

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26回

疲労回復！豚ニラチヂミ



疲れが出てくる5月はニラのパワーで  
疲労回復！のレシピです！  
ニラと豚肉と一緒に食べる事で、ニラに含まれるアリシン・豚肉に含まれるビタミンB1が結びついて疲労回復効果を高めます(^^)/



## 札はカロリーをこえていく SEASON 2 番外編 健康だったらいいいじゃない

フィット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「札はカロリーをこえていく」今月は番外編「健康だったらいいいじゃない」をお送りします！



### 貼るだけで痩せる！？ ガルシニアテープの結果発表！

ヒジカタ先生の結果の前に他スタッフでの1か月の実験結果をお伝えします！

20代廿性スタッフ 体重 -0.5kg！

30代廿性スタッフ 体重 -0.7kg！

40代廿性スタッフ 体重 -0.8kg！

微量ながら全員が体重減少していますね。

また、テープ使用中は循環が良くなりトイシの回数が増えるなどの効果が感じられました！

来月は健康診断の結果をお届けします！

#### 材料[2人分]

- 小麦粉…40g
- 片栗粉…10g
- 溶き卵…1/2個
- 水…80cc
- ニラ…半束
- 豚バラ肉…50g
- ポン酢…大さじ2
- コチュジャン…小さじ1
- ごま油…小さじ1

#### 作り方

- ①ニラ・豚バラ肉は3cmほどの長さに切る
- ②ボウルに○の材料を入れ、よく混ぜる
- ③②に豚バラ肉・ニラをいれ軽く混ぜる
- ④別のボウルに●の材料を入れタレを作る
- ⑤フライパンにごま油（分量外）をいれ
- ⑥③の生地を入れてカリッとなるまで両面を焼く
- ⑦焼けたら食べやすい大きさに切って完成！

# 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  
05  
OCEANS  
CREW

## 足の治療 見直しました



### Healthy Recipes 豚ニラチヂミ



## VOICE

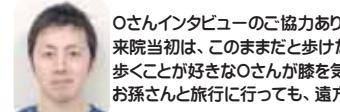
26



治療の意味がわからました

Oさん 60代 男性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国立院 濑尾先生  
主訴：膝痛  
治療内容：骨盤矯正

担当の瀬尾先生から一言



Oさんインタビューのご協力ありがとうございます。  
来院当初は、このままだと歩けなくなる・手術を受けなくては不安が大きかったと思います。  
歩くことが好きなOさんが膝を気にせず元気に過ごせるようになりました！本当に良かったです。  
お孫さんと旅行に行っても、遠方へ出張に行ってもさらに元気で過ごせる様、これからも精一杯サポートさせてください！

### 紹介患者さんの声

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。

#### —どのように当院を紹介されて来院しましたか？

来院する前は膝の痛みが強く、朝起きて立ち上がるのが大変でした。それが続き、膝がかたまつていくのがわかつてきたので外科的な処置も覚悟していたのですが、娘から良いところがあるから行ってみたらと言われ、騙されたと思って来院しました。

#### —実際治療を受けてみてどうでしたか？

病院に行くしかないかなと思って来院したのですが、3回目の治療後から「歩ける！」と感じ始め、朝起きて立ち上がるのも楽になってきました！

#### —同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私がフィット整骨院に来院してわかるようになったのは痛いところだけが悪いわけではないということです。色々なところがからんで症状がでていたんだと理解ができたことで、全身の治療をやっていく事の意味がわかりました。病院に行くしかないと思っている方も騙されたと思って一度来院してみてください！

### ヒジカタ先生の結果…

	実験後	実験前
体重 (kg)	80.5	79.4
体脂肪 (%)	27.6	26.4
BMI	29.9	29.5
基礎代謝 (kcal)	1,742	1,732
内臓脂肪レベル	16.5	15.5

### マツモト社長から…

ダイエットは食事と運動ですね。貼っていれば安心というゆるみがすごい数字を叩き出しました。  
今後はスクワットで叩き直しましょう。

# 足の治療見直しました！

こんにちは。仕事柄どこに行ってもマッサージを受けることをほぼ義務化しているマツモトです。特に海外行くとその国ならではのマッサージ文化があつて違いが面白いです。

今回は弊社グループの足裏マッサージ、リフレクソロジーについてこだわりを紹介させてください。



そもそも、足というは運動器であり、支持器官であり、感覚器でもあります。

もともと足の裏には手と同じくらいの感覚器があるのですが、靴の文化の中でどんどん退化しているため、あまり話題になる事はありません。しかし、足裏って上手に押されると気持ちいいところですよね。

気持ちいいという感覚を、私たちは「快」と呼びますが、**快刺激が発生するのは刺激されることが必要、有益だからなのです。**ざっくりいうと、刺激されて痛いということは、その刺激はよくないですし、気持ちいいということはもっとすべきということを人の身体が感じているということなのです。

この感覚器であるということと、人の身体が細胞から人体していくプロセス、つまり発生に関連して、**足裏に体の反射区があって体の様々な状態を反映している**というのがリフレクソロジーの基本的な考え方です。

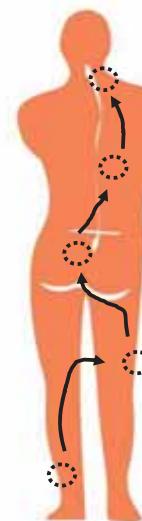
私たちは、そこから他の機能である

**運動器としてのトラブル＝筋肉の状態不良、**

**支持機関としてのトラブル＝関節の位置不良**

と捉え、これらの異常を改善することも要素として取り込むことで、

**足の三つの機能不全をカバーした「足リフレ」が完成したのです。**



これは足の裏で負荷を支えきれないと、上の関節に負荷が移動していくことを図にしたものになります。

詳しく解説すると()内はその部位に負荷がかかり起こる症状

**足裏**(足底腱膜炎、足指の変形)で吸收されない負荷は

→**足首**(捻挫、ふくらはぎのむくみ)そして

→**膝**(変形性膝関節症、膝関節の捻挫、靭帯の断裂)次に

→**仙腸関節**(腰痛、生理不順等)その後は

→**背部**(腰痛、内臓の不調)最後に

→**肩と首**に様々な症状をもたらします。

通常、私たちの治療では痛いところや不調があるところから、

その動きの中心になる骨盤の位置や機能を改善する…**骨盤矯正**や

筋肉、神経の状態を改善する…**鍼灸治療**、

自然治癒力(治る力)を高める…**DRT療法**

などを中心に行っていますが、これらの治療に前述した足リフレを加えることで、体全体の循環も良くなりますし、地面にちゃんと立てるようになるので、体のよけいな負担も軽くなり、良いことずくめだと私たちは思うのです。

自分たちで自分たちの治療のことをよく言うのはなんだか恥ずかしいのですが、最近また足の治療の見直しをして内容の改良をした際に、これはきちんと知つもらわないと患者さんも私たちももったいないなと。そう実感できるレベルに仕上がったので、今回は宣伝させていただきます。



この足リフレの関節調整の部分だけ切り取った体験会を各院で実施しますので、ぜひ片側だけお受けになって違いを実感してみてください！



## 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
  - ・1日～5日までGW休暇
  - 6日(月)は診療してます！！**
  - ・8日、22日(水)
- 院内勉強会の為、午前休診



## はちからのお知らせ！

## はちスポーツ研究所！始動！

五月にランニング教室開催予定！ゲストは、松村兄！！（今も実業団で走りながら、ニューバランスの市民アンバサダー兼コーチとして活動しています！）ぜひ、興味のある方は、院内掲示をチェック！！暖かい陽気の中、荒川を気持ちよく走りましょう！！

松村兄です！（笑）→



OCEANS  
CREW

## はち紙ツイッター



## &lt;中山エリアマネージャー&gt;

ウィンターシーズンもゴールデンウィークに一回滑って終了です。今シーズンはけいごの暴走防止用ロープもどれ、朝から夕方まで1人で滑ってくれるようになって感動ひとしおでした！さて、気持ちを切り替えてこれからは歩きや自転車で山登り！1年通して山ばっかりの中山でした笑



## &lt;松村院長&gt;

小学生から高校生まで野球をやっていたのですが、野球をやっていた人なら誰でも憧れるイチロー選手に近づきたくて、中学生から左打ちにしたのを覚えています！当時、あまり打てなかったのが！なんと！！更に打てなくなりました！笑 それでもイチロー選手の様になりたくて右打に戻すことなく、左で打てるようにするためにはと頑張っていたのを覚えています！



## &lt;本多副院長&gt;

今まで9年間住んでいたアパートから引っ越しすることになりました！転居理由は子供の成長が著しいのです（笑）  
結婚、出産、育児と、あの家では色々な思い出が詰まっています！心機一転新しい家でも良い思い出を作りたいです！



## &lt;加藤先生&gt;

連休の予定は全くノープランですが、今年は家族とどこかに出かける時間を増やしたいと思っています！！  
どこも混んではいるでしょうが、自然と触れ合えるような場所に行きたいなあ～



## &lt;長谷川さん&gt;

元号も「令和」に変わり、今年2度目の新年ですね！！  
「平成」に変わった時はなかなか慣れずに落ち着かない感じでしたが、今では愛着のある元号になりました(\*^-^\*)  
「令和」に慣れるのはいつかなあ・・・



## &lt;関谷先生&gt;

GWと言えば、栃木の実家は田植えのシーズン。ライフル（白米の供給）を絶たれないよう毎年手伝いに帰っています。でも、機械化しているから手伝う事ほとんどないんですよね～(^-^);



# 今年も合同誕生日会

## 開催しました！！



**中山先生**  
☆松村院長から☆  
パンツ・ベルト・バ  
ンドTシャツ  
☆あしのメンバーから☆  
日本酒  
(大好物の菊水)

**松村院長**  
☆本多先生から☆  
VRゴーグル・東京メ  
トロ一日乗車券  
(有効期限 残り一日)  
☆あしのメンバーから☆  
スタバチケット

**本多先生**  
☆加藤先生から☆  
ビール2缶と泡がきめ  
細かくなる機械  
☆あしのメンバーから☆  
ナルトコスプレ  
これで赤羽の街を歩き  
ました（笑）

**加藤先生**  
☆中山先生から☆  
体の事が書いてある本  
2冊  
(コンビニの袋に入って  
ました汗)  
☆あしのメンバーから☆  
フレーバー入りコーヒー  
(バニラ&オレンジ)

今年は、姉妹院あしの整骨院のメンバーが  
幹事を買って出してくれたので、  
いつも以上に素敵な誕生日会でした!!



**明煌華**  
東京都上板橋常盤台4-21-4  
東武東上線 上板橋駅より徒歩2分