

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31回 秋バテ対策②！

豚肉ときのこの酒蒸し



秋のイメージが強いきのこですが、今はいつでも安定して買える助かる食材ですよ。豚肉ときのこのビタミンB群の相乗効果で疲労回復を促します！さっぱりした温かいものが食べたい時にぜひ♪

材料[4人分]

薄切り豚もも肉…200g	・お好みで
きのこ…2パック分くらい	大葉
酒…大さじ2	ねぎ
大根おろし…70g	しょうが
ポン酢…適量	七味唐辛子 など

作り方

- ①きのこは一口大に切る
- ②フライパンにきのこを平らにいれ、その上に豚肉を広げる。酒を上からかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする
- ③豚肉の色が変わったら、蓋を取り、まぜながら火を通す
- ④器に盛って、大根おろし・ポン酢をかける
- ⑤お好みで大葉やネギなどの薬味をのせる



オしはカロリーをこえていく 番外編 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「オしはカロリーをこえていく」今月の結果をお送りします！

1日断食をやってみた！

やり方は？

- 前日は食事量を減らして胃腸の準備をする
- 当日は2ℓ以上の水をこまめに飲む
- 翌日の食事はヨーグルトやお粥など内臓に負担の少ないものから始める



断食の効果は？

- 内臓の休養・機能回復
- デトックス効果(便秘解消・老廃物の排出)
- 自己治癒力・免疫力の向上
- 脳の疲労回復・活性化

実際にやってみたヒジカタ先生の感想！

→こんなに体重が減るとは思ってもいませんでした！そしてビックリするほどよく眠れました！今までに味わった事のない眠りだったのでまたやりたいです！

マツモト社長から・・・

ついに最強のダイエット方法を取り入れましたね。1日なので体脂肪は多く出ていますが、内臓脂肪から落ちていくので、習慣にすると効果的です。問題は回復食がどうだったかです...

	断食後	断食前	標準値
体重(kg)	78.5	80.1	58.5
体脂肪(%)	26.9	26.0	17~21
BMI	29.2	29.8	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,714	1,746	1,795
内臓脂肪レベル	15.5	16.8	1~9



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」

皮膚のすごいところを言いたい！



Healthy Recipes
豚肉ときのこの酒蒸し

VOICE

31

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。



生活が変わりました！

岡 宏幸さん 40代 男性
かかりつけ院：はち整骨院 加藤先生
主訴：腰の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の加藤先生から一言



岡さん、インタビューご協力ありがとうございます。初めて来院された時の岡さんの腰の硬さは今でも覚えています(笑)徐々に症状が良くなり、バイクでお出掛けする時間や、ボーリングをやり込む時間も増えて、楽しそうに報告してもらえることがすごく嬉しいです！お仕事も大変だと思いますが、これからも岡さんが元気に過ごせるよう、お手伝いしていきますのでよろしくお願いいたします！

――どのように当院を来院しましたか？

長時間の立ち姿勢が続いた後、物を持ち上げて腰を痛めた時に職場の方に、はち整骨院を紹介してもらって来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

実際にiPadで自分の姿勢の写真を見せてもらい、歪みを教えてもらって自分で気づけなかったことをわかりやすく指摘してくれたことが良かったです。それまで体が硬いことは自覚していましたが、ここまでか！と驚きました。治療をして腰の症状が良くなっただけでなく、今は朝起きることが楽になったり、仕事でも疲れにくくなったり、休日もバイクやボーリングなど積極的に外出するようになりました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

まずは定期的にケアしていくことが大事だと思います。私も働いている時はしびれなども出ていましたが、大丈夫だろうと思っていたらどんどん悪くなっていったので、週に1回でも続けていくことかなと思います。

皮膚のすごいところを言いたい!

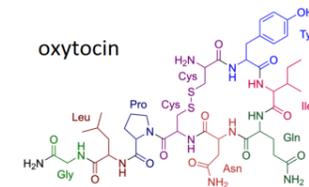
皆さん、ジョン・ブランプリットさんをご存知でしょうか？ マツモトは皮膚のことを調べていて、彼を見つけたのですが、全盲の天才画家といわれているアメリカ在住の方です。

彼は2歳から苦しんでいた病気「てんかん」による合併症の結果として、29-30歳の時に視力失っていき、やがて全盲となった。そして、その頃から画家としての活動を始めた。ということですが、彼は書こうとしているものを触る事で似顔絵を描くこともできるだけでなく、絵の具の質感から色を選ぶこともできるのです。著作権の関係からここに乗せることはできませんが、色鮮やかな作品は一見の価値ありと思いますので、ぜひ、ご覧になってください。名前を検索されるとすぐ出てくるとおもいますよ。

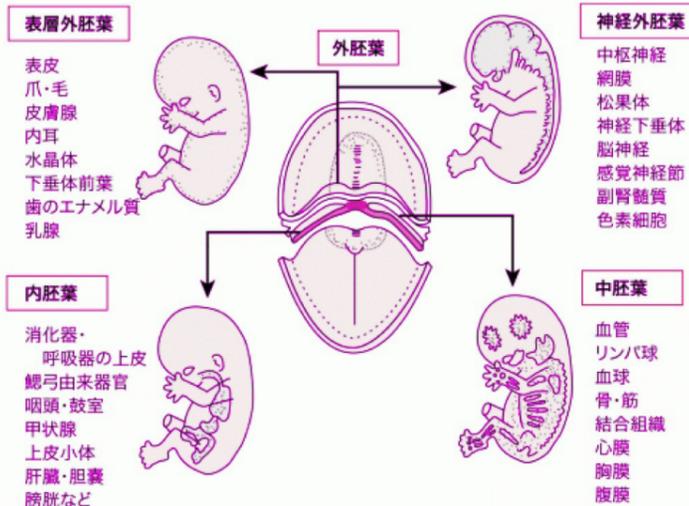
ところで皮膚ですが、細胞の発生的には、外胚葉というところから発生していて、脳や目や耳などと同じところから作られています。ですから、皮膚の組織の中には目や耳の組織の名残が残されているそうです。そのせいか、皮膚には目のように色を識別する機能があるといわれ、人間の耳には聞き取れない高周波は耳をふさいでいても脳波やホルモンに影響することから皮膚で音を聞いているという説もあります。

五感の中で最も早く発達するのが触覚で、在胎8週目前後の2, 5センチにも満たない胎児の上唇や小鼻をなでると全身が屈曲する反応が見られるそうです。そして触覚、聴覚、視覚の順番に発達して、その逆の順番で衰えていく。この事を知ると、私たちは最初から最後まで触られることを求めているのではと思ってしまう。

そして皮膚に快の刺激が入ると、オキシトシンというホルモンが分泌されます。



オキシトシンは快の感覚をつくるだけでなく、痛みの限界度上昇、胃腸の活動増進、攻撃性の減少と恐怖感の緩和、落ち着き、脈拍と血圧をコントロール、結びつきの強化、記憶力の維持、など人間のさまざまな機能や、人を信じるということにも



関わってくるホルモンです。

これは繰り返しの皮膚刺激によって分泌が促されることが分かっています。

マッサージだけにとどまらず、オキシトシンが出るような快の刺激では心を落ち着かせ、不安を減少させる効果が認められており、血流低下の改善や、糖尿病患者の血糖値の改善にも効果が見られています。

その他皮膚には、保護作用、バリア作用、分泌・排泄作用、吸収作用、体温調節作用、呼吸作用、知覚作用、抗体産生、ビタミンD形成機能の機能があり、東洋医学的には皮膚は肺と関係があり、そこから腸との関係もあると考えています。

「オキシトシン」の働きの例	
分野	具体的な機能
出産関連	・子宮の収縮 ・乳腺の収縮
成長関連	・体重の増加 ・傷の治癒 ・細胞分裂 ・栄養の蓄積
社会的な行動	・好奇心の向上 ・不安の軽減 ・母性行動 ・他者との交流
精神面への影響	・安らぎを高める ・痛みを抑制 ・ストレスホルモンの低下 ・心拍数の低下 ・血圧の低下
その他(未解明な項目)	・免疫機能の強化 ・骨の形成 ・筋肉の再生

(注)尾仲教授、東田特任教授の話とモベリ著「オキシトシン」をもとに作成

図:「日本経済新聞」

古くから、「皮膚は内臓の鏡」といわれていて、これは、皮膚が体内の臓器あるいは体内環境の変化をそのまま反映するということを意味しています。

内臓の病気のなかでも肝臓、心臓、腎臓などの病気は皮膚に特徴が出る事が多く、私たちが怪しいものを発見したときには病院の先生に診てもらうことをおすすめしたりします。

(参考までに、例えば皮膚症状が広範囲(進行性)あるいは左右対称にみられるときには内科疾患からくる皮膚病変を考えます。)

私たちが治療する際にも皮膚と筋膜(筋肉の皮膚ですね)の間の癒着をはがして動きやすくしたり、内臓との関係がある部分の色を観たり、温度を確認したり、皮膚に傷をつけて治る体の反応を引き出したり(鍼灸)、考えるといろいろな事を皮膚に対して行っており、治療の先輩に教えていただいた「治療は皮膚から始まる」という言葉が本当に納得できます。

皆さんもぜひご家族の方に触れてあげて、触れてもらって癒されてください。

いま、一人暮らし、触ってくれる人がいない方には・・・大丈夫です、私たちがいますよ!

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

- ・毎週日曜日
- ・14日(月) 体育の日
- ・9日、23日(水)

院内勉強会の為、午前休診



はちからのご案内

はち10周年イベント計画中！！

今年ではち整骨院は、11月で10周年
を迎えます！！

皆さんに感謝の気持ちを込めて、壮大
なイベントを計画中です！！

どんなイベントになるか、お楽しみ
に♪



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

10月は運動会！
2年前の年少さんの時に代休取ったあげく延期と
なり、運動会の日仕事笑
患者さんにしこたま怒られた記憶が蘇ります。
年長で同じことしたら承知しないと言われてい
るのでしっかり休みもらいますので、ご了承く
ださいまし！
怪我だけしませんように。。。



〈松村院長〉

この文を書いた日は、9月9日！初めて友達家族と那
須にキャンプに泊りに行く日でした！
ですが、当日の朝、息子が初めての発熱！その為、旅
行をキャンセル(泣)
残念ではありましたが、息子の辛そうな顔を見ると、
変わってあげたくなっちゃいますね(>人<)
早く良くなれ〜と願いながら、この文を書いています！
書いてる暇があるなら、抱っこしなさい！と突っ込ま
れそうですが…笑



〈本多副院長〉

10月5日に息子たちの運動会がありま
す！今年は年長と年少でダブル出演！！
4K対応ビデオカメラも買ったので、ピデ
オ系の準備万端！当日充電し忘れだけ気を
付けます！群馬と北海道から親たちも来る
ので、当日大忙し間違いなし！



〈加藤先生〉

10月は娘の5歳の誕生月！！
ママサボで生後間もないお子さんを見たりすると、こん
な時期もあったなあ〜と、ついしみりしてしまいま
す。以前患者さんで、子供が大きくなるのが寂しいと
おっしゃられていた方がいらっしゃいましたが、今なら
気持ちが少し分かります。再来年は小学生。急いで成長
しなくていいからねと願っています。



〈長谷川さん〉

暑さも和らいできたので、紅葉シーズン
になる前に旅行にでも行きたいな〜と
思っている今日この頃(*^-^*)
香川のうどん、名古屋のきしめん、台湾
の小籠包・・・食欲の秋ですねえ(笑)



〈関谷先生〉

10月といえば、タートルマラソン！今年
の目標は、2時間切り！12月には川口
ハーフマラソンも控えているので、勢い
に乗っていけるように頑張ります(^)v



はちマラソン部!!

※実は年に一回の活動です笑

～タートルマラソン2019～

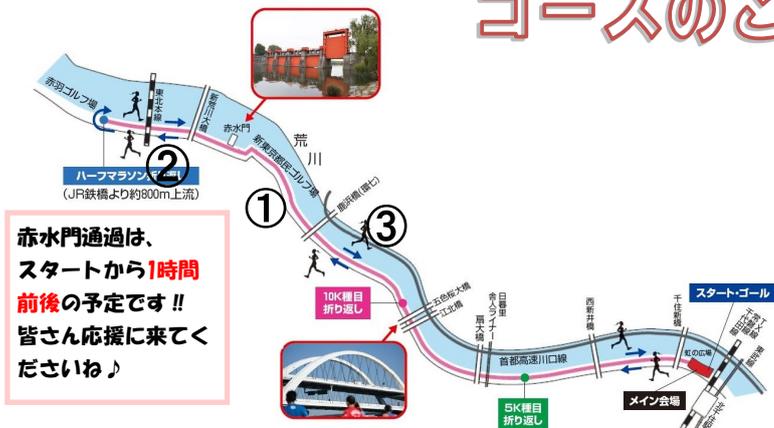
開催日 10/20 (日)

スタート 19:30
29:50

制限時間 4時間以内

走り終わった後は赤羽へ!!
その後お疲れ様会の予定です。
一緒に飲みたい方はぜひ!! (笑)

コースのご紹介



赤水門通過は、
スタートから1時間
前後の予定です!!
皆さん応援に来てく
ださいね♪

①心臓破りの坂

8km付近から赤水門に向かう上り坂ここで体力を奪われます。

②魔の下り坂

足がかかかくなってきた時に、ここの下り坂とBBQのいい匂いがきついです(;;)

③15kmの悪夢

折り返してきてから、エネルギーが尽き始めるのがこの辺り。日頃の練習不足が露呈します…

マラソン珍エピソード



中山先生

松村からの給水は、まさかのビール!?あの時から下克上を考えていたのか?



松村先生

赤羽マラソンでは、意気揚々と今話題のナイキのシューズを履き大会に望んだが、15km地点で涙のエネルギー切れ! 意気込み過ぎると空回りする傾向が…笑



本多先生

マラソンも含め、数々のイベント前には必ずと言っていいほど熱を出してしまいます…今回はどうなるか…



加藤先生

15km地点で生まれて初めて股関節がつりました!人間の股関節は偉大です。つると全く立てなくなっちゃいます(;;)



関谷先生

2年連続で膝を痛み、ゴールまで足を引きづりながら辿り着きました・・・
一昨年のマラソンは雨の中だったので、走る姿はまるでゾンビの様だと言われました。



今年とはどんなドラマが生まれるか!!
皆さん応援よろしくお願いたします!!