

# Healthy-Recipes

<mark>この</mark>コーナ<mark>ーでは身</mark>体によい<mark>メニュー</mark>を効果と共にお伝えします

# 第80回 白菜しゅうまい



寒くなってくると、白菜の出番が増えますよね。お鍋も良いけどたまには変わった食べ方で!しゅうまいの皮を白菜で代用するとあっさりしてたくさん食べれちゃいます(^o^)余った芯の部分は漬物にして無駄なくビタミン摂取するのがおすめです!

# 材料[2人分] 白菜…1/8個 豚ひき肉…200分 ●鶏がらスープの素…小さじ1 玉ねぎ…100分 ●おろししょうが…小さじ1 ●片栗粉…大さじ1 ●塩…小さじ1/4 ●砂糖…小さじ1 ●こしょう…少々 ●ごま油…小さじ1 ●しよう油…大さじ1/2 ●オイスターソース…大さじ1/2

# 

- ①白菜の芯の部分を除き、細めの干切りにし、ボウルに塩(分量外)を入れ、まぜて少し置いておく
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする
- ③豚ひき肉をボウルに入れ、玉ねぎ・●の調味料を加え 粘りが出るまで混ぜ合わせる
- 43を食べやすい大きさに丸める
- ⑤①の白菜の水気を切り、丸めたひき肉を握るように周りを包む
- ⑥耐熱皿に⑥を乗せ、ラップをして600wのレンジで5分かけたら完成



R. Sさん 女性 かかりつけ院:フィット整骨院国領院 大久保先生

主訴:全身調整·美容 施術内容:美容整体·美容鍼

# 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。

# ーーどのように当院を来院しましたか?

最初コラーゲンマシンの旗が院の外に立っていたので、それを見て来院しました。首肩回りの辛さもあったので美容整体を経て、美容鍼も今は受けています。

## ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか?

美容整体を続けて今は姿勢の変化を実感してます。

美容整体とあわせて美容鍼も受け始めて、まず最初に受けた時の効果にビックルました!

歴然と結果がでますよね(笑)顔の張りがちがいます!

美容鍼を受けた後のスキンケアの入り方も手から顔にもっていかれるくらい入りが良くなります。周りの人に見せるたびに毎回すごい!!と言われるくらい衝撃の結果ですね。

## --同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ!

美容鍼、是非一度試していただけると必ずファンになっちゃいます! (笑)

メスを使わないのに使った並のお顔の変化が得られる素晴らしい施術です!

担当の大久保先生から一言



美容鍼、美容整体を受けていただき回数を重ねるごとに大きな変化が出て一緒に感動しましたね。 リフトアップして小顔になり、姿勢が綺麗になる事で首の動きも良くなりました。 ご家族のみなさんもご紹介いただき、嬉しい限りです。 今後ともよろしくお願い致します。



# 足の小指の大きな働き!

先日お伝えしたJTAという治療法の開発者である笹川先生が、ついにTEDに登壇されました。 ※TED Conferences, LLC は、「広める価値のあるアイデア」というスローガンの下、国際的な講演を オンラインで無料配布するアメリカとカナダの非営利メディア組織です(ホームページより引用)

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 なか整骨院

こちらからご覧いただけます! (全て英語で講演されています)

========

### ■ 笹川先生のTED講演

→ https://chiryoka.info/l/m/wLWDw0rhz1XWYz

簡単にJTAとは何かという事を説明すると、人の身体には「さぼり筋」と「がんばり筋」があって、そのバランスで体の不調は起きているよという考え方です。

先日、代表の松本がアカデミーコースを修了し、全社でJTAを治療の中にとりいれ、

今まで時間のかかっていた脊柱管狭窄症といった症状や、五十肩、ばね指、変形性膝関節症などに良い 結果が出ています。

そんな中、症状のある患者さんはほぼ、足の小指か親指に力がうまく入らないことが分かったのです。 親指か小指では、小指に力が入らないケースが多く、感覚としては7割ほどでした。 小指に力が入らないと 外目的にはポッコリお腹や がに既まきになり 症状としては脛痛 ひざ症

小指に力が入らないと、外見的にはポッコリお腹や、がに股歩きになり、症状としては腰痛、ひざ痛の 原因になる事が多いです。



# オーシャン通信

セルフチェックしてみよう。

やり方は簡単です。足の指をギューッと握って、

手の指で小指と親指を伸ばすように力をいれて、

どれだけ抵抗できるかやってみましょう。

右と左、どちらも試してみると、一番弱い指が分かると思います。

そこそこ力が入っていれば合格です。

入らない指は、自分でも驚くほど入らないのですぐにわかると思います。



足指というのはそもそも五本の指がそれぞれ地面に着いた時の体重をそれぞれ感じることで絶妙に重心 をコントロールしています。

そのことにより、かかと、小指球、母指球の三点でアーチを作り、 地面に安定的に接地することができるのです。

足の指に力が入らないという事は、アーチの崩れもあり、

筋力不足もあり、立っている時、歩いている時のバランスが崩れているという事になります。

そうすると動いているだけで、疲労が一か所に蓄積し、体のゆがみや関節の痛みにつながっていってし まうのです。

自分でできるエクササイズはストレッチから。 はじめに、足の指の間を手で開いていきます。 次に、一本一本の指を上下に開いていきましょう。 最後に足全体をぞうきん絞りのようにねじります。 これは左右5回ほどで大丈夫です。







ここまでできたら、自分の足指の間に、手の指をさしこんで握りっこをしましょう。

手指の力に負けないくらい親指、小指と順番に力を入れます。

5秒3セットぐらいがいいですね。

そのまま足首を大きく回します。うち回し、そと回しと30回ほど行います。

最後に足の甲を伸ばすように手でストレッチします。

親指側と小指側で分けてしっかりと伸ばします。10秒2セット、小指側、親指側で頑張りましょう。









ここまでできたら一度立ち上がってみてください。

エクササイズした側としてない側に明確な違いを感じられると思います。

行った側は立ちやすいというか、しっかりと地面に足がついている感じがするでしょう。 違いを感じたら、もう一方の足も取り組んでください。

足のエクササイズは人によって痛いこともあります。

うまく使えていない時間が長いと痛みます。足のさまざまな組織が癒着を起こしてしまっていると、 それを引きはがす痛みがどうしても発生するのです。

でも、痛みに負けずに取り組んでいると、早い人なら3日で痛みは減ってきます。

痛みがでたら、そこは頑張ってしまっていたなんだなと、優しい気持ちでしっかりのばしてあげてくだ さい。

靴を履いて過ごす私たちは、どうしても足指がうまく使えなくなりがちです。

色々な問題の原因になる足を、しっかりケアして体の不調を防いでいきましょう!

# PPZU-Parebay

# 座るということ

引っ越し後、PC作業やインスタ投稿での携帯電話の操作など座っての作業が多くなっているナカヤマです。 そこで改めて座るという事について考えてみました。座り始めは姿勢を良くしなきゃ!と腰や背中に力を 入れてがんばり、、、気が付くともう姿勢が悪くなってる(^^;

そしてまた座って疲れてくると姿勢を良くしなきゃ!とやるけどまたすぐに元通り(^^; 中々座りはうまくいかないですね。そこでナカヤマが意識しているコツをお教えいたします!

# 座る時のコツ

坐骨を意識する。

座っている間の上半身の重みはこの坐骨で受けます。



坐骨

坐骨の頂点より上半身が後ろにあると、重みは体を後方へ、丸まる方向へ持って行ってしまいます。 (※写真1)

なので坐骨の頂点より1センチほど前側に上半身が来るように調節しましょう。 よくあるパターンですが、姿勢を良くしようと思いすぎて、 腰だけ反らして肋骨から上が後ろにそっくり返ってしまっている人がいます。 そんなに背中を緊張させてそらなくて大丈夫です。(※写真2)

骨盤の角度と一緒に上半身全体をそのまま前に移動しましょう。(※写真3)

写真1



写真2



写真3





はじめはこれって猫背じゃないの?と思うかもしれませんが、今までがそり過ぎてただけ。 やって楽に感じたらそれで大丈夫なのです。思いのほか長時間いても大丈夫だと気づくはずです!

# 特別版 MaGozawap /学

カロリーを超えてしまった福澤院長のちょこっとためになる話

~1年筋トレ記録。激痩せ編~

### ~トレーニング風景~





※フィット系列店ジムでの筋トレの様子

お気づきの方もいらっしゃると思いますが…

我らが院長が、なんと1年で8kg減の肉体改造に成功しました!

院長は某コンビニジムに平均週4回、多い時は週6回も仕事 終わりに通い、昼食はタンパク質中心のお手製アスリート飯を 続けています。その結果、2022年10月→2023年10月で 体重64.5kg→56.6kg 体脂肪18.0%→13.9%に仕上がりました。

大久保から見ても、院長は明らかに体格が変わり、

もともと明るい性格がさらにパワフルになったように感じます。



少し増加しているときは↑ ラーメン二郎を食べたらしい(笑)

- 運動の内容 ○
- ①JTA(フィットの治療、サボり筋トレーニング)
- ②マシントレーニング
- ③ストレッチ(整理体操)
- (4)ごくまれにランニング)

継続は力なり!継続のコツは楽しくやること 1年前より

- 仕事の疲れが出にくくなった!
- ・睡眠の質が良くなった!
- •さらに美味しくお酒が飲めるようになった! などなど嬉しいことが沢山の様子(^^)

ちなみに、以前は年に3日程度だった休肝日を今は週1回にして 1年かけて作り上げた健康と身体を大切にしている様子です。

○ 1日の食事の内容 ○

朝 コーヒー(元々朝食べない派)

昼 チキン ゆで卵 マルチビタミン プロテイン (タンパク質多めのメニュー) 小さなおにぎり

夜 無制限 (例はこちら↓)

# スタッフが過去にごちそうになった院長自作メニュー









とってもおいしいんですよ!

ご本人は恥ずかしいとのことなので 見事に割れた院長の腹筋を 小さ~くしてのせます



まだまだ進化が止まらない、院長の肉体改造は今後も必見です! どんな運動をしているかはインスタにも掲載中★

# そして!!なんと!!!院長が狛江市のラジオ

# 「コマラジ」に出演決定!

12/6(水) 13:00~14:00出演。

Afternoon Navi 「URIのKoma-coco Rumbita」









Instagram



Fit.kokuryo





# オーシャン通信

# フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エステートオギモト1階 ご 予 約 2042-498-6623 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 「フィット国領」で検索!



します。

ださい。



予約キャンセルについて

当日のキャンセルはキャン セル料3000円が発生いた

予約の変更は前日までに お電話かLINEでご連絡く

ご自身の体調不良や急な

お仕事の場合は、考慮させ ていただきます。当日予約



診療日時のお知らせ



3日(金祝)9:00~17:00 11月

23日(木祝)9:00~17:00 11月

診療しています。





ご協力をお願い致します。

時間の前にご連絡下さい。

フィット国領院 のLINEはこちら







# CEANS フィット紙ツイッター >



〈福澤/柔道整復師〉

寒くなると魚がおいしい季節。

温かい鍋と日本酒で内側からあたた めます。

いっぱい食べたら、また運動!



# 〈勝野/柔道整復師〉

去年はシャインマスカット狩りをしたの で、今年もどこかで果物狩りをしようと 計画中です!



### 〈大久保/鍼灸師〉

先月おじいちゃんが亡くなりました が、その数日前に手を握って「おじい ちゃんの孫で良かった」と伝えられて 幸せでした。



### 〈渡邉/柔道整復師〉

3年ぶりに社会人チームでバスケを再開しま した!

7月頃から参加していたのですが、ようやく 体力が戻ってきて、良いプレーができるよう になってきました!



# <白川/鍼灸・マッサージ師>

ハーフマラソンの挑戦、練習では速攻膝 痛。授乳中は関節もゆるゆる、筋力も低

無謀な挑戦かと思いつつ、トレーニン グ。

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。