

このコーナーでは身体よいメニューを効果と共にお伝えします！

## 第25回 花粉症軽減 レンコンと青じそのきんぴら



花粉症の症状軽減に効果があると言われてい  
るレンコン・シソ・ごまを使ったレシピです！  
その中でもレンコンは効果が高い食べ物とされ  
ています。  
1日30分程度折り続けると効果的です！☆

材料(2人分)	
レンコン…150g	酒…大さじ1
青じそ…4枚	みりん…大さじ1
ゴマ油…大さじ1	しょう油…大さじ1
いりごま…適量	

### 作り方

- ①レンコンは2cm程度の薄切りにして水にさらし、ザルにあげておく
- ②青じそは千切りにする
- ③フライパンにゴマ油を熱し、レンコンの色が透き通るまで炒める
- ④しょう油・みりん・酒をフライパンに入れ、汁気が少し蒸るくらいまで炒める
- ⑤火をとめて青じそ・ごまを混ぜ合わせる

オーシャンスクールが贈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」



## あなたの足が ねじれる理由は??

Healthy Recipes  
レンコンと青じそのきんぴら

健康だったらいじやない



## おしはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編 健康だったらいじやない

ヒジカ先生の身体が  
健康は運命のところに  
預かってあります(笑)

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「健康だったらいじやない」をお送りします！

今回は1か月血値を計ってみたい結果をご報告します。使用したのは前回お伝えした「フリースタイルプレシ」です。

空腹時血糖値が7.0前後、食後血糖値が15.0前後とかなり変動が大きい状態になっていることがわかりました。  
これは食事の間がかなり空くので、慢性的に太りやすい状態になっていたと考えられます。

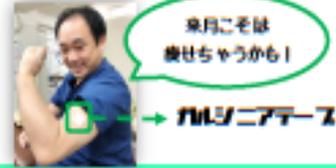
改善策として間食をするようにしたら、空腹時血糖値9.5 食後の血糖値14.5くらいに落ちました。  
しかし、スタッフに指摘されて気が付きましたが、間食のチョイスをチョコパンにしたため体脂肪はふえる  
という結果になりました。

ラーメンを食べたところ食後血糖値は17.4まで上がり、かつ食後3時間後に急激に血糖値が落ち込み、  
ラーメンはモンスターだということがわかりました。

**結果：自分が太りやすい状態になっていることがよくわかりました。血糖値を安定させようと実験した結果、体重が増  
えてしまって少し残念ですが、進歩のためには仕方がないなとポジティブに考え次のステップに進みたいと思います！**

### NEXT

次のトライは貼るだけで済ませるかもしれない？「ガルシニアテープ」です。  
1か月トライした結果をお知らせしますのでお楽しみに！



## VOICE

25

### 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。



体が軽くなりました！

重森さん 20代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国領院 大久保先生  
主訴：腰痛  
治療内容：骨盤矯正・リフレクソロジー  
小顔整骨改善コース  
担当の大久保先生から一言

—どのように当院を来院しましたか？

就業してからいつも腰痛を感じていて、会社の同僚から整体が良いと聞いて、フィット整骨院国領院に来院しました！

—実際に治療を受けてみてどうでしたか？

初めて来院した時も明るく対応していただきました。治療を受けると、治療前・治療後で体の軽さが違い、疲れが取れました！

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

体の調子が良い時も悪い時も、変わらず温かくスタッフの方が迎えてくださって、体も心も癒されるのでぜひ治療を受けることをおすすめします！



重森さん！インタビューありがとうございました。  
重森さんは勤務時間が不規則でお休みのかかるお仕事でいらっしゃると思いますが、定期的に治療を受けられることで、身体を癒めることなく体調や体型の維持ができていますね！  
これからも、がんばる重森さんのサポートをさせていただきます。よろしくお願ひいたします！



## あなたの足がねじれる理由は??

こんにちは！自分の足には自信がある！マツモトです。

最近足のセルフケアを続けていたら、少し内側に傾きかけていた小指がまっすぐになってきて、自分の可能性にうれしくなっていました。

さて、みなさん健康的な足をされていますでしょうか。

こんなチェックをしてみてください。

**CHECK!**  1・足指はまっすぐですか？

2・足の指をしっかりと開くことができますか？

3・膝のお皿は正面を向いていますか？

4・足をそろえて立った時こうちくるぶしと足首の関節の内側は右左でくっつけられますか？

1つでもチェックが付いてしまう人はねじれがあると考えてください。

でもがっかりしないで大丈夫ですよ、自分の身体に可能性を感じてください。もっと良くなる余地がありますよ！

上のような状態は、

1・2のチェックに当てはまる→足裏の筋肉がきちんと使えていない(靴があっていない)

3・4のチェックに当てはまる→太ももの筋肉がうまく使えていない、おしりがうまく使えていない

可能性があります。

そもそも何でねじれていると良くないのかというと、

美的には脚が太くなります。

うまく使えていないので、むくみやすくなったり、いらぬところに筋肉がついてしまったりします。

健康面では、膝の変形や股関節の変形につながりやすくなる事のほかに、直接的には外反母趾であったり、

骨盤の傾きを変えてしまうことによる腰痛の原因になったりすることもあります。

その原因として考えられるのは

・靴のサイズがおおきい・もしくはサンダルのようなひっかけで歩く靴を長時間はいている。

・逆にヒールやインソールなどのつま先が圧迫される靴を履いている。

・階段を避けたり、歩くシーンが少なかったりして足の筋肉を使っていない。

・横座り・頬杖をつく・椅子に浅く座って背もたれに寄り掛かるなどの不良姿勢が多い

・脚を組んで座る癖がある

などがあります。

自分でできるケアは??

1 足の指の間に手の指を挟んで足の関節をぐるぐる回してください。右回りと左回りと30回ずつを1セットとして行っていたら十分です。ただ、ポイントとしては、一日に何回か回すとさらに有効ということがあげられます。最低朝晩1セットずつ。



2 もう一つはしゃがみ動作からのバウンドです。ヒシカタ先生と一緒にやってみましょう。

①脚を肩幅より少し広めに開いてつま先を少し外向きにします。

②そこからしゃがんでなるべく背中を前に倒さないようにします。

③その状態で上下に30回位揺れるようにしてください。



いろいろ地味にきついところが出てくると思いますが、かなり効果があると思いますよ。

※背中を起こすのがきつすぎる人は、壁に寄り掛かって行ってもかまいません。

今月のヒシカタ先生

体重79.4kg[0.4kg増量]

体脂肪率26.4%[-1.6% !]

BMI29.5[+0.1]

私たちの院でできるケアは美容メニュー実施の院では美脚コース、もしくはリフレクソロジーの40分コースで、それ以外の院では骨盤コースの中に上記の両者のケアは組み込まれていますので、ご質問、ご要望のある方は担当スタッフまでお気軽にお声がけください。

毎日使うし、末永く使っていきたい自分の足、しっかりケアして足には自信のある自分になっていきましょう！

## 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**

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！



エキテン!



### 4月の休診日

**毎週日曜日**

**29日(昭和の日)**

**10・24(水)**は、勉強会のため  
**午後からの診察となります。**

### おしらせ

ゴールデンウィーク前後のお休み  
はまだ未定のため、確定次第  
ご案内いたします！

(院内掲示・インスタグラム・  
ホームページでも告知いたします  
のでチェックしてみてください！)

## あしのツイッター

〈中山/エリアマネージャー〉



この時期になるとあれだけ寒いのだなー  
と言っていたのに、暖かいと雪なくなっ  
ちゃうと寂しがる中山です笑今年はお母さ  
んをビックリさせよう！作戦が成功し、け  
いごも一緒にリフトに乗ってスキーもでき  
ました！これから春。おでこだけ白くて顔  
が黒かったら雪焼けなので、生暖かく見  
守ってくださいまし。

〈関谷/鍼灸師〉



お花見の季節！通勤途中でも桜がきれい  
なところが沢山あるのであしのに来るま  
でが楽しみです！通勤お花見を堪能しま  
す(\*´▽`\*)

〈加藤/柔道整復師〉



春になってだんだん過ごしやすくなって  
くると、どこか遠くに行きたくなってき  
ます。去年行けなかった千葉の房総巻き  
を求めて、近々出かけてみようかな♪  
なんだかワクワクしてきました！！

〈森/院長〉



近年、マネージャーより教えてもらった運動を生  
活に取り入れ、かなりの進化と変化を自分の体  
に感じる日々を過ごし、こんな進化系のNEWタイプ  
SHINICHIRO MORIは、二度と再び近代日本が  
生み出した悪習である花粉症などにはかかるまい  
と、希望に満ちて今季春を迎えました！！！！  
結果は院にて！僕を見れば、一目で分かります。

〈山野井/受付〉



早いもので、もう4月ですね   
娘達は中3・高3になります！(\*\_\*)部活も引退  
間近にもなり、受験勉強と忙しい年になりそう  
です。母は健康管理に気をつけ応援したいと思  
います。

〈二瓶/柔道整復師・鍼灸師〉



そろそろサクラの季節ですね！  
お花見が大好きで食べ物片手に毎年地元の公園  
にサクラを見に行くのですが、近くの平和公園  
が凄くきれいだという情報を頂いたので今年早  
遠見に行ってみます！楽しみです(´▽`)

# あしの整骨院



※オーシャン通信の配送がご不要な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月間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](mailto:ashino.seikotsuin@gmail.com)

2/24(日)

3か月に一度、全社でおこなわれる  
勉強会に行ってきました！



社長による講義



真剣なるまなざし



集中！

# 全社勉強会

締める時は締めて！



運動指導中



オーシャンズクルー集合写真



笑いがとまらない

## 懇親会

貸し切りです！



楽しむときは楽しむ♪

勉強会では、手を上げながらスクワットをして下半身と上半身の連動性を体感するなど、自分たちの体をたくさん動かしてきました！悲鳴をあげて体の硬さを痛感する先生もチラホラ笑。学んだ事は皆さんの治療にどんどん活かしていきます！まだまだレベルアップする僕たちにご期待ください！そして、頑張った後のお酒はおいしい！懇親会も大盛り上がりでした(^-^)



講演された森先生 笑



酔。

次回は、桜まつり in 平和公園 & ましの・はち整骨院スタッフの  
上半期合同パーティーの様子をお届けします！お楽しみに～♪♪