

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33回 忙しい12月に！

## ぶりしゃぶ



年末で飲み会が増えるこの季節ぶりは肝機能を向上させる作用があっておつまみにもぴったりです。また、疲労回復効果もあるのでなにかと忙しい12月におすすめの食材です。細胞の老化を防ぐので美肌効果もありますよ(^\_^)

材料[2人分]	だし昆布…5 <sup>cm</sup>
ぶり刺身用…250 <sup>g</sup>	水…2.5カップ
白菜…1/8株	酒…1/2カップ
えのき…1/2袋	塩…小さじ1/2
長ネギ…1本	ポン酢…適量
水菜…1/2袋	

### 作り方

- ①鍋にだし昆布・水をいれておいておく
- ②白菜・水菜は5cm幅、長ネギは5mm幅の斜め切り、えのきは根元を落として小房に分ける
- ③ぶりは5mm幅のそぎ切りにする
- ④①の鍋を火にかけ、煮立ったら昆布をだして酒と塩を加える
- ⑤④に野菜とエノキを加えしんなりするまで煮る
- ⑥ぶりはだしに泳がせる程度で火を通す  
お好みでポン酢・薬味をつけて召し上がってください



## 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！

### マツモト社長から・・・

カンボジア旅行でたべすぎましたね。それと早くも断食に適応しつつある感じがしてきました。復食が多すぎるのではないのでしょうか。もしくは断食の時間が短いのかもしれません。いずれにせよもっと健康になれるということですね。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	77.3	77.2	58.5
体脂肪(%)	25.6	25.7	17~21
BMI	28.7	28.7	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,703	1,700	1,795
内臓脂肪レベル	15	14.5	1~9

## 1日断食を週1、2ヶ月続けてみた！

週1断食が習慣になってきたので、もう1か月続けてみました！

今月の体感・体の変化はどうなっているでしょうか！

### ●ヒジカタ先生の感想●

続けていて感じたことは、食事の量が大幅に減ったことです。

また、夜の熟睡感は変わらず良いのでより健康的な身体に向かっているのを実感できることが楽しかったです！！

断食のやり方や効果は前回通信をご覧ください→



# オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2019  
12  
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」

## 今年の締めくくりに 体ケアの基本をもう1度見直しましょう



## オしはカロリーをこえていく SEASON 2



## Healthy Recipes ぶりしゃぶ

## VOICE

33

## 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。



S.Mさん 30代 女性  
かかりつけ院:あしの整骨院 加藤先生  
主訴:首・肩こり  
治療内容:骨盤矯正

### 担当の加藤先生から一言



お母様から肩こりからくる頭痛が酷いと聞いていましたが、実際体を診させていただくと、肩だけでなく全身ボロボロでしたね(笑)最近では頭痛も解消され、笑顔も増えて、元気を取り戻してくれてるなど安心しています。症状は疲労の先に出てきます。引き続き体のケアをさせていただき、まずは楽しみにされていたライブに元気に行けるよう、サポートしますので、今後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？

5.6年前から首肩回りが気になっていたのですが、それが段々背中・肩甲骨周りが痛くなるようになり、困っていました。その時に母があしの整骨院に来院していたので私も便乗して来院しました(笑)

### ---実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今まで行った整体やマッサージと違って体のことを根本的にどこが原因で今の体になっているかをじっくり説明してくれて、納得して通院できるなと思いました。通っていく中で背中が痛くて耐えられないということが無くなりました！

### ---あしの整骨院のおすすめポイントは！

先生たちが話しやすいので自分の今の状態をよく聞いてもらってアプローチしてもらえます。そんなところが私には合っていてこれからも通おうと思っています！

# 今年のお締めくくりに体ケアの基本をもう一度見直しましょう

あっという間に今年も師走になってしまいましたね。いつもと同じ仕事をしていてもなんとなくそわそわして忙しい感じがするのがこの12月。私の知人には年末年始に必ず熱を出す人がいますが、これはそわそわして忙しい（交感神経が活発に動き、リラックスしにくい）状態から、一気にお休みに入る事により急激にリラックスすることで体がびっくりして熱を出しているのではと考えられます。熱を出して安静にしていることにより体が本来のバランスを取り戻してくれるので、体的には良いことなのですが、そこまで行かなくても普段からもう少し気を付けていればもっとソフトランディングでゆっくりできるのと思うので、今回は私たちが考える体ケアの基本をもう一度おさらいしたいと思います。

## 体ケアの基本って何だろう

という方のために一言で言いますと「人の身体はどのように働いているのか、そしてどのように疲労し、どのようにすれば回復するのか」ということになります。

長年通っていただいている患者さんには「釈迦の耳に説法」かもしれませんが、ぜひこの機会にもう一度確認していただければ幸いです。

## 一番大切なのは自律神経！



人の身体の内側をコントロールしているのが、ずばり自律神経です。交感神経（興奮、活動）と副交感神経（リラックス、休息）に分かれて、それぞれに内臓を支配しています。そのため、各種ホルモンなどはこのコントロールを受けていると言っても過言ではなく、根本的な体の回復には自律神経の働きを整えることがマストと言えます。

## 自律神経はどうすると疲れるの？

不規則な生活です。食事、睡眠、活動のどのジャンルにおいてもやりすぎ、少なすぎは自律神経の乱れにつながります。東洋医学では感情も大きすぎると健康を害すると考えており、それはそのまま自律神経を表していると考えられています。

## 自律神経が疲れるとどうなるの？

体のコントロールが悪くなるので、疲労は抜けにくく、病気は治りにくく、ご飯はおいしくなく、寝ても寝た気がしないか、眠れなくなり、やる気が出なくなります。もちろん体は疲労が抜けなくても働くために歪みを作って物理的なストレスを体のほかのところに押し付けようとして変形していきます。

交感神経 【活動】		副交感神経 【休息】
		
拡大する	瞳	収縮する
少なくなる	唾液	多くなる
多くなる	汗	少なくなる
上がる	心拍数	下がる
上がる	血圧	下がる
あまり動かない	胃腸	良く動く
排尿を抑制する	膀胱	排尿する

## 体のゆがみは心のゆがみ？

とまでは言いませんが、体のゆがみがあると脳はストレスを感じています。当然、自律神経の働きは鈍くなります。それでも歪みのもとになるような動作、行動をやめないと体は壊れないためにどんどん硬くして耐えようとしていきます。硬くなったところは血流が悪くなるので冷えますし、動きが悪くなっていくのでますます不調な感じに磨きがかかっていくというわけです。

## 私たちの治療院でできることは？

まずは構造的な体のゆがみを取っていきます。具体的には重力をまっすぐ受けられるように関節のずれを修正し、神経が働きやすい環境を作っていきます。そのうえで神経的にアプローチが必要な場合は鍼灸をしますし、循環の改善が必要な場合（むくみがひどいなど）はリフレクソロジーを行っていきます。自律神経の不調が筋肉に強く出ている場合（俗にいうコリの左右差がひどいなど）の場合は筋膜を伸ばし、マッサージを施します。

## 皆さんがご自身でできることは

たくさんありますが、大きく3つに分けると

- ① 決まった時間に起きること  
眠りにつくのがむづかしい人はたくさんいますが、起きる時間の方は目覚まし次第で何とかできるものです。睡眠は起きる時間のコントロールから始まっていますので、多少睡眠時間が短いかなと思う日でも早く起きるようにすると次の日は早く眠りにつきやすくなります。
- ② なるべく決まった時間に食べること  
これも睡眠とよく似ていますが、食べることは神経のスイッチを入れるのに有効な方法です。決まった時間に食べられない方もいるかと思いますが、短期であれば食べすぎよりは食べないことを選ぶことの方が神経的にはプラスに働きます。
- ③ 体を大きく動かすこと  
特にしゃがみ動作と体をそる動作は日常の中に足りていないものです。右のイラストのように大きくしゃがむ、体をそらせる動作を一日の中で数回取り入れてみてください。



誰もが忙しい師走ですが、だからこそ体のケアを通して本来の機能を取り戻し、また新しい一年を楽しめるようにしていきましょう。

ではまた来年もよろしくお祈りします！

## 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、18日(水) 午前休診

院内勉強会のため

#### 年末年始の営業について

28日(土) 土曜診療  
29日(日) 午前診療  
30日~1月3日(金) 休診  
1月4日(土) 土曜診療  
1月6日(月) 通常診療



### 一年のご挨拶

今年、最後の通信になります。1年はあっという間ですね。本当に早いものです。そんなはち整骨院も、11年目に突入しました。長かったような短かったような…色々ありました！笑  
人生は選択の織和と言われています。大きな選択、小さな選択を繰り返して今があります。そんな皆様には、数ある治療院の中から当院を選んで頂きありがとうございます。これからも、はちを選んで良かったと思って頂ける様な治療を提供し、皆さんと一緒に健康で充実した人生を送っていかれたらと思っています。これからもどうぞよろしく申し上げます。院長 松村



## はち紙ツイッター



### 〈中山エリアマネージャー〉

一度中止になった運動会ですが、1時間程ですが幼稚園の園庭でダンスとリレー見れました！けいご速かったね〜と隣を見たら奥さん泣いててビックリ笑 さて12月はクリスマス会！やりたい役ができるらしいので、楽しみです！

### 〈本多副院長〉

11月に10年ぶりのディズニーランドに行ってきました！子供たちは初めての来園！帰りの車ではエンジン掛ける前に二人とも即寝。湊(長男)はビッグサンダーマウンテンに乗れたことで、かなりの自信を付けていました(笑) また来年も行きたいです！

### 〈長谷川さん〉

歳を取ると1年があっという間と言いますが、本当に1年が経つのは早いんですね(^\_^) 来年はいよいよオリンピックイヤー！東京のオリンピック開催が決まったのは6年前！あの盛り上がりは6年前とは・・・もっと最近の出来事かと思っていましたが、やっぱり年月の経過は早い(笑)

### 〈松村院長〉

これを書いているのは11月初め。うちの息子も11月23日で1歳になります！誕生日には、星野リゾートのリゾナーレ熱海に泊まる予定です！前回の初お泊りキャンプの時は、熱を出して行けなかったため、今回はどうしても行きたい！！ここからあまりそわそわしないよう平常心で過ごします。笑 この通信が届いてる時には行けたのかどうか、分かっているはず…

### 〈加藤先生〉

いよいよ年の瀬・・・  
今年も待ちに待った年末年始恒例の爆食いタイムがやってきました！！  
果たして今年は何キロ太るか(笑)  
その前にプチ断食をしてコンディションを整えておきます(^v^)

### 〈関谷先生〉

川口ハーフマラソンに参加してきました！タートルマラソンが中止になってしまったので、その分も楽しんでいきます(^\_^) 走った後のビール楽しみ〜 笑

# おかげさまで

10 years  
anniversary

## はちは今年で10周年

はち整骨院は11月20日に、めでたく10周年！！を迎えました。  
日頃の感謝を込めて、BIGイベントやりま〜す！！

### 第一弾！！

### 皆で健康になろう教室&体力測定

以前ご協力頂いたアンケートで人気だった2つの教室と体力測定を  
今回「無料」で開催いたします！！その二つとは・・・

① **ポッコリお腹撃退教室** (定員8名)



② **手軽にできる筋トシ教室** (定員8名)



そ・し・て

③ **体力年齢選手権** (定員なし！！とんとん来て下さい！！)



会場：すべてはち整骨院で開催します。🐝

詳しい日程に関しては、院内に掲示しておりますので、  
ご確認下さい！！皆様のご参加お待ちしております(^▽^)