

このコーナーでは身体にい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③！ 鮭の白ごま焼き



**材料(2人分)**

- 鮭…2切
- 白いりごま…大さじ4
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- サラダ油…大さじ1

### 作り方

- ①鮭に、酒・しょうゆをもみ込み10分ほど置く
- ②バットにごまを敷きつめ、①の鮭に満遍なくつける
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②をいれて両面をこんがり焼く



鮭の赤色にはアスタキサンチンという強い抗酸化作用のある成分が含まれています。抗酸化作用は体を衰えさせる活性酸素を除去する力で、肉体的、精神的な疲労の回復・メタボ対策・美肌効果など効果がたくさんあります！秋バテ気味の方、年末へ向けて忙しい方は積極的に食べてみてください(^^)



## オシ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「オシはカロリーをこえていく」今月の結果をお送りします！

### 1日断食を週1、1ヶ月続けてみた！

前月、1日断食をしてみたところ、なんと！  
痩せる気ないよね？でお馴染みのヒジカタ先生が！  
自発的に！続けてみるとのこと  
1日断食を週1回を1か月続けてみました！

マツモト社長から・・・

ついにこんな日が…この企画を始めて2年。健康的かつ自主的にヒジカタ先生が取り組み、結果が出る方法が見つかりました。年末までどのくらい変化があるかご期待ください。あらゆる意味で裏切りません！！

### 1日断食を週1、1か月続けたヒジカタ先生の感想！

身体の感覚が目覚ましく、特に味覚はより敏感になりました。ごはんの美味しさ・ありがたさをより感じます。おかげで今は週1の断食をするのが楽しみになっています。

断食のやり方や効果は  
前回通信をご覧ください→



	今回	前回	標準値
体重(kg)	77.2	78.5	58.5
体脂肪(%)	25.7	26.9	17~21
BMI	28.7	29.2	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,700	1,714	1,795
内臓脂肪レベル	14.5	15.5	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」

## 季節の変わり目に「鍼」をするといい理由！



Healthy Recipes  
鮭の白ごま焼き

## VOICE

32

### 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。



鍼治療、感動です！

T.Aさん 40代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院 国領院 母袋先生  
主訴：腰の痛み・頭痛・肩こり  
治療内容：鍼治療

担当の母袋先生から一言



T.Aさん、インタビューを受けて頂きありがとうございました。可愛さとユーモア溢れるお子さんには僕がいつも癒されております。また鍼治療に良い印象を持っていただき嬉しいです。T.Aさんのように鍼治療が良い出会いになったと思って頂けるようにこれからも研鑽します！今後も施術を通してご自身のお身体をもっと知って、より健康になりましょう！

### ---どのように当院を来院しましたか？

高校生から頭痛、20歳前後から肩こりに悩んでおり、マッサージには通っていましたが、信頼できる担当の先生に診てもらいたいと思っていました。フィット鍼灸整骨院の前をバスでいつも通っていて「行ってみたいなあ」と思っていたところ、娘のトイレトレーニングで腰を痛めて来院しました！

### ---実際に治療を受けてみていかがでしたか？

母袋先生には身体の相談を色々して、痛いところだけでなく身体全体を診て頂いたことが良かったです。その中で鍼治療を提案してもらいました。鍼治療は以前から興味があったのですが、信頼できる先生にお願いしたかったので出来ずにいましたが、母袋先生に鍼治療をしてもらいました！治療後は「あら、不思議！（笑）」帰り道の景色の綺麗さに感動するほどの効果でした！

### ---同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

鍼って「怖い」とか「痛い」と思って躊躇してしまう方がいらっしゃいますが、信頼できる先生がいるので是非、1度受けてみてはどうかと思います！

## 季節の変わり目に「鍼」をするという理由！

こんにちは。唐突ですが鍼治療を受けたことはありますか？私は季節の変わり目に鍼を受けるようにしています。季節の変わり目って体調崩す方がすこぶる多いです。ぎっくり腰、寝違え～ちよつと心がざわざわ森のがんこちゃんまで。冬から春、春から夏にかけては気持ちと首の寝違え、夏から秋、秋から冬にかけてはぎっくり腰、内臓の不調が多いようですね。

私が鍼治療を受けると、うまくいくと体調がよくなりますが、うまくいかないと熱が出ます(笑)。

うまくいかないというのは半分冗談で、季節の代わり目に風邪をひいて熱を出すのは体の為にとってもいいことだと、日本の整体の始祖ともいえる野口晴哉先生がご著書の「風邪の効用」の中で書かれています。



ー以下「風邪の効用」のAMAZON紹介文ー

風邪は自然の健康法である。風邪は治すべきものではない、経過するものであると主張する著者は、自然な経過を乱しさえしなければ、風邪をひいた後は、あたかも蛇が脱皮するように新鮮な体になると説く。本書は、「闘病」という言葉に象徴される現代の病気に対する考え方を一変させる。風邪を通して、人間の心や生き方を見つめた野口晴哉の名著。

以上ですが、風邪を引いたからといって薬を飲んだり注射を打ったりして無理に治そうとせずに休みが必要であれば休み、熱が出るのであれば体の中で殺菌が起きていると解釈し、しっかりと養生することにより本来の健康が立ち上がってくるという考え方です。

そこで私は鍼治療を受けることで自分の体に刺激を入れて、体力が十分であれば元気になるし、いまいちの調子であれば少し熱が出て結果、休息をとることで回復して行くというサイクルを作る事で、季節の変わり目に対応しているのです。

もちろん鍼治療はいつ受けてもいいものなのです。それは「治療」と「養生」の二つの効果が期待できるからです。

養生というのは「生活に留意して健康の質を高める」ことだそうですが、鍼には治すだけでなく、健康の質を高める効果があるということなのです。それがなぜかというと、

鍼治療の働きには…

- ① 脳に刺激がダイレクトに届く
- ② 細胞をミクロ単位で傷つけることにより、細胞の回復を促す
- ③ さらに体が回復モードになる事で、自律神経のバランスを整える
- ④ 体中に張り巡らされた筋膜などの膜に刺激を入れることにより、電気刺激を発生させ、

その膜上のトラブルを解決する などがあり、

ものすごく大雑把に言うと、「**症状も不調も全部回復傾向にもっていくこと**」ができるからなのです。

東洋医学的な治療はだいたいそうですが、特に鍼灸はピンポイントで症状を狙っても、美容目的で鍼を打っても、結果というか副作用として健康になってしまうのですね。

その働きの一つに体を回復させるために熱が出るとか、だるくなるということがあるのです。

現代人の皆さんは、忙しいから風邪なんて引いていられないというのが正直なところかもしれませんが、私たちの身体は200年前から変わっていません。

しかし情報量は増え、運動量は減り、社会のスピードは増す一方ですし、体より脳の方が重要視されるようになったことで自分の体調に鈍感になってきているように感じます。そのせいで凝っていても気が付かないや、気が付いていても治らないということが起き、結果大病を患うというパターンがあるのではないのでしょうか。

そんな中、自分の身体との付き合い方を見直す意味でも、季節の変わり目には体調を整える鍼をお休みの前の日当たりに受けていただくといいのではないのでしょうか。

ご自身が思っているのとちょっと違う反応が体から返ってくるかもしれませんよ。



## 鍼灸師ヒジカタがお答えします！鍼治療初心者



### Q、鍼治療って痛いの？

→痛くありません！理由は鍼灸師の打ち方にあります。痛覚を刺激しない打ち方を出来るように訓練されているので、安心してください。

### Q、服は脱がないと受けられないの？

→そんなことはありません！衣服を着ていても打つことは可能です。でも、皮膚の消毒が出来ないので、衛生的に問題があります。打つ箇所だけは素肌でお願いします。

### Q、鍼を受けるタイミングはいつが良いの？(食事、生理、運動前など)

→基本的にはいつでも問題はありません。しかし、症状や体調によってはタイミングを取る必要があります。診て頂いている先生とよく相談されることをお勧めします。

### Q、受けられない人はいるの？

→基本的にはありません。誰でも受けることが出来ます。しかし金属アレルギーや各アレルギー疾患・免疫疾患をお持ちの方は事前にご連絡下さい。体質によっては特殊な鍼(金・銀・プラチナなど)をご用意することも可能です。

### Q、衛生面が気になります。

→施術前には手指消毒をしています。使用している鍼は使い捨ての物です。また、鍼を打つ箇所には消毒を行っていきますので、ご安心下さい。

### Q、特に症状がなくても受けられるの？なんと良かったらいいの？

→先生のお任せでよろしいなら「体の健康状態を診てもらおう鍼治療をうけたい」で良いです。もしくは「先生のお任せで鍼お願いします」でも良いと思います。また、美容施術も行っていますので、小顔・美肌・リフトアップに関しては「美容鍼をお願いします。」もおススメです。

## 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！



### 11月の休診日

**毎週日曜日**

**4日(文化の日の振り替え休日)**

**23日(勤労感謝の日)**

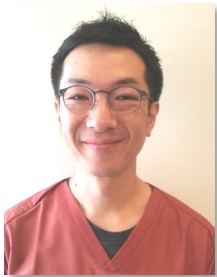
**6日・20日(水)**は、勉強会のため  
**午後からの診察**となります。

### 院からのお知らせ

寒くなってきて、空気が乾燥する時期です。  
お肌のカサカサも気になるところですが、  
**ノドの乾燥には要注意!** 潤いを無くしたノド  
はウイルスを簡単に通してしまうので、体調  
不良の原因になります! いつも口呼吸の方は  
とくに乾燥しやすいので、鼻呼吸を意識しま  
しょう! また、マスクの着用  
は寝ている時もおススメなの  
で試してみてくださいね(^o^)



## あしのツイッター



〈中山/エリアマネージャー〉

うかつにもリビングで500円玉貯金をしていたため、私の貯金は妻のスノーボードブーツと子供のヘルメット代に~泣ま、自分の分も買えたので良しとしましょう笑  
いよいよシーズン到来! 今年も楽しめます!



〈森/院長〉

当然ですが、今年もあとわずかとなりましたね。  
1年が終わるのは、いつもと同じで変わらないのですが、近年、特に今年は、この時間の経過が早いというか、早過ぎることに驚いています。この時間の経過の変化の原因は、諸説あるようですが、大人の階段を上っている証でもあるとか・・・。  
まだまだ大人になりたくない、森でした。(笑)



〈関谷/鍼灸師〉

米農家の実家は稲刈りのシーズン。そういえば去年この時期に帰省したら、くしゃみ鼻水が止まらず、東京に戻ってきたらピタリとおさまったという経験が。身も心も東京人になったようですね(田舎者の発想)



〈山野井/受付〉

娘2人が進路先を決める為、忙しくなって来ました。健康管理はインフルエンザ対策もしっかりしないと。皆さまも、寒暖差に気をつけ食事や休息しっかりとってくださいね。



〈加藤/柔道整復師〉

もう今年も残すところあと2ヶ月・・・  
今年は自分がやりたかったことが、恐ろしいほど叶ってしまっていました(笑)  
まだやり残していることといえば、散らかった部屋の掃除ですかね・・・  
大掃除ついでにしっかり整頓をしていきますm(\_)\_m

# 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か月程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)



# あしのれんらくちょう

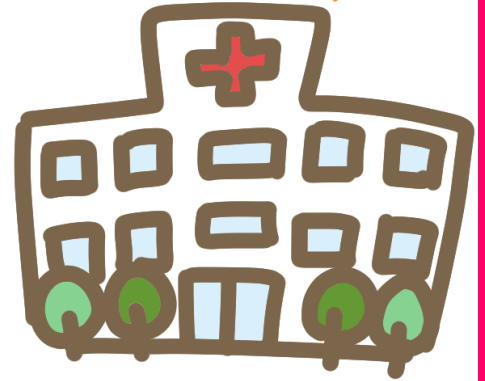


がつ／にち  
(ようび)

## れんらくすることがら

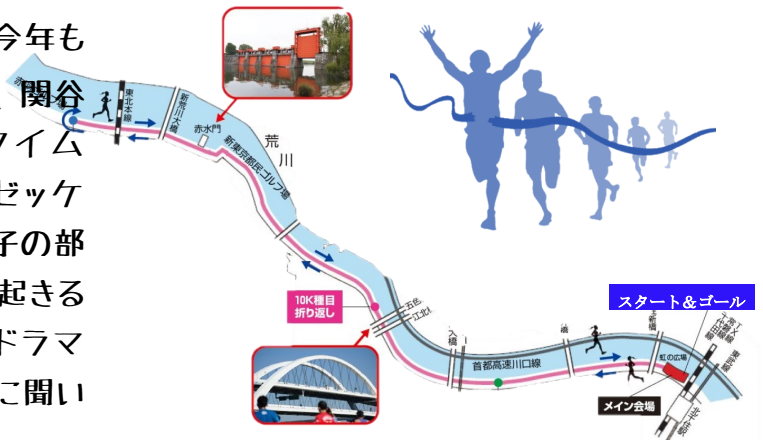
9 / 23  
(水)

スタッフみんなで**健康診断**に行ってきました。人生2度目のバリウムに悪戦苦闘、血圧測定では即時に再検査を求められた森先生、約10年ぶりの診断になる中山先生、朝うっかりおしっこをしまい尿が足りない関谷先生。この記事を書いているときはまだ検診の結果待ち！果たしてどうなることやら・・・。



10 / 20  
(日)

**タートルマラソン**に今年も参加してきました！過去には、関谷先生がフルマラソンばりのタイムを叩き出したり、加藤先生がゼッケンを忘れたり、中山先生が女子の部で参加したり(笑)毎年なにか起きるイベントです。今年はどんなドラマが生まれたのかな？スタッフに聞いてみてください(^-^)



11 / 27  
(水)

## あしの整骨院が**7周年**を迎えます！！

みなさまがあしの整骨院を信頼し、健康になりたいという思いを預けて頂いたおかげで、ここまで続けることが出来たと思っています。みなさまへの感謝の気持ちと、周年のお祝いにかこつけてスタッフも楽しみたいという気持ちを合わせて、何かイベントをしたいな～と考えておりますので、お楽しみに！ 8年目もスタッフ一同頑張りますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします！！

あしのちゃん…？

