

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・酒をフライパンにいれ、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

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！

ヒジカタ先生の今回の挑戦は通常の2倍に挑戦してあります(笑)!

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。

空腹時血値が7の前夜、食後血値が15の前夜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、空腹時血値9.5 食後の血値14.5くらいに落ち着きました。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値は17.4まで上がり、かつ食後3時間後に急激に血値が落ち込み、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疲労を感じていて、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いますが、定期的に治療を受けられることで、身体を痛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一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一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だければ十分です。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！

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・お問い合わせ ☎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！



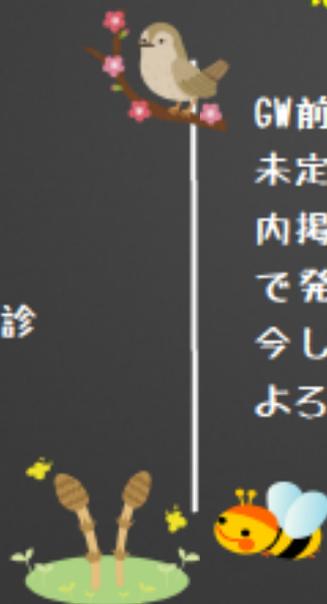
今日の休診日

- ・毎週日曜日
- ・29日(月) 昭和の日
- ・10日、24日(水)

院内勉強会の為、午前休診

はちからのお知らせ！

GW前後のお休みに関しては、まだ未定のため、休みが確定次第、院内掲示、HP、Instagramなどで発表いたしますので、ご案内は今しばらくお待ちください！！
よろしくお願い致します。



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

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、暖かいと雪無くなっちゃうと寂しがる中山です笑 今年はお母さんをピックアップさせよう！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。



〈松村院長〉

自分は小学生から高校まで野球をやっていたのですが、僕のヒーローは何といても、イチロー選手！！そのイチロー選手が3月に日本で開幕戦をやるということで、何としても会いたいと思い、チケット（巨人とのオープン戦）を申し込みました！そしたら何と当たりました！僕のイチロー愛がチケットぴあさんに届いて良かったです！(笑)



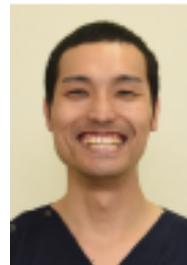
〈本多副院長〉

皆さんの応援のお陰で、東京マラソン無事ゴールできました！本当にありがとうございます！雨と寒さで、何度もリタイアを考へましたが、フラフラになりながらもやっとのことでゴール！一生の思い出になりました！来年もまた出たい(´▽`)



〈加藤先生〉

春になってだんだん過ごしやすくなると、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！！



〈長谷川さん〉

冬の寒さも落ち着いて、ほのほのとした陽気になってきました♪
電車で揺られて遠くまで行きたくなってきます(*^-^*)
電車通勤していたら・・・(笑)



〈関谷先生〉

お花見の季節ですね！板橋の平和公園でお花見があるので楽しみです(´▽`)
飲みすぎない様に気をつけよ～ 笑





院stagramとは…はち整骨院のイベントや日常の映え写真を紹介するコーナー略して「院スタ」今回は、先日社内勉強会が開催され、身体の動かし方や皆さんに還元できる情報などを学んできました！！



「いいね!」 80,000件
加藤先生DRT試験合格おめでとう！！
#DRTって何？
#気になる方はスタッフまで！



「いいね!」 80,000件
オーシャンズスクール全員集合！
#はちは男臭いが
#会社は女子率高め



「いいね!」 80,000件
運動指導後、中山先生、加藤先生、柔軟性アップし過ぎ!!
#注意！
#効果は個人差があります(笑)



「いいね!」 80,000件
真剣に講義を聞いています！皆様に還元できる様に頑張りますよ！
#みんなではちTシャツお揃い。
#この後、本多先生の腰が…



「いいね!」 80,000件
肩甲骨と腕の軸が通っていないと、倒れちゃうんです！
#ん？ノースフェイス？
#加藤先生の顔圧高め



「いいね!」 80,000件
勉強会後の懇親会。新宿の家庭フランス料理のお店。キッシュ美味しー！
#関谷アツク語る
#加藤冷静に写真を撮る

今回学んできたことが、皆さんの健康に繋がるように精進いたします！！

今後の僕たちの成長を楽しみにしててくださいね♪