

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

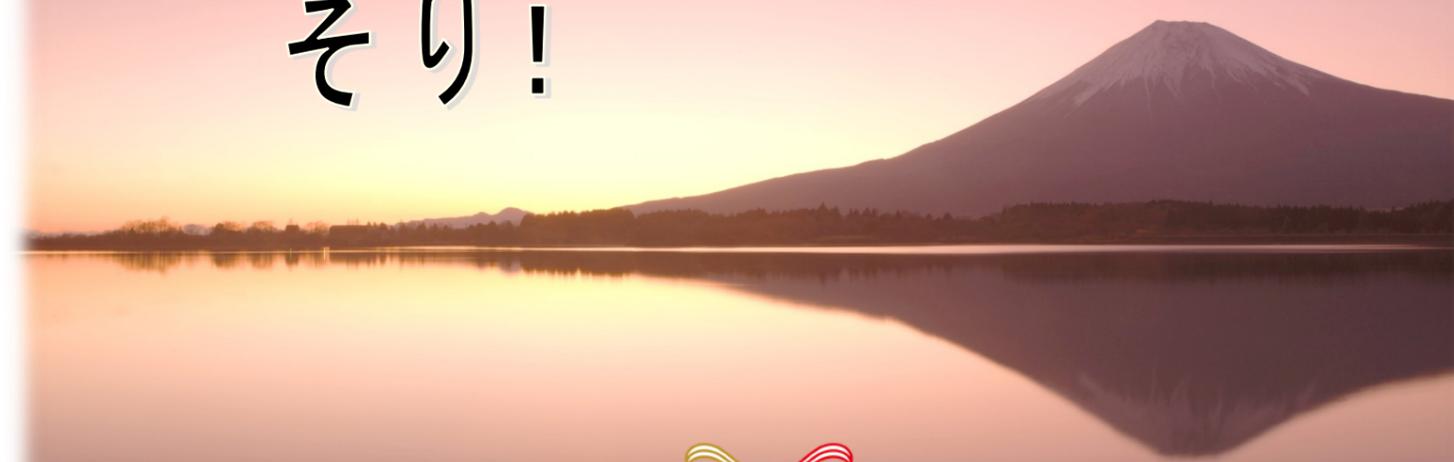
作り方

- 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M) ヒジカタ(以下H)



- 謎に大好評になってますね！
- ヒジカタ(以下H)：なんかご好評いただけてますね(笑)ありがたいです！
- M：1年やってみてどうでしたか？
- H：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。
- M：例えば？
- H：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。
- M：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。
- M：うんうん。
- H：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。
- M：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。
- H：でも、課題はまだあるよね。
- M：そうですね。まだまだ山のように……！
- H：今年はどうしていく？
- M：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……
- M：いくつだけ？
- H：39歳です！来年40！
- M：節目だから身体をしばらく直す機会には良いね！
- H：そう……ですね……！
- M：ほんと？本気？
- H：えっと……本気と言われると戸惑いを隠せません(笑)
- M：え、食事のことをやるのと、運動するのどっちが良いの？
- H：食事ですね！！(笑)
- M：運動はしたくないってことね(笑)
- H：じゃあ断食のあとの復食を見直そう。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。
- M：そうですね。
- H：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！
- M：スタバいらなくなるよ！
- H：はい！
- M：あと、糖尿病にならないように！
- H：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！
- M：え、うんうん。やっぱりまだ食事の糖質が多いもんね。
- H：運動不足だし。で、運動したくないって言うし(笑)
- M：運動は……永遠の課題です！
- H：(笑)でも糖尿病って、なってしまうと治ることはないし、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。筋肉が糖を使ってくれるからね。
- M：そっか……
- H：そしたらやっぱりトレーニングだね！
- M：はい……！
- H：残念ですね！やるしかないですよ！
- M：はい！では頑張ります！！



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
- ・ 2日、3日 年始休み
- ・ 13日(月) 成人の日
- ・ 8日、22日(水) 午前休診

院内勉強会のため



はちからのお知らせ

「はちダービー」

去年のイベントの結果発表をしています！
スタッフ達の体力年齢はどうだったのか！
ぜひ院の掲示板をご確認ください！

また、プレゼントの当選結果も張り出してありますので、そこもチェック！！教室や体力年齢選手権にご参加してくれた方ありがとうございました！！



はち紙ツイッター



〈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！）

〈本多副院長〉

去年の年末年始は、群馬の実家で家族全員インフルエンザ地獄でした。僕だけかからずにいれたので、おせち作りや看病で大忙しでした(+o+)
いつでも願っているのは家族全員の健康です！

〈長谷川さん〉

いよいよオリンピックイヤーの幕開けです！マラソンが北海道開催になったり、トライアスロン会場の海水汚染があったりと始まる前からトラブル続きですが、会場に足を運んで東京オリンピックで盛り上がりたと思います！！

〈松村院長〉

明けましておめでとうございます！去年は、息子が産まれたばかりで、あまり外に出られなかったですが、今年は1歳になりましたし、栃木の両親に会いに行こうと思います！子を知ること親を知る。という言葉がありますが、本当にその言葉通り実感しています。両親にもう少し優しくしようと思います！（笑）

〈加藤先生〉

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せんので、今年もチャレンジスピリットを燃やしていきます(^v^)

〈関谷先生〉

去年参加した川口ハーフマラソンがとても楽しかったので、毎年の恒例行事&目標にしつつ、今年はランニングを一年通して続けてみようと思います。ちょっとは顔色も良くなるかしら(^-^)

賀 新 年

去年は皆様に支えられ、無事10周年を迎えることができ、
今年も皆様が感謝の気持ちでいっぱいです！送れるよう、
今年も皆様が健康に充実した人生を送れます！
これから全カで治療と笑いに取り組みますので、
ぜひ付いてきてくださいますようにお願いします！

