

豚肉とモロヘイヤの炒め



豚肉・モロヘイヤには夏バテの解消に不可欠なビタミンB1が豊富に含まれています！暑さで消耗した体力を回復してエネルギーを体に送ってくれます。ちなみにオススメ部位は、脂質は少なく・栄養価の高いヒレ肉です！

材料【2人分】

豚肉薄切り（お好きな部位）…200g

モロヘイヤ…1束

ポン酢…小さじ2

塩コショウ…少々

ごま油…小さじ1



作り方

- ①モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、5センチ幅に切る。豚肉は3、4センチ幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらモロヘイヤを加える
- ④モロヘイヤがしんなりしてきたらポン酢・塩コショウで味を調えて完成！

オレはカロリーをこえていく SEASON 2

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「オレはカロリーをこえていく」今月の結果をお送りします！

MISSION

週2回・3分間スクワット+α

マツモト社長から・・・

ヒジカタ先生は運動するとお腹がすくタイプの人ですね。皆さんお分りの通り、運動では痩せません。でも心肺機能、血液循環は良くなるので健康にはプラスです。ヒジカタ先生は健康になると体重がふえるのかな？

週2回・3分スクワットを継続中！
今回からは負荷を増やして、ラスト1分間は両手を挙げてスクワット！ヒジカタ先生笑っていますが、けっこうキツイです…！！

スクワットのやり方はこちら！



	今回	前回	標準値
体重 (kg)	79.9	79.3	58.5
体脂肪 (%)	26.6	26.3	17~21
BMI	29.7	29.6	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,739	1,738	1,795
内臓脂肪レベル	16.9	16	1~9



オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2019
08
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」

Healthy Recipes

豚肉とモロヘイヤの炒め

オレはカロリーをこえていく SEASON 2



夏の睡眠 基礎基本 & 眠りの質を皮膚でコントロール

VOICE

29

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。

――どのように当院を来院しましたか？

子供の怪我で急遽診ていただいたことがきっかけです。子供の怪我のあと、私が肘に痛みを感じ、病院に行こうかと思ったのですがフィット鍼灸整体院を思い出し、来院を決めました。

――実際治療を受けてみてどうでしたか？

最初はなかなか痛みが引かず戸惑いましたが、山崎先生から色々なアドバイス、来院のたびに情報を頂き、勉強されているなど感じ信頼しておりました。その後もアドバイスを頂いた通りに試していると次第に痛みも和らぎ、今では当時の痛みはほぼ完治しています。予防法も聞いているので少し違和感が出てきたら即実行しています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

おそらく整体等に来る方は持病であったり、長年の痛みがあったりと、簡単には完治しない状況まで来てしまっている方が多いと思います。自分の痛みの詳細を伝えることは難しいと思いますが、少しでも多くの情報を的確に先生に伝えられれば先生のアドバイスは効果のあるものだと思っております。焦らず、信頼できる先生方と悩みの糸口を見つけてぜひ、健康な体を維持してください！

信頼できる先生方です

上遠野 哲雄さん 40代 男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整体院
こどもの国院 山崎先生
主訴：肘の痛み・肩の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の山崎先生から一言



上遠野さんインタビューご協力ありがとうございます。最初はバイクに乗るのにも痛みがでていましたね。上遠野さんにも動作を気を付けていただいたり、セルフケアをしっかりやっていただけてかなり良くなりましたね！ご自身の癖に気付くなど、意識が高いのでこれからも体のケアと一緒に頑張ってください！よろしくお願いします！

夏の睡眠 基礎基本！ & 眠りの質を皮膚でコントロール！

こんにちは。この原稿を書いているのは6月ですが、もうすでに寝苦しい湿度と気温になってきましたね。睡眠は体にとって修復時間であり、必要な睡眠がとれていないと人の身体は少しずつパフォーマンスを落としていき、しかもそれに気が付かないという説もあります。このお話に関しては「NHK 睡眠負債」で検索してもらうと専用サイトが出てくるのでまずはセルフチェックを試してみてください。

基本は6時間睡眠の人と7時間以上の人を比べて6時間の方は健康リスクが高いというお話なのですが、そういう私も毎日6時間睡眠で、まったくストレスはないのでこれが体に合っているリズムかとも思っています。でも、もし自分の能力がもっと高まるのならばもう一時間睡眠時間を増やしてみたいのでいろいろと調べて試してみたことをお伝えしますね。



その① まずは起きること

ここは意外と皆さん間違うところですが、**睡眠時間を設定する**としたら、**逆算してこのくらいに眠くなるようにというプランを立てるべき**なのです。だとしたら必要なことは起きる時間を決めて、多少つらくても起きてしまうことが必用です。

「目が開かない！」という人でもカーテンを開けて(マツモトお勧めは窓を開けて)太陽の光を浴びて少し伸びやストレッチ、スクワットなんかをすれば血流がよくなりホルモンも分泌されてしっかり目が覚めてきます。白湯を飲んだりするのもお勧めです。

その② 昼寝と上手に付き合うこと

日中眠気はどんな時に出来ますか？まず要注意なのは起床の4時間後に眠気がある場合です。7時に起きているとしたら11時に眠気がある場合は、睡眠がうまくいっていない可能性があります。

普通の日中の眠気は午後1時から4時の間に来ることが多く、そこに昼ご飯を食べたときの血糖値の上りがプラスされて眠くなることが多いです。

ここで眠気が強く出る人は**30分以下の昼寝をする**とよいです。30分以上眠ると夜に響きます。すっきり起きるためには寝る前にコーヒーなどを入れておくと、カフェインが吸収されるまで15分前後かかるのでちょうど起きるころには血中にカフェインがいてくれてすっきり起きられます。

その③ 食べたり飲んだりする寝る2時間前まで(できれば3時間前)

胃の中に物が入っていると腸に運ぶために内臓は動き続けます。そうすると寝ていても内臓は休めません。胃の中から食べ物が腸に行くまでにかかる時間は3～5時間といわれています。できれば**食事から寝るまでに3時間空けたい**のですが、現代人のライフスタイルを考えるとむづかしいところではあります。これは睡眠のためでなくテトックスという意味で、週末などの時間のコントロールが効くときには夕食を早めて次の日の朝の感じを確認してみたいかがでしょう。

その④ 基本の睡眠環境は気温26～28度 湿度50%前後

肌触りの良い寝具で体の中心を覆うこと。裸で寝ると汗が吸収されず冷えるのでよくないです。とくに冷えがきつくなければ**手足を出して体の温度を下げることで脳が眠りのサインを出しはじめます**。人の身体は体温が上がって下がる時に眠くなるので、お風呂入ってすぐは眠れませんが、同様に激しい運動をすると体温が下がるまでに2時間程度かかるので、寝る前2時間に筋トレはやめておいた方がよさそうです。

できれば遮光カーテンを使って光を遮る事と、寝る前は少し光を落として生活すること。もちろんスマホは寝る2時間前から別の部屋に置いておくことをお勧めします。



Let's try it!

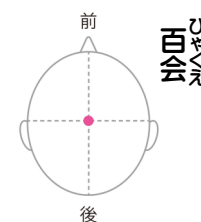
よく寝るための皮膚アプローチ！

① ツボ押し

◇百会 頭のてっぺん 気持ちいい強さで両中指を使って20回押す

◇後溪 手の小指側 手を握って出来る一番深いシワから手首側に指の幅一本分下がったところ 少し強めに反対の親指で20回ずつ押す。

◇失眠 かかとの真ん中 親指でぐいぐい両足20回ずつ押す。
以上3つを1セットとして最大3セット行います。



② 頭を冷やす

アイスノンや氷まくら、凍らせたタオルなどを使って頭を冷やしましょう。深部体温が下がるので寝つきがよくなります。脳を冷やすことで余計なことを考えにくくなる効果があるみたいです。

※注意 首を冷やすと体は温まろうとする力が働き出すので眠れなくなります。



③ 手首、足首、首をシャワーで温める

この皮膚の薄いところを温めると直接血液が温められ体は温度を下げようとするので、眠気が出やすくなるのです。

寝る前にくるぶしを触ってみて冷えているようだと、質のいい睡眠は難しいらしいので、冷えがあるようでしたらしっかり温めてからベッドに入る様にしましょう。

※注意 靴下は逆効果なので、足首だけ温めるようにレッグウォーマーなどを使うようにしてください。

日々の元気、やる気も体の治癒力も根っこは睡眠から！
寝苦しさになんて負けないでしっかり攻めの睡眠を確保していきましょう！

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！



今日の休診日

- ・毎週日曜日
- ・11日～14日 夏休み
- ・28日(水)

院内勉強会の為、午前休診



診療時間変更のご案内

いつもはち整骨院をご利用頂きありが
とうございます！今回、8月1日より
夜の混雑を緩和するため、診療時間
を変更することに致しました！時間変更
は下記の通りになります。どうぞよ
ろしくお願い致します！

平日 午前 9:00～13:00
午後 15:00～20:00



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

お盆は例年通り山形は月山へ！出羽三山の
一つ、羽黒山というところに2446段の階
段があるのですが、けいごが二年前初めて
片足ずつ階段を登れるようになり、去年片
足ずつ階段を降りれるようになった場所な
んです！さて、今年は何が起こるか！？楽
しみです！！

〈本多副院長〉

今年も夏休みは、妻の実家の北海
道(中標津)に行きたいのですが、
飛行機の本数が少なすぎて、キャン
セル待ち。。

今年はいけるかなあ(;▽;)

〈長谷川さん〉

子供の頃、お盆といえば田舎にお墓参り
に行っていました。今ほど高速道路の
状況が良くなく、12時間もかかってい
ました！今では3時間とかからず行ける
と思うと便利になったなあとしみじみ思
います(笑)

〈松村院長〉

前回書いた泥んこバレーに息子を連れていく許
可を奥さんからもらえなかったので、一人で行
くことになりました！さすがに、真夏の田んぼ
に8カ月の息子を連れていくのは、無理があり
ましたが…9月に那須のキャンプ場に奥さんと
息子と友達夫婦で行くことが決定しました！初
めてのお泊りでドキドキしますが、今から楽し
みです(*´3`)

〈加藤先生〉

今年は父方の田舎に子供たちを連れ
ていきたいと考えています。大自然
を見てどんな反応をするかな～(^▽^)
満天の星空が見れたらいいです♪

〈関谷先生〉

今月は、福島のかみづに引っ越しをした
友人のところへ、避暑がてら遊びに行
こうかと考えています。会津の食べ物
は何かおいしいかな～？おススメあ
ったら教えてください(^-^)



院stagram

絵日記版



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、番外編として、今までの夏休みの思い出を絵に書いてみました♪



中山先生



ラクダに乗って股ズレを起こしたエジプト旅行の思い出

#ソタンカーメン
#股にアンメルツ



松村院長



会社の研修でいったモンゴル5日間！
いつか子供といけたら、いいな～

#LEGOじゃないよ。人だよ。
#皿に乗っているのは羊肉だよ。



本多先生



北海道でバーベキュー！
ホタテにエビにジンギスカン！

#ビールはもちろんサッポロ
#からのサッポロクラシック



関谷先生



中学生の夏。きれいな小麦肌をめざして、
実家の庭で日焼けにチャレンジしていました。

#サンオイルまみれ
#ご近所さんに笑われる



加藤先生



夏といえば合宿の思い出ばかりです。
青春してたなあ～(笑)

#懐かしき青春の日々
#鬼の形相



長谷川さん



空一面に広がる長岡の三尺玉花火
迫力満点です！！

#夜空を彩る
#夏の風物詩

夏はまだこれからです！！皆さんも素敵な夏をお過ごしください♪
ただし、熱中症にはご注意ください！！こまめな水分補給を忘れずに(▽)/