

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24回 ウドの肉巻き



ウドには独特な香りがありますが、その香り成分にはストレス緩和や血液循環を良くして疲労回復の効果があります！
根は漢方にもなっており、鎮痛や解熱に効果があるとされています(^)/

材料[2人分]

ウド…1/2本	●しょう油…大さじ2	今月の土方先生1人分
豚肉薄切…200g	●酒…大さじ1	体重79kg [1.6kg増量!]
片栗粉	●みりん…大さじ1	体脂肪28% [0.9%増量!]
○酢…大さじ1	●砂糖…大さじ1/2	BMI29.4 [1.4増量!]
○水…500ml		

作り方

- ①ウドは皮を剥き5-6cmの長さに切り、縦に8等分に切る
- ②ウドを○の材料を合わせた酢水にさらす
- ③豚肉を広げて、水気をとったウドを4切程いれて巻く
- ④③の表面に薄く片栗粉をまぶす
- ⑤フライパンに油をひき、豚肉の巻き終わりを下にして焼く
- ⑥全体に焼き色がついたら弱火にし、●の調味料を加えて蓋をし2-3分蒸し焼きにして完成



オーシャン通信

OCEANS NEWSLETTER

2019
03
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」



『治す』から『守る』治療へ

Healthy Recipes
ウドの肉巻き

健康だったらいいじゃない



オシ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「オシ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！

ヒジカタ先生の今月の動画は連日のどこかに掲載しております(^)/

こんにちは！演技派で有名なヒジカタです。今年に入って少しリバウンドしたので、マツモト先生から「まずは自分を知らう。」とフリースタイルリブを渡されました。これは血糖値をリアルタイムで知るための武器だそうで、好んで食べているピザが体にどんな影響も及ぼすかを確認することが出来るらしいのです。血糖値を制する者はダイエットも制するかもしれないということでまずは1か月、自分の血糖値をウォッチしていきたいと思っております。次回は1か月やってみたい！をご報告しますね！

フリースタイルリブして1か月間 血糖値測定中



1. [説明] 血糖値をリアルタイムで知るための武器だそうで、好んで食べているピザが体にどんな影響も及ぼすかを確認することが出来るらしいのです。
2. [説明] 血糖値を制する者はダイエットも制するかもしれないということでまずは1か月、自分の血糖値をウォッチしていきたいと思っております。
3. [説明] 血糖値をリアルタイムで知るための武器だそうで、好んで食べているピザが体にどんな影響も及ぼすかを確認することが出来るらしいのです。

VOICE

24



丁寧で優しい先生たち
田中さん 60代 女性
かかりつけ院: はち整骨院 本多先生
主訴: 肘・腰痛
治療内容: トータルボテイクア

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。

---どのよう当院を紹介されましたか？
長年肘が痛くて、腕がつれるような感じがしていたところ、家族から安心できるテカイ優しい先生がいるから安心していっておいでと言われ来院しました(笑)

---実際治療を受けてみてどうでしたか？
先生がニコニコしていてとても感じが良かったです！その時、しびれも感じていたのですが、そのしびれも最初の施術でなくなりました！5、6回来院したところにはかなり良くなっていましたね。

---同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！
実は私は今までに整骨院に行ったことがなくて、最初来院するのがすごい嫌だったんです(笑)ですが家族からの後押しで来てみて今は本当に良かったと思っています！丁寧で優しいスタッフがたくさんいるので怖がらずに来てみてください！

担当の本多先生から一言



田中さん、いつもはちのスタッフ達を自分の息子の様にお世話して頂きありがとうございます(笑) 長く続いていた肘の痛みが改善して本当に良かったです！当時ボロボロだった体が、今や見違える様にキレイに整ってきています！家庭とお仕事と色々大変だと思いますが、これからも田中さんのお体を全力でサポートさせていただきます！これからもよろしくお祈りします(^)

-『治す』から『守る』という治療院へ-

こんにちは！今年から子供が小学生のマツモトです。
 年度末ということで私たちの会社にも面接の方がいらっやっています。みなさんそれぞれの理由で治療という仕事を志していらっやっていて、彼らの「治せる治療家に成りたいんです。」という言葉には、こちらも初心を思い出すような気分になりますね。

そんなシーズンであるがゆえに、ちょっと複雑なことがあります。

松本が街を歩くと気になる、目につくのは高齢者の方を中心とした正常歩行でない方、どこかをかばって歩いている方、もうすっかり背中が曲がっている方たちです。

たぶん、あの方たちのほとんどは治らないと思うのです。

もしかしたら、違いかもしれません。しっかりトレーニングと治療を重ねればもしかしたら、でもきっとあの方たちはあきらめて、しないのだと思います。



マツモトの師匠が脳梗塞で入院した際にリハビリの実際を聞かせていただきました。
 右手がマヒした人は、反対の左を使うことで麻痺側のリハビリをあきらめてしまうことが多いのだそうです。
 気持ちはなんとなく想像できます。やっぱり大変ですもんね。高齢になったら特に。
 もちろん師匠はほぼ完全復活です。右手で箸を毎日持つのがよかったと言っていました。

師匠のような脳、血管系のもは肥満(コレステロール、血圧)の対処からだと思いますが、**膝の変形、変形性股関節症、腰の神経症状(ヘルニアなど)、脊柱管狭窄症、肩の拘縮(五十肩)からの体の変形、歩行障害はしっかり取り組めば治るし、体の使い方での症状ですから、体の使い方をなおし、必要な筋肉を落とさないようにトレーニングすることで一生体に不自由しないで暮らしていけるのであろうと考えられます。**

そして、そのために治すことは当然として、その人の身体を一生守れる治療院(整骨院、鍼灸院)になりたいと強く思うのです。

病院の手前の存在でもあり、病院で治らない人達を治療することを仕事としている私たちがこれから取り組むのはこれなのではと考えています。



特に現代日本人は運動量が少ないので、老後にどうしても介護が必要な人が多くなるようです。介護の中でも一つの線は自力でトイレに行けるかどうかということがあって、人に助けられないと生きていけないということは仕方ないとしても、できることまでは自分でやっていきたいですね。

加齢で落ちやすい筋肉は外側だとふともも、おしり、背中です。
 姿勢の悪い人が弱い筋肉は奥の方の腹筋と背骨を支える筋肉です。

私たちの治療院では、この辺りの筋肉を使う体の使い方をしっかりと伝えて、治療が落ち着いてきた方には疲労のケア&トレーニングを勧めていこうと考えています。

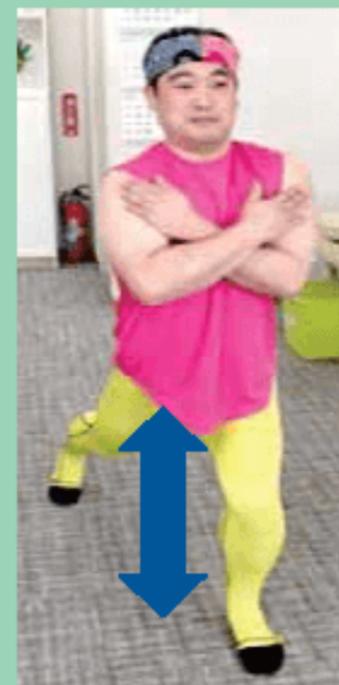
外側の筋肉は、鏡で見るとわかります。
 内側の筋肉の判定は、姿勢もそうですが、**尿もれ**が一つのサインではないかというのがマツモトの私見です。



尿もれは深いところの筋肉の一つである骨盤底筋群が弱くなることで起きます。
 これに対してはランジ動作で静止して上下に体をゆする体操が最も効果があるといわれています。

ランジ体操 -七ツカ先生とやってみよう-

- ①足は腰幅に広げ、背筋を伸ばして直立する
 - ②姿勢をキープしたまま片足を前に踏み出す
※膝は内側に入らないようにつま先の方向へ
 - ③上下に体をゆする
- 左右30秒ずつを目安に始めてみてください



横から見ると↓↓

歯磨きの時についてにやるだけでも効果がありますので、ぜひ取り組んでみてください。姿勢の安定や、腰痛予防にもなりますよ。
 わからないところがあれば、かかりつけ院のスタッフにお尋ねください！

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！



今月の休診日

- ・毎週日曜日
- ・21日(木) 春分の日
- ・13日、27日(水) 午前休診

院内勉強会の為

※3月3日(日)

本多先生が今年も「東京マラソン」で激走します！！

あの有名な大迫選手に負けない走りを目指しているそうなので、皆さん応援よろしくお願いたします！！



はちからのお知らせ！

キャンセルのご連絡について

いつも、はち整骨院にご来院頂きありがとうございます。

現在、たくさんのご予約を頂いておりますが、ご希望日やご希望時間でのご予約を承れない方も多く、大変ご迷惑をお掛けしております。

それに伴い、キャンセル待ちの患者様も増えており、一人でも多くの患者様にご来院頂けるように、キャンセルや日時の変更がありましたら、前日までにご連絡を頂きますようご協力をお願い致します。



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

3月で39才！
去年は38になったと書いたら、何故か患者さんにとっては衝撃だった様子(笑)
今年は受け入れてもらえるかしら(笑)



〈松村院長〉

今年も、はちとあしの整骨院合同バースデイの季節がやってきました！誕生日のスタッフ達は、いつも「1000円の価値がある物」というプレゼントを準備し、交換会をします！（30を過ぎたおっさんたちが！笑）去年は、本多先生からラインスタンプ1000円分でした！そして毎年中山マネージャーは中古の本です！（笑）さて、今年は何を用意しようかな～



〈本多副院長〉

3月3日は何の日でしょう？
そうです！東京マラソンの日です！
二回目の東京マラソン、目指すは完走！
いや、ゴール！いや、参加！！皆さん応援よろしくお願いたします！



〈加藤先生〉

一つ年を取り、34歳になりました。自分が想像していた大人になれているかなあ～っと最近すごく考えています。
まだまだ伸びしろは有るはずなので、これからも理想の大人を目指して頑張ります！！



〈長谷川さん〉

3月と言えばひな祭り！
昔ひな壇を飾ったことを思い出します！
三人官女に五人囃子・・・子供のころは人形が怖くて泣いていました(´_`)



〈関谷先生〉

花粉症ではないんですけど、この時期はなぜかくしゃみと鼻水と目のかゆみが止まらないんですよね～…毎年。
不思議ですね～…(笑)



はち整骨院

おすすめ グルメスポット

☆の場所がお気に入りスポットです!!
詳しい場所や内容は、スタッフに聞いてください!!



ぐるませ丼(丼丸)

手軽に海鮮が食べられる丼丸の中でも、一味違うのがこの「ぐるませ」!!
味付けに使われている焼き肉のたれが、マグロといかにベストマッチです!!
どれにするか迷った時にはぜひ選んでみて下さい (^▽^)/

肉チャー(はとぽっぽ)

この炒飯は食べ始めると、とても寂しい気持ちになってきます…それは何故かって?
肉炒飯を食べれば食べるほどお別れ(完食)に近づいてしまうからです。笑
そんな炒飯です!!!



龍麺 りゅうめん

仕事終わりにふら~っと立ち寄ってます(。)
豚骨ラーメンなのに臭みが全然なくてサッパリ!僕は必ず替え玉頼んでます(-)v
お酒の後のしめにも良さそう!今度みんなで飲んだあとに行きたいな~♪



411-

ララガーデン

はち整骨院

ランドマーク

老舗のハンバーグ、ステーキ屋さんです。ご夫婦2人で切り盛りされている落ち着いた雰囲気のお店です!
オススメは定番のハンバーグ!…うーん、でもやっぱりステーキかなあ!…いつもメニューで迷ってしまいます!

焼きおにぎり(香一)

焼き鳥はどれも絶品ですが、なかでもつくねはボリュームがあるのにペロッといただける美味しさ!
そして、焼きおにぎり!
ビックリするくらい大きいのに、お腹にズッシリとこない不思議な魅力♡
しめじゃなくて、最初に頼むけど最後まで出てこない(笑)



天竺楼

はちで働き始めた頃から時々訪れる我が始まりの店!おつかれさまセットは小皿2品とドリンク1杯のザ・スタンダード中華屋さん!
メチャクチャ美味しい訳ではない(笑)が、どこかホッとする空間が今でも大好きです!



談



赤羽駅



ななか



せきん



まお