

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

第27回見た目スッキリ！むくみ対策 ココロアボカドサラダ



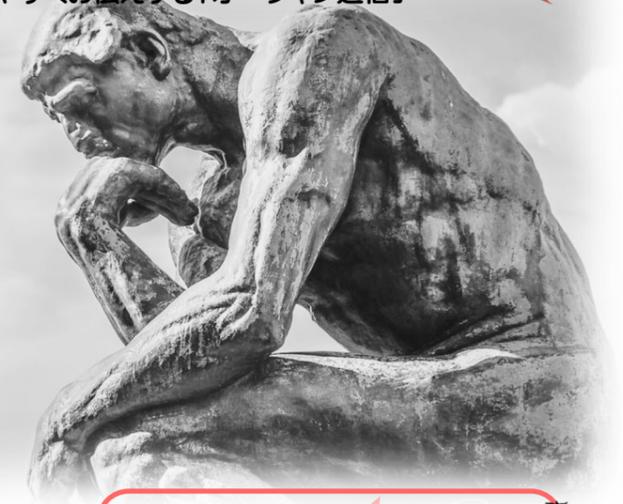
梅雨の時期、いつもよりむくみやすくなりますよね…。東洋医学的に長雨による過剰な湿気を受けて体調を崩しやすくなることを湿邪と言い、体の水分を溜めやすくします。そこでアボカド・パセリ・レモンでむくみ対策！ビタミンEやカリウムが余分な水分を排出します。

材料【2人分】	
鶏肉…1枚 (モモ・ムネ肉どちらでも)	パセリ…20g
アボカド…1/2個	●オリーブオイル…大さじ2
トマト…1/2個	●レモン汁…大さじ1
きゅうり…1本	●黒コショウ…少々
たまねぎ…1/2個	●塩…小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉はフォークなどで皮目を刺し、両面に塩コショウをする
- ②油(分量外)を熱したフライパンで鶏肉を焼く。皮目がきつね色になったら裏返して中まで火を通す。焼けたら粗熱を取っておく。
- ③アボカド・トマト・きゅうり・②の鶏肉は2等分に切りパセリはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする
- ④●の調味料をボウルに入れ③の材料を入れ混ぜる

姿勢が大事って知ってるけど… まさか排便まで



Healthy Recipes
アボカドココロサラダ

おしはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編
健康だったらいいじゃない

おしはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編 健康だったらいいじゃない

フィット国立院ヒジカタが健康とちょっと見た目をよくするためダイエット(?)に挑戦する「おしはカロリーをこえていく」今月は番外編「健康だったらいいじゃない」をお送りします！

健診結果 総合判定→ D

・肝機能異常があり、精密検査が必要です。
・脂質異常があり、生活習慣改善と経過観察が必要です。
・内臓脂肪の蓄積を認め標準体重を上回っています。適度な運動や減食を継続しましょう。

	今回	昨年	平均値
体重	79.4	79.1	59.8
BMI	29.1	29.2	18.5~24.9
血圧	138/92	118/76	90~120/ ~84
肝機能			
AST (GOT)	78	42	0~30
ALT (GPT)	78	47	0~30
γ-GT	103	103	0~50
脂質代謝			
総コレステロール	267	265	140~199
LDLコレステロール	188	178	60~119
中性脂肪	236	268	30~149

マツモト社長から…
DはデブのDでしょうか…
やはりダイエットをすると太るといことがはっきりしたので、次からはボディメイクしていきましょう。

VOICE

27

家族ぐるみでお世話になってます

平澤昌宗さん 20代 男性
かかりつけ院: フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院松本先生
主訴: 疲労 (元気に過ごしたい・痩せたい)
治療内容: 骨盤矯正・トレーニング
担当の松本先生から一言

平澤昌宗さんインタビューのご協力、ご家族でフィットのご利用 & 「平澤商店」さんの美味しいお肉ありがとうございます！学生時代は野球の為にケア、社会人になってからは元気に働ける為のメンテナンスとトレーニングを受けて頂き、昌宗さんは意識高い系男子ですね。素敵です！これからも昌宗さんはもちろんのこと、平澤さん御一家の健康の為に、フィットをご利用ください。これからもよろしくお祈りします！

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？
学生時代に野球をやっていて、最初は野球の疲労・肩肘の痛みで通院していました。社会人になり仕事をしていく中で、体に向き合えない時間があって少し間が空いていたのですが、運動不足解消やダイエットをする為にもう1度体に向き合おうと来院しました！

—実際治療を受けてみてどうでしたか？
整体では施術前と施術後の身体の疲労改善具合が明らかに違って助かっています。トレーニングでは、だいぶしごかれました…(笑)
学生時代は器具を使って筋肉を大きくすることに注目していたのですが、フィットでは自重を使ったトレーニングなので負荷もありながら、過度でなく継続しやすいトレーニングで楽しんで続けられています。
家族ぐるみでお世話になっていて、筋肉が少なかった妻もフィットに通うようになって姿勢が良くなったのと、バランスよく筋肉がついてきているという印象があります。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！
身体を動かしたいという方はたくさんいらっしゃると思いますが、フィットに来ればその人に合ったトレーニングをその人に合った負荷でやってくれるので気軽に通院出来ると思います！

姿勢が大事って知ってるけど…まさか排便まで

梅雨の季節ですね。この時期体調がぱっとしないのは実際に低気圧が関係していて自律神経が乱れがちになるからなのです。お風呂に入ったり、軽い運動をしたりという交感神経の働きを活発にした後、マッサージやストレッチなどで副交感神経の働きを促しリラックスすることで自律神経が整いやすくなるのでぜひ興奮とリラックスを1サイクルで行ってみてください。

さて、今回は姿勢の話ですが、姿勢といっても**便の出やすい姿勢の話**です。実は排便というものは体の働きの中でいろいろな要素が絡み合っており、解明されていない部分も多い働きなのです。患者さんの中でも便秘がちという方はたくさんいらっしゃいます。基本は水分摂取とバランスの取れた食事、適度な運動と普通に健康になるための行動と変わらないことが対策としてあげられています。つまり、便秘は基本的生活のアラームともいえるわけです。そんな便秘ですが、少しでも出やすくするために、**姿勢を変えてみる**はいかがでしょうか。

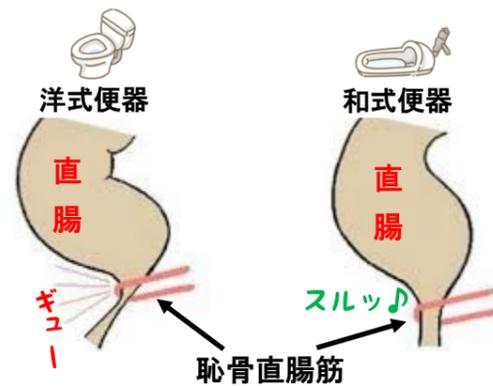
ベストの姿勢はしゃがみ姿勢

昔から日本では和式便器というものがありましたが、実はこれが排便にはベスト。**直腸と肛門がまっすぐになる事で、便が出やすくなる姿勢なのです。**

反対に椅子に座る姿勢の便器では恥骨直腸筋という筋肉が腸を曲げてしまうので圧をかけないと排便が行いにくいという事態が起きてしまいます。
(立ったり、座ったりしている時に便が漏れないのはこの筋肉が働いてくれているからなので、悪者というわけではありません)
さらに圧をかけて便を押し出す排便を続けていると直腸ポケットと呼ばれるスペースができて便が出にくくなってしまふなどのケースもあるそうです。

イスラエルのシキロフ博士が和式と洋式の便座での排便時間の違いを計測する実験を行っています。その結果は和式が平均排便時間約51秒 洋式便座は約130秒と倍以上の差がありました。

排便時間は短い方が肛門への負担が少なく、長ければ長いほど痔のリスクが増えてしまいます。



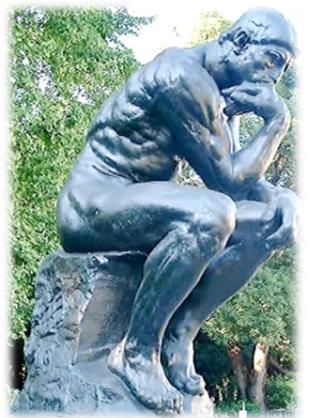
もう、家のトイレは変えられない！

大丈夫です。姿勢を変えることで排便しやすくすることができます。
基本は前傾姿勢。数値的には背骨と太ももが35度くらいの角度になるのがベスト。
具体的には・太ももに肘が付くくらいの前傾姿勢です。
・そしてかかとを少し浮かせます。
これで洋式便器でも直腸と肛門をまっすぐに近づけることができます。

ベストの姿勢はロダンの考える人のポーズだそうです。姿勢が取りにくい人は便座の足元に台を置くことで角度をつけやすことができます。目安は15~20センチですが家庭にあるものとしてはお風呂の椅子などを試するのがよいかもしれませんね。

余談ですがアメリカではトイレにつける台が爆発的に売れたようで、Amazonでも検索すると出てきます。前傾のむつかしい人はクッションを抱くと前傾が取りやすくなります。

<考える人>



ヒジカタ先生と姿勢CHECK

Bad直腸ポジション ❌



Good直腸ポジション ○



- ・太ももに肘が付くくらいの前傾姿勢
- ・かかとを少し浮かせる

以前にもお伝えしたように、便は健康のバロメーター。ぜひするっと出して毎日チェックしてみてください。

あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約
お問合せ **☎03-5392-2633**

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
「あしの整骨院」で検索！



登録のググコ・ランキンクワイト

☆エキテン!



おしらせ **二瓶先生卒業！！**

※通信作成時期の都合上、ひと月遅れてのお伝えになってしまい、申し訳ありませんでした。



このたび一身上の都合で5月末で退職することになりました。スタッフはじめ患者さま方みな様に本当に本当に良くしていただきました。優しくて、ステキな人たちに囲まれたあしの整骨院で過ごした日々はとても幸せでした。あしので学んだこと、皆さんに教えて頂いたことを生かしてこれからも頑張っていきたいと思っております！大変お世話になりました！ありがとうございました！

知らなかった皆様にはご報告が遅れて申し訳ありませんでしたが、二瓶先生がこの度退社されることになりました。初めは若いのにしっかりした施術をする子だなあ。と思っていましたが、蓋を開けたら変態内臓女子でした笑。今回独立にあたって退職すると話をもらった時、「ここでの学びは終わった？」の質問に「学びが終わらないということを学びました。」との答え。元々探究心の強い彼女ですし、これからも学び続け 沢山の人の笑顔にしたいと思います。施術を受けていた患者様。お子様を見てもらったママさん。寂しくもありますが、今後の彼女の人生と一緒に応援よろしくお祈りします。さて、我々も負けてられません。変態師匠と愉快な仲間達もこれからも学び続けていきます。共に笑顔あふれる未来へ。今後ともよろしくお祈りします！



6月の休診日 → **毎週日曜日**

5・19(水)は、勉強会のため午後からの診察となります。

あしのツイッター

〈中山/エリアマネージャー〉



6月はけいこの幼稚園の父親参観です！年長さんなので今年で最後！楽しんできます！参観の後は、大人になってから食いつばぐれない為に何をすべきか。というその業界では有名な先生のお話があるとのこと。今からでも自分も間に合うかなあ笑

〈森/院長〉



子供のころから本を読むのが好きで、今でも月に一冊程度は読むのですが、通勤がチャリor車の僕にとって、本を片手に持って読書する時間は非常に貴重なものです。そんな中、偶然にも神アプリを発見！！なんと、市販本の内容を音声で配信してくれるのです！このアプリのおかげで、通勤中に音声で読書を楽しむ森です。体の健康だけでなく、頭の健康も知識に触れることで充実したいですね(^_^)

〈関谷/鍼灸師〉



暇さえあれば音楽を聞いてます。最近は特にピアノの音が入った曲っていいな～と思っています。おススメの曲やグループがあったら是非教えて下さい！僕と音楽の話しをしましょう(^_^)v

〈山野井/受付〉



紫外線が強くなってきましたね。最近テニス用に新しくUVアームカバーを買いました。そのアームカバーがなかなか良い感じで(^_^)ズレ落ちないんです！！この時期から真夏にテニスする体力作り、頑張っていきます。

〈加藤/柔道整復師〉



いよいよ今年もハーフマラソンの申し込みが始まり、今年こそまめに練習をしていこうと思っています！！目標は一度も止まらずに2時間で走り切ること！！頑張るぞ～(^_^)

あしの整骨院



※オーシャン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 ashino.seikotsuin@gmail.com

あしのヒストリー

平成



介護スタッフさんへ向けた腰痛予防セミナー開催!



あしの整骨院スタート
フレッシュです!



研修でなんとモンゴルへ!!



患者様から、これまで数えきれないほどの差し入れをいただきました。本当にありがとうございます!



クリスマスイベントもやりました♪子供たち喜んでくれたかな?!



社員旅行は、奥多摩へ。



ハーフマラソンin荒川!
恒例行事に。



トイレの壁にも掲示板が! 巷のグルメを特集!



あしの広場誕生! スタッフをいじるネタが満載(笑)

令和も、

あしの整骨院をよろしく願いいたします!!