

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34回 おなかを労わる

大根のはさみ焼き



材料【2人分】	
大根…1/4本	ごま油…大さじ1
鶏ひき肉…150g	●酒大さじ2
玉ねぎ…1/4個	●しょう油…大さじ2
塩コショウ…少々	●みりん…大さじ1
片栗粉…適量	●砂糖…小さじ1

作り方

- ①大根は皮を剥き、5mmの厚さに切って、ラップをしてレンジ600wで3分半加熱する
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③ポウルにひき肉・玉ねぎ・塩コショウを加えよく混ぜる
- ④①の大根に片栗粉をまぶす
- ⑤大根にひき肉をはさむ
- ⑥ごま油をひいたフライパンで⑤を焼く
- ⑦両面に焼き目がついたら●を加え、全体に絡まったら完成

年末年始で胃がお疲れの方へ
お粥やスープなど消化の良いものがオススメです
が、もう少し食べたいなんて時もありますよね。
今回は大根が消化を助けてくれておなかを労わる
レシピです！
新年、元気な胃腸で迎えましょう！！

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」

お正月のなまった体に そり！



【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

謹賀新年

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

いよいよ2020年ですね。令和という時代はもう始まっているわけですが、なんとなくお正月が来るともう平成ではないということを実感しますね。

新しい時代が来ても変わらずに私たちは治療技術を研鑽し、健康で自分の人生を楽しむことができるためのお手伝いを精いっぱい務めさせていただきたいと思っています。

そしてこの通信の中ではなぜか隠れファンの多い「オレはカロリーをこえていく」もリニューアルして健康を追求していきますし、このオーシャン通信本文もより実践的な内容を取り上げていきますので是非皆さんも体の気になることがあれば各院備え付けのご意見ボックスに「このことについて聞きたい！」と投稿お願いいたします。

さて今回は、お正月でなまった身体の為に、人間の動きの中で見過ごされがちな動きについて解説していきたいと思ひます。

VOICE

34

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？

膝の痛みがあって病院に行っても良くなり、全身治療をした方が
良いのではないかと、フィット整骨院に来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

先生が親切に説明してくれ、全身の治療をしてもらって調子も良い
です！痛みが出る時や調子が悪くなった時には鍼治療もして身体を
整えてもらっています。フィット整骨院でやっている体操教室にも
参加しているので、身体を動かす習慣があるのも好調の一つだと思
います。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分でケアしているから大丈夫という方もいらっしゃいますが、それ
に加えて先生たちに診て頂くと根本から身体が良くなるのでお勧めし
たいですね。あとは、一回だけでなく続けていくことが大事だと思ひ
ます。



全身治療と続けること

Kさん 70代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国立院 桑迫先生

主訴：膝痛
治療内容：骨盤矯正・鍼灸・延長コース

担当の桑迫先生から一言



Kさん、インタビューにお答えいただきありがとうございます。
普段から身体のメンテナンスのために通って頂いたり、体操教室に参加していただいているおかげで、何かあ
った時も身体の土台が出来ているのでスムーズに改善が来ています。
これからもサポートさせていただきます！よろしくお願いいたします！

それは反る事です！ひらがなでいうとそることです！



なぜ反る事が大事なのか。
 人の身体は本来反る事も前屈もできるようになっています。
 でも、普段の生活には圧倒的に反る事が少ない。
 考えてみてください。
 あなたの生活の中で反っている瞬間がどこにあるでしょうか？
 ……
 ……
 ほぼない！のではないのでしょうか。
 そして反る事の反対は、運動でいうと前屈。姿勢でいうと前かがみですね。
 この姿勢でいること、けっこう多くないですか？



 反らずに前かがみ人生を送っていると、体はどんどん反れなくなっていくます。
 人の身体は老化していくと前かがみ姿勢になりがちですが、その原因の一つは生活の中にそる動作がないことなんです。

反らないとどんなデメリットがあるのでしょうか？

- ① 前かがみ姿勢が強くなり、猫背になります。
 - ② 頭が前に引っ張られるので首が凝りやすく、頭痛が出やすくなります。
 - ③ 腕を後ろに回しにくくなるので肩が痛みやすくなります。
 - ④ 骨盤が後ろに倒れやすくなるので腰痛が起きやすくなります
 - ⑤ 同じ理由で下腹部に脂肪がたまりやすくなります。
 - ⑥ するとおなかの冷えにもつながります。
 - ⑦ 骨盤が倒れるので股関節痛になりやすくなります。
 - ⑧ すると膝も痛みやすくなります。
- まるで良いことはありません！

以上のことから、毎日反るべきということは伝わったかと思いますが、現時点で反ると腰が痛い！という方は無理をせずかかりつけの整骨院の頼れる先生にぜひご相談ください。

痛みがなく反れる方は一日に3回を目安に体をそらせてみてください。きっと体の調子が良くなっていきますよ。
 次回はより効果的な反るポーズの作り方をお伝えしますね。

オシはカロリーをこえていく SEASON 3



なんと3年目を迎えた「オシはカロリーをこえていく」
 本誌冒頭でもマツモトがお伝えした通り今年も健康を
 追求していきたいと思っております。
 今日は年恒例のマツモト×ヒジカタの対談をお送りします！



マツモト

×

ヒジカタ



マツモト社長(以下)

謎に大好評になってますね！

ヒジカタ(以下)

なんかご好評いただけてますね(笑)ありがたいです！

1年やってみてどうでしたか？

大きく変わることが出来たと感じるのでは断食を始めてからですね。

例えば？

まず、食べるものが変わってきました。

今まではジャンクなものが好きだったのですが、

野菜が食べなくなってきたり、苦手だった鍋が好きになった

りと変化がありましたね。

あとは睡眠を早くとりたくなくて、生活のリズムが崩れにくくなりました。

うんうん。

3か月の間、1日断食を続けた後、血液検査をやったら中性脂肪の数値がかなり減ってお医者さんからもぜひ断食続けてみてくださいと言われましたね。

実は僕も断食をやってコレステロールが下がったり、血液検査の結果もかなり良いよ。

でも、課題はまだあるよね。

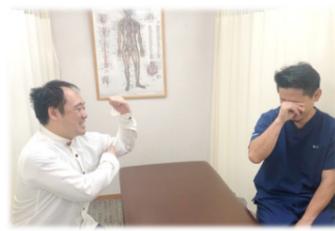
そうですね。まだまだ山のように……！

今年はどうしていく？

断食に加えてやっぱり身体を少し動かすっていう事ですかね……

いくつかだけ？

39歳です！来年40！



節目だから身体をしぼり直す機会には良いね！

そう……ですね……！

ほんと？本気？

えっと……本気と言われると戸惑いを隠せません(笑)

え、食事のことをやるのと、運動するのどっちが良いの？

食事ですね！！(笑)

運動はしたくないってことね(笑)

じゃあ断食のあとの復食を見直す。そこを間違えると断食で飢餓状態の体に脂肪がつきやすくなっちゃうから。

そうですね。

今年の前半で食事のことをやっていこうか。プロテインかな！

スタバいらなくなるよ！

はい！

あと、糖尿病にならないように！

あ、この前お医者さんにあと5年くらいでなるかもって言われたんです！

え、うんうん。やっぱりまだ食事の糖質が多いもんね。

運動不足だし。で、運動したくないって言うし(笑)

運動は……永遠の課題です！

(笑)でも糖尿病って、なってしまえば治ることはないし、食事制限もガツリかかっちゃうから。ならない所まで行くには糖質

が消費される体になつてのが良くて、そうすると筋肉があったほうが良いんだよ。筋肉が糖を使って

れるからね。

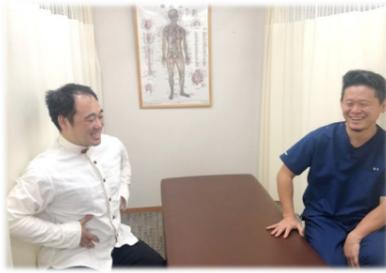
そっか……

そしたらやっぱりトレーニングだね！

はい……！

残念ですね！やるしかないですよ！

はい！では頑張ります……！！



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！



1月の休診日

毎週日曜日

13日(成人の日)

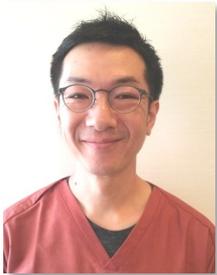
8日・22日(水)は、勉強会のため
午後からの診察となります。

院からのお知らせ

あけましておめでとうございます！
お正月疲れは残っていませんか？
あしの整骨院は**1月4日(土)**から
通常通りに営業を開始しています！
新年を気持ちよくスタートするために
お体のケアをしておきませんか？
ご予約お待ちしております！

あしのツイッター

〈中山/エリアマネージャー〉



12月は引っ越しにセミナーに日曜も休まなく、まさに師走の字そのままに走り抜けました。1月はやっとスノーシーズン本番！まずは元旦から行ってきます！（この原稿を書いているのは12月初旬、果たして私は無事にいけるのでしょうか笑がんばれ自分！）

〈加藤/柔道整復師〉



去年はやりたかった事が次から次に叶ってくれた一年でした。出来ることが増えたり、新しい経験にチャレンジ出来ると、本当に幸せに思えます。まだまだやりたい事はつきまosenので、今年もチャレンジスピリットを燃やしていきます(^v^)

〈関谷/鍼灸師〉



去年出場した川口ハーフマラソンはとても楽しかったので、毎年の恒例行事にしつつ目標に据えて、今年は週末ランを継続的に頑張ろうと思います。年始は帰省している予定なので、父ちゃんと新年初ランニングでもしてこようかな(^-^)

〈山野井/受付〉



明けましておめでとうございます。

年明けてすぐに、家族で湯島天神に合格祈願に行ってきます。健康管理をしっかりして、今年も皆様を笑顔でお待ちしたいと思います。宜しく申し上げます。

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

7周年イベント(クイズ)正解発表！

問① 加藤先生の問題の答えは

C食道にヘルニアとD心臓右脚ブロックでした。



ガタイも良いし顔もアイアンマンにそっくりだし、なんとも頑丈そうな加藤先生ですが、りきみすぎちゃっていたのかな？ヘルニアが出ちゃいました(笑)次回は胃カメラの刑に処されるようです。がんばれアイアンマン！

問② 中山先生の問題の答えは、

b隣の人の採血をみてたら緊張して血圧が高くなって再検査になったでした。



なにせ10年ぶりなので他の人の採血シーンにおもいきり緊張してしまったようですね(笑)慣れの問題でしょう。検査前日に奥さんが新車をこすってしまったショックでお酒を飲み過ぎたのにもかかわらず肝臓の数値が正常だったのはさすが！笑

問③ 森先生の問題の答えは、

b目立った異常がなかったでした。



バリウム飲み方をめぐってお医者さんとモメたことは過去あるそうですが(笑)今回の検査では和やかに終了。でも、あの顔色で異常がないのは…逆に異常？(笑)これからその健康を維持して頑張ってください！(^-^)

問④ 関谷先生の問題の答えは、

じつはすべて正解でした。



まいにち骨盤の動きを意識して生活をした成果で身長が1cm伸びて過去最高に！しかし、良かったのはこれだけ。。低体重が悪目立ちをして栄養をいっぱい取りましようと言われ。悪玉コレステロールは基準値越え。しまいには脈拍は一分に100回の頻脈。(血圧は正常なので緊張していたわけではない) 僕は小動物ですか…？

問⑤ タートルマラソンの問題の答えは、

d台風の影響で中止でした。

みんな悔しがるとても、実は走らなくて済んでホッとしてた？(笑)

当選者 & 景品の発表は1月中に院内掲示やインスタにてアップしますので、チェックしてみてくださいね！ご参加ありがとうございました！