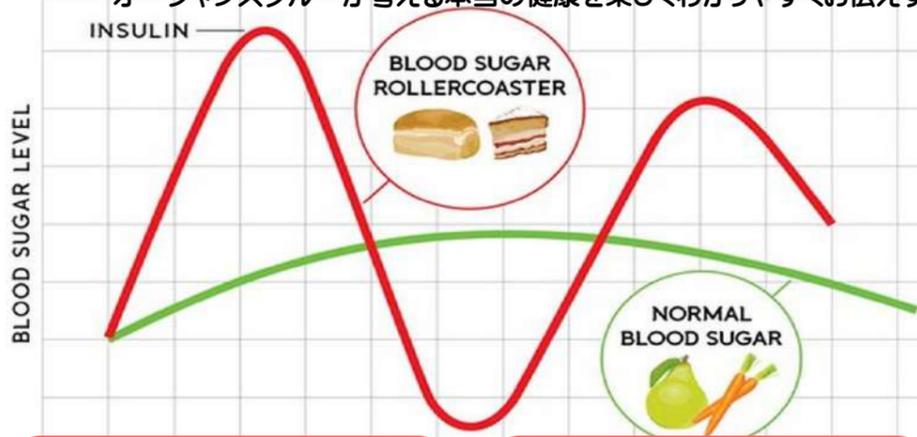


オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」



イマサラ聞けない!? インスリンの話

アイティーオー
IT0のストレッチ教室
大胸筋

Healthy Recipes
切り昆布のサラダ

おしはか叫びをこえていく

VOICE

15

紹介患者さんの声

当院に紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。

—どのように当院を紹介されましたか？

産後の腰周りの不調と開いた骨盤の矯正を友人に相談をして紹介して頂きました。友人も同じように産後の腰周りの不調に悩まされていて、通院を重ねる度に良くなり、高評価だったので来院しました。

—実際治療を受けてみてどうでしたか？

初診のカウンセリングも丁寧で、施術の説明もして下さったりと安心してお願いできました。一回の施術で問題が全て改善するというよりは、定期的にメンテナンスをしてもらうことで体の不調の根本を総合的に改善して下さいます。豊富な知識でアドバイスや施術をして下さるので、長くお付き合いしていきたいと思える癒しの場所だと思います。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

「本当に良くなるかしら？」と不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、しっかりとしたカウンセリングで対応して下さいますので、少しの不調でも伝えることで快方に向かっていくと思います。定期的なメンテナンスにより体の不調を早期に改善して頂けるので続けて通うことをおすすめします。

Y・Hさん 40代 女性
かかりつけ院: フィット整骨院
こどもの国院 飯島先生
主訴: 産後の腰の不調
治療内容: 産後骨盤矯正
担当の飯島先生から一言



Hさん、いつも来院して頂きありがとうございます！当初、産後の骨盤の歪みにより、腰周りの不調や首・肩の痛み、腕のシビレなど様々な症状が出ていましたが、今は定期的なメンテナンスをして頂いているので大きなトラブルなく過ごせていますね。Hさんの作っている作品が成功した時は私もとても嬉しかったです！今後もHさんの素晴らしい作品ができるようしっかりサポートをさせていただきます！

イージー

アイティーオー

IT0のストレッチ教室



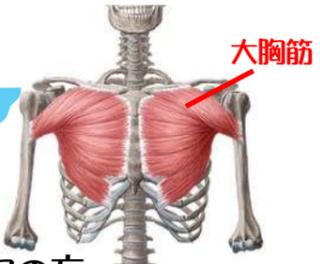
このコーナーでは、日々の生活の中で手軽にできて、ほどよくリラックスができるストレッチをご紹介します。

皆さん！こんにちは！2018年早くも半年が過ぎようとしていますがお過ごしでしょうか？いつもの私事ですが、花粉の時期は早く過ぎてほしいと願ったばかりに、月日の経つのが早すぎて時間を追っかけてしまっているこの頃です(汗)

さて今月のイージーitoストレッチ教室は胸(大胸筋)のストレッチです。

胸の筋肉といえば体の全面でも目立つ筋肉になり、ポテivilでも重要視される筋肉になります。ただ見た目だけではなく胸の筋肉の緊張により腕の捻じれ→不良姿勢(猫背)→呼吸が浅くなる→自律神経の乱れ、と繋がり身体に色々な症状を生みます。その為なかなか無視はできません。これからの梅雨の時期、自律神経が乱れやすくなりますが胸の緊張を緩め、深い呼吸をできるようにし、心と体の安定を図りましょう！

イージー 大胸筋 ストレッチ



こんな方におススメ

- ・猫背の方
- ・胸のトレーニングが好きな方
- ・デスクワークの方
- ・腰痛のある方
- ・呼吸が浅くなりやすい方
- ・バストアップしたい方

①



壁・柱に手をつきます。
(肘、肩は90°に曲げる)

②・③



肩の力を抜き、片足を前に出しゆっくり前に体重を移動します。

伸びている感じがしたらそこで止めます。
(15~20秒)



④



脚は肩幅に広げ、肩の力を抜き、肩甲骨を寄せます。

⑤・⑥



腕、手のひらはなるべく後ろへ向かせるように捻じります。

腰を反りすぎず顔を上に向け伸ばします。
(15~20秒)

DON'T THINK! FEEL!!
EASY

血糖値を上げない食事のコツ！

- ① 食べた後1時間後を目安に運動！20分以上、軽く息があがるくらいが適当です。
- ② 野菜ファースト！できればサラダの後は10分ほど間をあけて。
野菜ジュースを飲むにしても食事15分前を心がける。
- ③ 白米などの白いものより、五穀米や玄米などの茶色いものを。
パンやパスタも探すと未精製のものがみつかります。

ちょっとした事の積み重ねが何年か後の病気かそうでないかを分けるかもしれません。さあ皆さんもヒジカタ先生といっしょに健康づくり(美ボディ作り)を始めましょう！



Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第15回 切り昆布のサラダ



材料[2人分]
切り昆布…50g
玉ねぎ…1/2個
レタス…2枚
ポン酢…大さじ2

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは薄くスライス
- ②切り昆布はザルにあげ、水で洗って水切りしておく
- ③玉ねぎ・切り昆布にポン酢を和える
- ④レタスを盛った器に③をもって完成！

今回はインスリンのお話がありましたので血糖値の上昇を抑える働きのある昆布のレシピです。うまみ成分があるので減塩効果も☆よく噛んで食べてください(**)

オレはカロリーをこえていく

6か月目

今月のチャレンジ！

- ・食べたものを記録する(レコーディングダイエット)
- ・活動量計をつけて日々の消費カロリーを計測
- ・昼食後の散歩



1. 4kgの増加ですが、想定範囲内ということにしていいかと思えます。ヒジカタ先生の場合、これからは食事の発表をインスタに変えてさらにプレッシャーを増やしていきましょう！



Instagram

@fit_kunitachi

フィット国立院ヒジカタがダイエットに挑戦する「オレはカロリーをこえていく」今月のダイエット内容と結果をお伝えします。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	79.3	77.9	58.5
体脂肪(%)	26.6	26.3	17~21
BMI	28.8	28.3	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,730	1,709	1,795
内臓脂肪レベル	14.5	14	1~9



イマサラ聞けない！？インスリンのお話

この記事が皆さんに届くころには土方先生の体重も少しは減少傾向にあると信じていますが…今回はなぜヒジカタ先生のダイエット企画が立ち上がったのかも含めて、糖尿病やインスリンの基本的なことをお話していきたいと思います。

そもそも、ヒジカタ先生は砂糖が入っていない飲み物を飲みませんでした。基本は甘い缶コーヒー、運動もしないのにスポーツドリンク。しばらく前までは独り者だったことをいいことにコンビニが僕の冷蔵庫ですとうそぶき、地域貢献と称して地元のラーメン屋さんをめぐる日々。台湾旅行の際にはイミグレーションで台湾人に「ケツコウフツタネ！」とパスポートの写真を見ながら現物比較で驚かれる始末。まさに医者の不養生を体現する医療人の鑑でした。

ところで人がものを食べると血糖値が上がります。血糖値とは血液の中のグルコース(ブドウ糖)の濃度です。グルコースは体にとって最大の栄養源で、特に脳で通常使われます。血糖値が上がるとインスリンなどのホルモンにより体内でのグルコースが細胞に使われたり筋肉に蓄えられたりします。そうして血糖値は一定の範囲の中で収まるわけです。

しかしインスリンの出が悪い、インスリンの効きが悪いとなると、血糖値が下がらず高血糖状態が続き(糖尿病)、細い血管が詰まり始め、末梢の神経に障害が出ます。

そしてインスリンは普通に食事をする分にはいいのですが、空腹時に甘いものを食べるような急激に血糖値を上げる食事の仕方をする、大量のインスリンが出てしまい脂肪の蓄積を引き起こしやすくなります。



ちなみに糖尿病という名前の通り、ブドウ糖が尿から出るので尿は甘い香りがし、実際に甘いのです。さらに症状が進むと果物が腐ったような甘酸っぱい香りに変わるそうです。

話をヒジカタ先生に戻すと、さすがの食べっぷりに会社の同僚たちが心配して検診を受けさせたところ、奇跡的に大した異常は見つからず一安心でしたが、本人はなんとなく写った写真の自分を見て自分が思ったより太ってかっこ悪くなっていることに大変ショックを受けた様子。「痩せたいとは思っているんだよ。」という発言が聞こえ始めました。(周辺は本人の見かけはもとより大したことがないので、健康面の心配をしていたのですが、本人的には見た目がモチベーションになるようで、この辺は人間のむつかしさですね。)マツモトは強制するダイエットは続かないという信条がありますし、多忙のためヒジカタ先生が自分で痩せようとしたのをじっと待つことにしました。それが通信のダイエット企画の始まりであります。数か月たって本人も食後の散歩を取り入れ食事をLINEにアップし(レコーディングダイエット)始めました。だいぶ緩いペースではありますが、1年後の検診を目標に(本人は美ボディみたいですが)健康体に向かってもらえると嬉しいなと考えております。

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約
お問合せ ☎03-3598-0035

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
「はち整骨院」で検索！



エキテン!



今日の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 13日、27日(水)の午前中
(院内勉強会の為)



梅雨時期はぎっくり注意報！！

梅雨時は天気が不安定になり、気圧
気温の変化も激しいため、体に様々な症
状が起きやすくなっています。中でも
ぎっくり腰が特に多いです！

あなたの周りの腰痛に悩んでいる方の捜
索をお願いします！！ぎっくり予防スト
レッチお教えします！



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

このところドラゴンボールという漫画に出
てくるフリーザに似てると評判の中山です
笑
昔は野村萬斎に似てるって言われてたのにな
ー。ただのグチでした笑
けど段々似てるなーと思ってきてる自分も
いたりして笑

〈本多副院長〉

長男がサッカーを習い始めました！実
は僕、球技が全くできません。もちろ
んサッカーも…。
これから休日は、息子と一緒にサッ
カーの練習します！まず僕はリフティ
ング10回を目指します！笑

〈長谷川さん〉

梅雨時期はジメジメして気分も落ち込み
気味ですが、美味しいものでも食べて気
分を上げていきたいと思えます！！
まずは手始めにパンケーキでも食べに行
こうかな♪どこかおススメありますか？

〈松村院長〉

最近、野球を見に奥さんと行くのですが、野球のこ
とが良く分からない奥さんにルールを教えようとする
のですが、とても難しい！(笑)アウトって何？
ヒットって何？なぜあの人は、あっち(一塁)に
行ったの？と、聞かれるのですが、ん〜？？そいう
もんだからな〜(笑)表現力の乏しさ、言葉のレ
パートリーが少ない自分には、とても良い勉強になり
ます！何かいい教え方があれば、ぜひ教えて下さ
い！！

〈加藤先生〉

梅雨時期になり、僕の天然パーマを受け継
いだ子供たちの髪が、朝から爆発している
のを見て、毎朝ほっこりしています。だん
だん暑くなってきて、布団をはいで寝てい
ることも多いので、風邪をひかないか心配
だなあ(^^)

〈関谷先生〉

梅雨のジメジメは苦手ですが、雨の日に
音楽を聴きながらゆったりなんてのは好
きです。乾燥しやすいお肌が潤うことは
とてもありがたいし。梅雨、意外と嫌い
じゃないかも 笑

※はち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 hachi.seikotsuin@gmail.com

4/28に第2回の
ナイトランを開催！！

はちスポ

実⁺施⁺ト⁺ラ⁺ン⁺

あの噂のイベント 第二弾！！



今回もベテランチーム
と初心者チームに分か
れて、馬鹿祭で盛り上
がっている赤羽の街を
走ってきました。

初心者チームの参加者
さんは今回で2回目
でしたが、前回よりも走
ることに慣れてきたよ
うで、楽しく走ってい
ました♪
走り終わった後のビー
ルは格別で、お祭りも
満喫出来た楽しいナイ
トランになりました！
た！！
皆さんご参加ありがと
うございました。

ナイトランの後は、は
ち整骨院の患者さんの
お店「ランドマーク」さ
んで、懇親会を開催し
ました！！ハンバーグ
や鉄板焼きがとてもお
いしいお店で、疲れた
体に染み渡りました。

第三回も近日開催予
定です！！

ベテランさんも、これか
らちよと体を動かして
みたいなという方も大
歓迎ですので、ご参加
お待ちしております！！
懇親会だけの参加もO
Kですよ(笑)



皆さんからのご意見大募集！！

ランニング以外にも、こんなことやってほしい！こんなこと教え
てほしい！などありましたら、どんどん教えてください！！
皆さんからのご意見ご感想お待ちしております！！

