのですが、それよりも大事なことは腕の使い方。

腕ってどう動くの？という事を知らないでフォームを変えても良くならないことが多いです。基本的な腕の動かし
方を学び、それをフォームに入れていくと痛くなくなります。

では、ここでテスト



腕を横から上にあげてみてください。さてみんなは腕をどうやって横からあげたでしょうか。腕を横からあげると
言われたときに、みんなそれぞれの自分の好きなように横にあげたと思います。実はこの無意識にしてしまう動作
に痛みの原因が隠れているのです。正しく腕を横にあげられるようになると、自然と痛みは消えていくのです。

では、何が正しいのか

実は腕は体の真横についていません！？

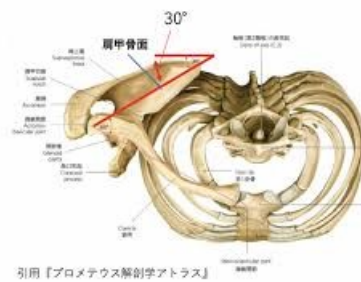
真横よりやや斜め前、前方30° の方向についています。

ですから横から腕をあげましようと言われたときは、斜め前からあげないといけないのです
具体的には、

1. 顔は正面を向いた状態で視界の端っこに腕が見えるぐらいの角度であげていく。

2. 肩の高さまで腕があがったら、手のひらを上に向ける。

手のひらを上に向けたまま腕が耳の横に着くぐらいまで上げられればオッケーです！



引用『プロメテウス解剖学アトラス』

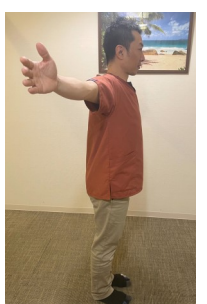
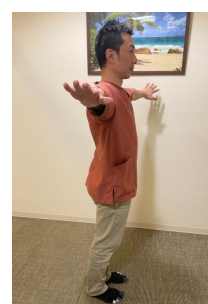
(1)



(2)



※間違った使い方



※間違った使い方(けがの原因) 手のひらを下に向けたままあげようとしたり、肩甲骨よりも腕だけを後ろに引いてあげよう
としても関節が引っかかってしまいあがりません。試しに間違ったあげ方もやってみるといいですね。このまま無理やり動く関節に
負担がかかって怪我をします。

今回はここまで！この腕の動かし方を覚えてもうえでもっと大事なことはどのスポーツにしても、体幹の使い方です。
体幹は良く聞けどイマイチわからないという人にもわかりやすく説明していきますね！

PS,ご両親はじめ大人の方々へ。ここに書いた間違った腕の使い方をしている人は多く、そのままいくと四十肩、
五十肩や慢性の肩こり、首こりになります。正しい使い方を繰り返すことで四十肩、五十肩防止、肩こり、首こりの緩
和になりますので、ぜひ皆さんもやってみてくださいね！

自律神経・ストレスケア

改名しました！

頭皮アフローチがパワーアップ！！

頭蓋骨の調整

を新たに追加しました

お一人様1回無料で体験できます！

期間：4月までにご予約された方

ご予約の際、スタッフまでお申し付け下さい

ストレスケアのみのご予約は不可とさせていただきます

こんな方におすすめ！

- ・ ストレスによる不調
- ・ 眠りが浅い
- ・ 息苦しい
- ・ 身体の動きが悪い
- ・ 不安が強い

10分 1,650円



Instagramやってます！

インスタ限定の告知や当院の
色々な情報を更新してますので
是非フォローして下さい！

検索は

フィット 整体院

で出てきます！！



ユーチューブでは運動やセルフケア動画を随時更新中！！

You Tube

詳しくはこちらまで→



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WAOこどもの国3F

☎045-962-7703



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン!



「フィット子ども」で検索!

混雑目安表を作りました!

「予約が取りやすい日はいつ?」

「何時ごろが空いてる?」

患者さんから頂いた声にお応えして作りました!
是非、参考にして下さい!

混雑目安表

	月	火	水	金	土	日
10:00						
11:00	😊	😊	😞	😊	😞	😞
12:00	😊	😊	😞	😊	😞	😞
13:00	😊	😊	😞	😊	😞	😞
14:00	お昼休み					😞
15:00	😊	😊	😊	😊	😞	😞
16:00	😊	😊	😊	😊	😞	😞
17:00	😊	😊	😊	😊	😊	😞
18:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
19:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
20:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊

😊

ゆっくり時間が取れる

😊

ご予約埋まりやすい

😞

予約必須

フィット紙ツイッター

Q.春に聞くおすすめソングは???

< 金 >

春に聴く曲と言えばヒステリックブルーの「春～spring」です。
人間は青春時代に聴いた曲が一番良いと思う傾向があるみたいです。
皆さんも好きな曲はおそらく青春時代に聴いた曲が多いと思います。

< 飯島 >

春に聴く曲と言えば河口恭吾さんの「桜」です!
声がとても良く、聞かたびにいろいろな思い出がよみがえる曲です。
自分が中学生の時に一人で桜の木の下を歩きながらこの歌を聞いて
学校に向かっていった記憶が鮮明に残っています!ちなみにカセット
ウォークマンで聞いていました(笑)

< 松下 >

春に聴く曲と言えば、ユーミンの「春よ、来い」ですね。ユーミン
の独特の言葉を選んだ情緒あふれる歌詞が染み入ります。ほろりと
涙がでることもあります(#^^#)

