



# 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」

## 骨盤矯正とダイエットの関係は??



Healthy Recipes  
・・・ 納豆巾着

オレはカリーをこえていく  
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。



### 街で走る大事

柿原 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

柿原さん、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・サボニン・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

ごま油…大さじ1

七味唐辛子…お好みで  
しょう油…お好みで

### 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開ける
- 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お好みで七味・しょう油をかけて完成！

オレはカリーをこえていく  
SEASON 2 1か月目



MISSION

フィットコンディショニング  
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せてもらいたいです。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。

	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
B M I	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？というお話。

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。

食べるのに一食だけ気をつかって、1分だけ筋トレをしてみる（まじめにやると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つていただくことで一歩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であるむくみ、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质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歩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、我慢は続かないで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つておくこと。  
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/P11S2213-8587\(15\)00009-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/P11S2213-8587(15)00009-1/fulltext)

## 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

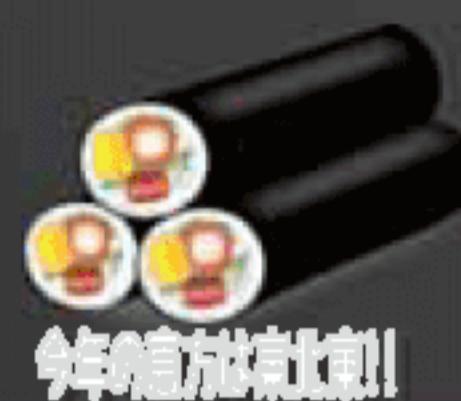
**03-3598-0035**

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
- ・11日(月)建国記念日
- ・27日(水) 午前休診



## はちからのお知らせ！

先日、院内アンケートでもお伺いしましたが、オーシャン通信をいつでも手渡しに変更可能です。ご希望の方は受付にお声かけてください。  
バックナンバーもホームページで公開しております！  
是非チェックしてくださいね！



## はち紙ツイッター



## &lt;中山エリアマネージャー&gt;

今年のスノーボードは今のところスランプ状態。。。変わり過ぎた体に適応できません。  
仲間に話しても??です笑  
体が一番身近な道具なのに~。  
今年も変態師匠道突き進みます笑



## &lt;松村院長&gt;

2月は自分の誕生日月です^\_^ ここで働きだした時は、24歳のピチピチ男子でしたが、そんな自分も34歳！はちと一緒に年を重ねてきたと実感します。今年は、何系男子を目指していこうかな?笑 とりあえず、もう少し貴禄がついてきたらしいな~笑



## &lt;加藤先生&gt;

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



## &lt;関谷先生&gt;

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)

※はち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 hachi.seikotsuin@gmail.com

新年度に向けて  
ご自身で自分の体を  
整えてみませんか?  
その方法を教えます!!

限定6名

# 自力整体教室

2月23日 16:15~

はち整骨院にて開催!!

参加費 500円

詳しくはスタッフまで!!

※写真と自力整体教室の関係は一切ございません(笑)



## Enjoy Night Run 開催予定!!

春はまだ遠いですが、一緒に走って寒さを吹き飛はそう!!

3月23日(土) 16:15~ 参加費 無料



詳細は後日!! どうご期待!!