



オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

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」

2019
02
OCEANS
CREW

骨盤矯正とダイエットの関係は??



Healthy Recipes
納豆巾着

オレはカロリーをこえていく
SEASON 2

VOICE

23

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？

当時は腰痛・肩こり・しもやけで困っていました。

その時に娘から病院でなく、リラックスしながら治療が受けられる所が良いのではないかとフィット整骨院ぶぱい院を紹介してもらいました。

——実際治療を受けてみてどうでしたか？

今まで整骨院に通ったことがなくて、初めて整骨院で治療を受けましたが非常に気持ちよく毎回とてもリラックスできます。

続けて治療を受けていくと症状も良くなって、毎年なっていたしもやけも出なくなりました！

先生が自宅でも出来るセルフケアを教えてくれるので自分でも出来ることはしっかりと続けています。

——同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

1回きりでなく、持続することが大事だと思います。

人間一生生きているので、健康のために自分に良いと思ったものは出来る範囲で少しずつでも良いからずっと続けていきましょう！

続けていくこと大事

榎原 純子さん 70代 女性

かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院

ぶぱい院

小林先生

主訴：腰痛・肩こり・しもやけ

治療内容：延長治療・リフレクソロジー

担当の小林先生から一言

榎原さん、インタビューご協力ありがとうございます！最初は足のトラブルがありましたが、治療の他にセルフケアを頑張ってくださるので、今では改善してきましたね。オーストラリアにいる娘さんやお孫さんに負けないくらい元気に過ごせるよう、これからもサポートさせていただきますので一緒に張りましょう！

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23回 節分レシピ

納豆巾着



2月は節分があるので今月は大豆たっぷりのレシピです！大豆は良質なたんぱく質で有名ですね。油揚げには、大豆イソフラボン・サポニン・ビタミンEなどが含まれていてPMS症状の緩和・生活習慣病予防・冷えの改善に効果があります(^^)

材料[2人分]

納豆…2パック

油揚げ…2枚

刻みネギ…1/2本

七味唐辛子…好みで

ごま油…大さじ1

しょう油…好みで

作り方

①油揚げは半分に切る

②納豆・付属のたれ、からし・刻みネギを混ぜる

③①の油揚げに②を詰めて爪楊枝で口を閉じる

④フライパンにごま油を引き、油揚げをいれてこんがりするまで焼く

⑤表面に焼き色がついたら器に盛って好みで七味・しょう油をかけて完成！

オレはカロリーをこえていく
SEASON 2 1か月目



MISSION

フィットコンティショニング
のキム先生による週1回の
パーソナルトレーニング



マツモト社長から・・・

ついにトレーニングが始まりましたね。正月太りを解消して夏までに少しは見える体にならうみたいです。トレーニング初期は体重は減らなくても大丈夫なので頑張って下さい。

フィットコンティショニング
のキム先生による週1回の
パーソナルトレーニング

「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)	77.4	76.2	58.5
体脂肪(%)	27.1	26.4	17~21
BMI	28.8	27.5	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,695	1,682	1,795
内臓脂肪レベル	14.4	13.5	1~9



骨盤矯正とダイエットの関係は?というお詫。

皆さん、お正月の食べ過ぎ飲みすぎから立ち直られましたでしょうか。マツモトはヒジカタ先生と一緒に摂生しているはずですが(ヒジカタ先生の2019年の目標は「太らない!」だそうです)この記事を書いている12月末時点で、すでに飲み会の予定が盛りだくさんの年末年始です。

さて、ダイエットというと食事9割、運動1割の世界ですが、体の見た目を良くするボディメイクでは食事5割、運動5割と言われます。

しかし当社では健康的な生活の為に食事3割、運動4割、休息、回復3割というのがおすすめです。「体重にだけこだわるのではなく、健康的な見た目と機能をめざそうよ。」ということが皆さんにお伝えしたい事です。

そのためには、「できることを少しずつ取り入れていく」ということが基本にして奥義だということは何のジャンルでも変わりませんね。

今太っていると感じられている方は、何かを改善すれば、どうやっても痩せる状態ともいえます。

そこでただ体重を落とそうとするのではなく、どうせなら健康になるほうに近づく道を選ばれてはいかがでしょうか。

食べるものに一食だけ気をつかって、1分だけ筋トレをしてみる(はじめにやると1分は長いです….)良い睡眠をとるためにスマホを別の部屋に置く、できることはたくさんあると思います。

ただ、新しいことをいきなり始めるのはなんであれハードルが高いのですが、当グループの整骨院に通われて、治療を受けられている方は**骨盤矯正の効果を知っていただくことで一步目はクリアされるのではないでしょうか。**

当グループの骨盤矯正とは、他の治療院さんで行われている骨盤だけを矯正する治療とは異なり、骨盤から見て全身を矯正する整体方法になります。

ですので痛みが取れるだけでなく

①全身の構造が整うので、体が動かしやすくなります。

②それに伴い、体液の循環がスムーズになりますので回復が早まります。
(マッサージやリフレクソロジーとの組み合わせはさらに効果的です)

③特に股関節回りのゆがみやつまりを解消することにより、腹部、下半身に脂肪がつく原因もあるむくみ、冷えを解消する効果が期待できます。

あとは、隠れた効果として体のストレスが脳から消えると、過食やジャンクなものが食べたい欲求は抑えられるようです。

もちろん、骨盤矯正だけで痩せる人もいますし、痩せない人もいます。

それは太った原因と体質が人それぞれだからです。

しかし、骨盤矯正をしてはじめの一歩を踏み出された人は、せっかくだからもう一步健康の方に進んでみてはいかがでしょうか。

骨盤矯正をしないよりはした方が運動をするのも楽でしょうし、食事を変えるのにも無理がないと思います。

今回はおまけで食事の考え方基本編を最後に載せておきますので、ご参考になさってください。運動については各院の先生方に聞いてみてくださいね。

ぜひ、骨盤矯正をきっかけに今年のご自身の素敵な体づくりについて考えてみてはいかがでしょうか。

おまけ

オーシャン式ダイエットのコツ(食事編)

①体重を減らすのではなく、素敵な体になる事をイメージすること。

基本的に人間は体重が減るということに関して命の危険を感じる生き物です。

体に良いものを食べることと、減ってほしい部分の筋肉を大きくして脂肪を食べてもらうことをイメージしてみましょう。



②食べ物を減らすのではなく、野菜や水など食べるべきものを先に取る事。

食事制限は基本すべきではないと考えています。

栄養が足りないと体はきちんと動きません。

さらに、我慢は続かないのでも体にいいものをたくさんと、心にいいのをすこしだけ。



③血糖値は20分立たないと上がらないということを知っておくこと。

なので、おなかがいっぱいになるまで食べるとたいてい食べすぎです。

急いで食べる人も要注意。

理想はナツツなどの間食を用意しておいて、食事の20分前ぐらいに食べておくことです。単純に胃が膨らんでも人は満腹を感じやすくなるので、水を500ml目安で飲んでからも有効です。



ちなみにダイエットをするとリバウンドするのはほぼ確定的だという調査結果もあります。

[https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(15\)00009-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(15)00009-1/fulltext)

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**2月の休診日毎週日曜日11日(建国記念の日)

27日(水)は、勉強会のため
午後からの診察となります。

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！

おしらせ

お気づきの方もチラホラといらっしゃると思いますが、とある場所にて新コーナーが設立されております。その名も… ペイ散歩！

二瓶先生監修のもと、地元のグルメを紹介する内容になっています！さて、院内のどこにあるでしょうか？(笑) ご来院の際はぜひ探してみてください！



あしのツイッター

<中山/エリアマネージャー>



今年のスノーボードは今のところスランプ状態。。。変わりすぎた体に適応できません。仲間に話しても??です笑 体が1番身近な道具なのに~。

今年も変態師匠道突き進みます笑

<森/院長>



今年も、もう1月終わりましたね!皆さんは新年のスタートいかがお過ごですか?森は先日、この冬が去年の冬か、今年の冬か分からなくなる(ようは年越しを忘れていた)というミラクルが起き、友人との電話中に爆笑の新年スタートです!!年追うごとに、自分がど天然では?ないかという猜疑心が強まる今日このごろですが、なんだか爽やかな2019年です!!平成もあと少し、走り抜けます!



<関谷/鍼灸師>

乾燥肌なので、寒いこの時期はデリケートな僕のお肌はピリピリして痛くなってしまいます。おススメ乾燥対策があったら教えてください!助けてください!(笑)

<山野井/受付>



寒さが身にしみる時期ですが、私は年中無休でテニスを楽しみます(^ ∀ ^)娘達も冬季大会の為、部活に励んでいます。寒さに負けず応援にも行きたいと思います。



<加藤/柔道整復師>

先月お正月から食べ過ぎて体重が増加してしまっています(^^;) 4月までには増加前の体重に戻せるように、食べ過ぎないことと、まめに体を動かすことを徹底していきます！！ 目指せ細マッチョ笑

<二瓶/柔道整復師・鍼灸師>



二月は寒さが本格化するので寒がりの私はいつも沢山着込んでモコモコになってしまいます笑 風邪を引かずに乗り切りたいです！



あしの 整骨院

※オーシャン通信の配達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



～年末年始のおもいで～

