

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28回 夏バテ防止だけじゃない！

## オクラキーマカレー



オクラのネバネバが胃の保護をして夏バテによる食欲低下を助けてくれます。  
美容効果としてビタミンA・C、カリウム、βカロテンによって、髪や皮膚の健康を保ったり、老化防止、顔色の改善など女性に嬉しい効果もあります(^ ^)

材料【2人分】	
オクラ…1パック	合いびき肉…150g
トマト…1/2個	固形ブイヨン…1個
玉ねぎ…1/2個	カレールー…2片
にんにく…1片	水…1カップ
しょうが…1片	

### 作り方

- ①オクラはヘタを取り、塩少々を振って板ずりしたら水で洗い流す
- ②にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切りにする
- ③フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・玉ねぎ・ひき肉を炒める
- ④ひき肉に火が通ったらトマト・水・ブイヨン・カレールーを入れる
- ⑤5分程中火で炒め煮をしたらオクラをいれて弱火で3分煮て完成

# オしはカロリーをこえていく SEASON 2

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「オしはカロリーをこえていく」今月の結果をお送りします！

## MISSION 週2回・3分間スクワット



週2回、3分間スクワットを継続中  
(現在3か月目に突入！)

スクワットの効果は…

- ①代謝があがり 痩せやすい身体になる
- ②全身的なトレーニングになる (背中やお腹にも効きます)
- ③下半身の引き締め

### マツモト社長から…

動いた分食べているようなのに、体重が減っているのは良い感じですね。体脂肪も下がっているのでもう痩せているということになるのでは？メニューを増やしてナイスボディを目指しましょう！

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	79.3	80.5	58.5
体脂肪 (%)	26.3	27.6	17~21
BMI	29.6	29.9	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,738	1,742	1,795
内臓脂肪レベル	16	16.5	1~9

スクワットのやり方はブログで公開中→  
3分間はともキツイので1セット20回や  
1分間から始めてみてください！



# オーシャン通信

## OCEANS NEWSLETTER

2019  
07  
OCEANS CREW

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」

# 美容と治療の関係は？



Healthy Recipes  
オクラキーマカレー



## VOICE

28

### 紹介患者さんの声

当院にご紹介で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？

妻が通っていたので噂は聞いていて、治療というよりは運動指導という話を聞いて少し気になっていました。近くを通りかかった際に受付の方と中山先生に声をかけていただいて来院しました！

#### —実際治療を受けてみてどうでしたか？

手技を受ける治療だけでなく、運動の仕方の指導や整骨院内で一緒に運動をしていくことで、ずっとあった痛みが確実になくなってきています。自分の体の細かい動きやメカニズムを考えられるようになって、そこから体に対する意識が変わりました。前は痛みがでたら病院に行かないと思っていましたが、今は痛みの種類や意味を理解して、冷静に判断できるようになりました。痛み=悪いという事だけでなく、という事がわかりました。

#### —同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

体の痛みの治療だけでなく、パフォーマンスアップもできる場所ということです！自分の体の使い方は、自分のことだからこそわからないことがあると思います。私は、治療やマッサージだけで取れなかった痛みが運動をすることで取れて、こんなアプローチ方法があるんだと知りました。体の理解が出来るようになって、体の感覚が確実に変わりますよ！



小野寺 利浩さん 30代 男性  
かかりつけ院：あしの整骨院  
中山先生

主訴：股関節の痛み  
卓球のパフォーマンスアップ  
治療内容：骨盤整体・運動指導

担当の中山先生から一言



小野寺さんとの初めのお話、痛みもあるが卓球のパフォーマンスを上げるには？だった時のインパクトは忘れません(笑) 痛みがなくなることとパフォーマンスアップが同じメカニズムだと理解してからの小野寺さんの取り組み(あしのでの運動、セルフエクササイズ)で体はどんどん変化してますね！大好きな卓球での変化を楽しそうに話してください私も嬉しいです！これからも二人三脚！楽しんでいきましょう！

# 美容と治療の関係は？

こんにちは。子供がサッカーを始めて本当に自分の息子か疑い始めたマツモトです。マツモトは丸いものが苦手で、心が通じたためしがなく、泳いだり、人に叩かれたり、投げられたり、関節を極められたりしかしてこなかったのが、この子はボールと友達になれるのだろうか、その友達を蹴ったりしてしまうのだろうかと今からいらぬ心配をしております。

さて今月は美容についてですが、患者さんに本当によくいただくお言葉に、治療の後ウエストが細くなったとか、足が細くなったとか、顔が小さくなった、どうして？偶然？というものがあります。偶然ではありません。むくんでいる人、ゆがんでいる人はそうなります。

私たちの治療の一つ目の方針は

- ①関節の構造を整える
- ②筋肉の緊張を緩める
- ③体液の循環を良くする。の3つの治療で行っています。

(ちなみに残り2つあります。それは、神経の働きを良くして治るスイッチを入れるというものと、動き方からのトレーニングで弱いところを補う。です)

ですので、構造に問題があってバランスの悪い使い方をしているがゆえに張ってしまっている筋肉や、むくんでしまって太くなっているところはかなり変化があります。

別の角度から言いますと、私たちは患者さんのお顔や体形の特徴を見ると、なんとなくその人の身体の使い方や、悪いところが想像できてしまうのです。

例えばほうれい線が深い人は猫背前かがみの姿勢が多いたろうから、腰が基本的に硬くてスポーツするようだとよく使う方の肩がいたみやすそうだな・・・とか。

お顔の左右差は首の傾きから骨盤のずれまで関係していることが多いので、肩ならこちら側が悪いのでは・・・という具合です。

つまり、美容のお悩みはそのまま体の症状とつながっているのです。

## 小顔・美容整体施術の顔・足・お腹のビフォーアフター

顔



Before



After

CHECK!

フェイスラインがスッキリして全体的にリフトアップしましたね。目もぱっちり開くようになりました。

お腹



Before



After

CHECK!

下腹がスッキリして、くびれが出てきましたね。おへその位置も変わりました。

足



Before



After

CHECK!

足のねじれが改善して足が真っすぐになりました。ふくらはぎの外側(すね)の張りがゆるまることですっきりしました。

脂肪をどうこうしているわけではないので肥満は改善しませんが(ヒジカタ先生のように・・・)すっとして見えることは決して偶然ではないのです。(そういえばヒジカタ先生も治療を受けた後に患者さんに少しやせたねと言われて喜んでます)

蛇足ですが、体のストレスを取り除くことで異常な食欲が解消される方は肥満の解消につながる事もあります。

まとめますと、**痛みや動きの悪さには2次的なデメリットとして見た目が悪くなる**ということもあるのです。そしてその治療は上の三つの**すべきことの割合を変えるものの、基本的には構造をよくする**ということになっていくのです。

これらの美容のお悩み、問題は治療と同じでいちど整えてそれで永久に改善ということはなく、もともとの原因が疲労なので、よい状態をキープする為に生活の改善やセルフケアは必須ですが、**大事なことは構造がよくなると変化が出る**ということであり、**それを知る事で使い方、メンテナンスを意識できるようになる**ことです。

現在、私たちの院の中には美容に特化してメニューを扱っているところとそうでないところがありますが、足をまっすぐにしたい、顔のむくみを何とかしたいなどの簡単なお悩み相談はどの院でも対応可能です。気になる事がありましたらスタッフまでお尋ねください。

個人的には中年男性の(自分を含む)顔のむくみはかなり変化があって面白いと思っています。慢性的にむくんでいるところ、冷えているところは経験上脂肪も付きやすくなっていきますからね。構造を整え、流していくことでいらぬ脂肪がたまらないように予防していけるといいですよ。

# 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！



## 今月の休診日

- ・毎週日曜日
- ・15日(月) 海の日
- ・3日、31日(水)の午前中  
(院内勉強会の為)



## はちからのお知らせ！

夏本番を迎え、暑さが本格的になってきました。毎年この時期になると、室内であっても熱中症になる方が急増します。室内だから大丈夫！！と思わず、のどが渇く前に水分補給を行って、熱中症にならないよう気を付けましょう。予防をして、この夏を乗り切りましょう！！



## はち紙ツイッター



〈松村院長〉

〈中山エリアマネージャー〉

父親参観で父親限定の高名な先生の講演会がありました！ものすごく簡単に言うと、父親の役割は冒険だー！（笑）と受け取ったので早速例年行く山へ出発！雨の中びしょびしょになりながら子供と戯れた中山でしたー！ただ行くまでの道中買い替えたばかり（中古）の車が100キロぐらいでガタガタと震えて大変（泣）タイヤ屋さんへ駆け込んで見てもらい修理しましたが果たして。。。この号が出るまでには安心して乗れるようになっていきますように。

毎年恒例の泥んこバレーの季節がやって参りました！！栃木の田舎の使わなくなった田んぼにネットを張って、泥まみれになりながら、バレーをやります！毎年うちのチームは、バレーよりも仮装に力を入れています。去年は柴田理恵のくっきー、一昨年はアキラ100%！今年は何んな仮装をするのか、楽しみです！！子供も一緒に連れていきたいな～奥さんの了承を得られれば…

〈本多副院長〉

2019年上半期はなんだか色々ありました(^\_^)香港・マカオに行ったり、東京マラソン走ったり、子供がヶ月入院したり、引っ越ししたりで、忙しいライフイベント続きでした。下半期は楽しいこと沢山ありますように！

〈加藤先生〉

ベトナムのとある海が、ものすごく透き通っていて、とてもきれいだと聞きました。いつか家族で行ってみたいのと、夏の暑さを感じながら思っています(n\*´ω\*`n)

〈長谷川さん〉

毎年沖縄に潜りに行っていたのに、ここ何年か友達と予定が合わずに寂しい夏を過ごしています・・・  
夏の楽しみは海だけではないので、川で泳いで我慢します(笑)

〈関谷先生〉

今月で32歳になります。年齢より若く見られることに抵抗が無くなってきました。むしろ嬉しい(笑)どこまで若く見られるかチャレンジしていきたいと思いません。

※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](mailto:hachi.seikotsuin@gmail.com)



はちスポ

今回は兄弟で!!

初ラ  
始ニ  
動グ  
イベ  
ント

炎天下に負けない熱さ



5月26日(日)に、松村兄をゲストに迎えた『ランニング教室』を開催いたしました！座学内容は、『治療家から観るランニングの基本』体の構造を理解すること、自分の体、ランニングの意識が変わる〜という内容でした。走るこ



とや歩くことは、すべてのスポーツ動作のベースになります。まず体を効率的に移動するためにはどうしたらいいのか。その基本となる考えを座学とドリルで伝えさせて頂きました！

2019年  
7月1日(月)

「機能美」という言葉があります。美しく見える所作は、動きも機能的であると私達は考えています。

例えば、ケニア人のランナー達は軽やかに美しくどこまでも走って行ける様にみえませんか？これはスポーツをやっている方、アスリートの方に限らず一般の方全員に言えることです。

姿勢が美しければ、健康的で痛みが出ない体に。また美しい姿勢から生まれる美しい動作は、痛みなく楽に今までの以上のパフォーマンスを発揮する体に。そんな体作りを、はち整骨院は目指しています！

今後、ランニングに限らず、皆さんが健康的に人生を豊かに暮らしていけるように、そして自分の体を自分で治せる「自立できる体作り」を目指して、教室やイベントを開催していきますので、興味ある方はぜひご参加ください！



教室アイデア募集中!!