

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



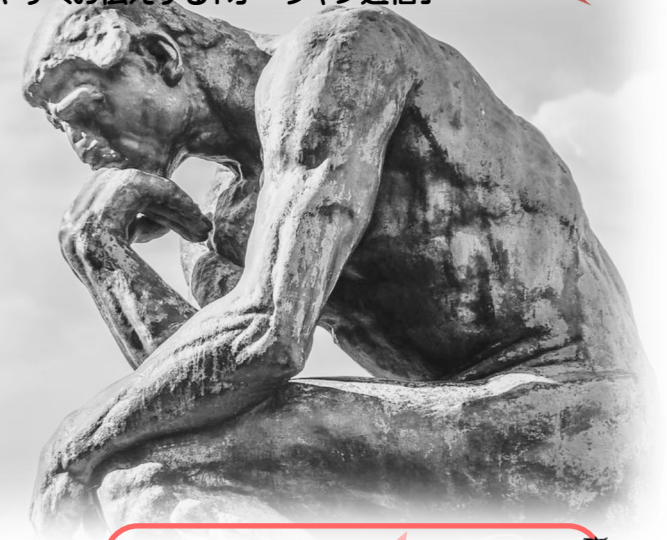
梅雨の時期、いつもよりむくみやすくなりますよね…。東洋医学的に長雨による過剰な湿気を受けて体調を崩しやすくなることを湿邪と言い、体の水分を溜めやすくします。そこでアボカド・パセリ・レモンでむくみ対策！ビタミンEやカリウムが余分な水分を排出します。

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等角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。

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う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。

	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

## VOICE



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。

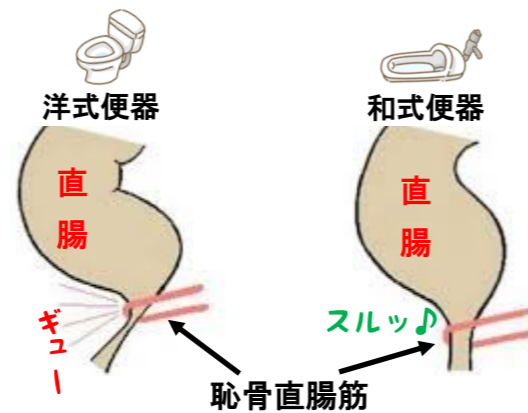
反対に椅子に座る姿勢の便器では恥骨直腸筋という筋肉が腸を曲げてしまうので圧をかけないと排便が行いにくいという事態が起きてしまいます。

(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そうで、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>

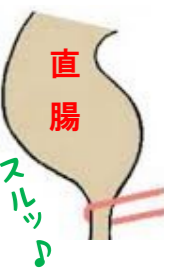


## ヒジカタ先生と姿勢CHECK

### 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。

# 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・インスタなどにも健康情  
報やブログを公開中  
「はち整骨院」で検索！



## 今日の休診日

- ・毎週日曜日
- ・5日、19日(水)

院内勉強会の為、午前休診



## はちからの小ネタつぶやき

梅雨時期は、体が重く、だるくなりがちな季節です。嫌ですよね(>\_<)この時期は湿度が高いと、水分が皮膚にまとわりつき、皮膚が呼吸(蒸発)できなくなり、体の中に余分な水分が貯まり、体を重く感じるようになります。そんな時の予防、対処法としてはタオルで皮膚の表面をこまめにふき取ってあげたり、着替えをしたり、汗をかくことで解消されます！もちろん、更に治療もしてあげるとGOOD!! 梅雨時期も、はち整骨院で元氣よく乗り越えましょう！



## はち紙ツイッター



### 〈中山エリアマネージャー〉

6月はけいごの幼稚園の父親参観です！年長さんなので今年で最後！楽しむことができます！参観の後は、大人になってから食いつぶさ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

### 〈本多副院長〉

最近ハマっている燻製(スモーク)作り！こないだ群馬の実家で段ボール燻製器を作って、家族に披露しました！チーズ、ウズラの卵、ナッツ、タコ、かまぼこ、ちくわ！どれも商品化出来るほどの出来栄でした(^)v今度コツを伝授します！

### 〈長谷川さん〉

なぜ6月は祝日がないのでしょうか？ゴールデンウィークに10連休もいらないから、もっと平均的に休みを振り分けてくれたらどこも混まずに済むのに・・・と思うのは、私だけでしょうか？笑

### 〈松村院長〉

最近、帰宅ランを始めました！前に、台風の時電車が止まっていたため、自宅(戸田公園)まで走って帰った時、奥さんは何をしてるの！？と呆れ顔でした。後日、台風帰宅ランのことを奥さんが友達に話したら、その友達に変人認定されました。笑 でも帰宅ランは気持ちよくていいですよ！北区だけに…よ！！座布団3枚！！笑

### 〈加藤先生〉


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~(^▽^)/

### 〈関谷先生〉


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！僕と音楽の話しましょう(^)v



院stagramとは…はち整骨院のイベントや日常の映え写真を紹介するコーナー  
略して「院スタ」今回は、GWのお休みを過ごした思い出をアップしています♪

 中山先生

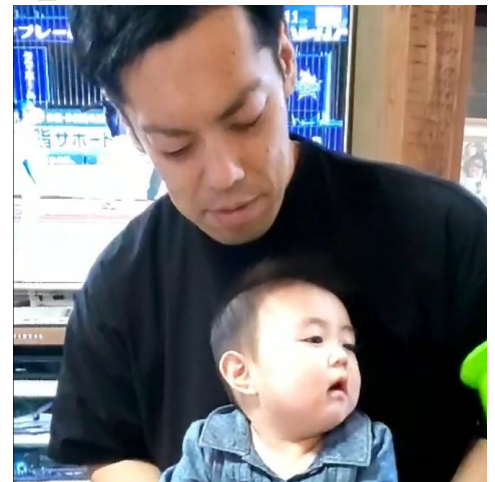
...

 松村院長

...

 本多先生

...



「いいね！」80,000件

お父さんのスパルタ特訓で継  
期くんグツタリ…。

#めきめき上達してます。  
#目指せオリンピック♪



「いいね！」80,000件

陸人くんが初節句。カメラ目線でハイ  
ポーズ(\*^▽^)

#子供の日  
#すくすくと育っています！！




「いいね！」80,000件


群馬で姪っ子と2回目の再開！

#可愛すぎてヨダレ出そう  
#おじさんめっちゃ泣かれて涙。




 関谷先生

...

 加藤先生

...

 長谷川さん

...



「いいね！」80,000件

キメ顔、キメポーズ。但し運転はさせ  
てもらえず。。

#米農家の息子  
#ただいま彼女募集中(笑)



「いいね！」80,000件

大渋滞に巻き込まれたけど、千葉の海  
岸で大はしゃぎ♪

#初めての海に息子大興奮!!  
#ずぶ濡れ&砂まみれ



「いいね！」80,000件

コナズ珈琲のパンケーキ♪迫力はんば  
ないって~(\*ノωノ)

#パンケーキ食べたい♪  
#思わずよだれが出てきます。



皆さんは連休をどんなふうにご過ごされましたか？旅先の思い出やおススメの場所があれば、  
どんどん教えて下さいね♪