

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、

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は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。

## 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
- ・4日(月)文化の日
- ・23日(土)勤労感謝の日
- ・6日、20日(水)午前休診

院内勉強会の為



### 皆様に感謝！！

はち整骨院、今日の20日で10周年を迎えることが出来ました。私松村と中山マネージャーはオープニングスタッフとして雇われてから、早10年…スタッフも皆30歳を超え、昔みたいな若々しさが無くなってきましたが、そこは持ち前の爽やかさと軽快なトークで年齢をカバー出来たらと思います。笑  
もちろん、今後も皆様が健康に、充実した生活を送れるよう、スタッフ一同精進し、勉強していきたいと思っております。今後ものはち整骨院をどうぞよろしくお祈りいたします！



## はち紙ツイッター



### 〈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  
う笑いよいよシーズン到来！今年も楽し  
みます！



### 〈松村院長〉

今月の23日勤労感謝の日は、うちの息子の誕生日です！はちの誕生日にとっても近い！（笑）  
1歳を迎える息子、奥さんは母となり、1年。奥様の慰労も含めて、星野リゾート熱海に泊まってきます！この間は、初のキャンプのお泊りの時に熱を出した息子。今回はどうなるかな～ドキドキ！！（笑）



### 〈本多副院長〉

今年の5月から実施している『プチ断食』初めはダイエット目的でしたが、今は健康法として定着しつつあります！  
5キロ痩せて、風邪もひきにくくなりました！興味あれば、秘訣お教え致します！



### 〈加藤先生〉

もう今年も残すところあと2ヶ月・・・  
今年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



### 〈長谷川さん〉

先月はどこに行くか旅行の計画でも…なんて言っていましたが、諸事情により計画が立ち消えに(泣)  
紅葉シーズンには間に合いそうもないので、また来年かなあ・・・  
うどんもきしめんも小籠包もお預けです(^\_^)



### 〈関谷先生〉

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)



# はち ラボ

このコーナーでは、気になる体の事に関して、体を張って実験していきます!!

今回はこちら



FreeStyleリブレ

血糖値を自己測定できる機械で、主に糖尿病の患者さん向けに考えられた製品です。今回はこちらを使って、普段の食事でのどのくらい血糖値の変動があるのか、院長が体を張って実験してみました!!

## 取り付け風景



ドキドキ

針は結構太いです。



ちょっと怖い。

これを腕にくっつけて



いくぜ!!

一気に押し込んで



ほっ

取付完了!!

それではここで松村院長の休日の食事に密着してみましょう!!



朝食です♪



おやつはおしゃれにスタバです(笑)



この日の夕飯は豪華でした!



夜食のアイスもこの量で、血糖値は上がりました!!



ここにはないですが、甘い菓子パンを2つ食べたら、なんと一気に180まで血糖値が急上昇しました(ﾟдﾟ;)



## 今回やってみた感想

今まで食後のだるさや眠さ、頭痛など、時々ありましたが、今回やってみて、血糖値の数値がぐんと下がる「血糖スパイク」※1の時に、症状が出るのが分かりました!なるべく血糖スパイクを起こさずに安定させるため、間食はやめられないので、上がり過ぎない飴玉などで我慢したいと思います。

※1血糖スパイクとは?

食べ物を摂取することで血糖値が高くなった反動で、インスリンが大量放出され、血糖値を急激に下げようとする体の反応です。血糖値の変動が大きければ大きいほど、体の負担になり良くないです( ˘ ˘ )