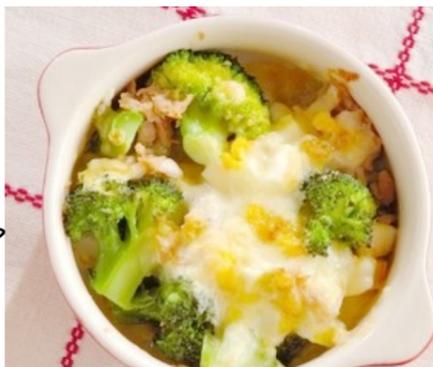


第35回 ブロッコリーのチーズ焼き



材料【2人分】
 ブロッコリー…1/4株 黒コショウ…少々
 茹で卵…1個
 鰹節…5ㇿ^ラ
 ピザ用チーズ…30ㇿ^ラ
 マヨネーズ…大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。水にくぐらせて耐熱容器に入れてラップをし、600wで1分加熱する。
- ②ゆで卵は1/4程度の大きさにちぎる
- ③ブロッコリーの水気を切り、ゆで卵・鰹節・マヨネーズを和える
- ④上にチーズをのせてオーブントースターで焼き目が付くまで焼く
- ⑤最後に黒コショウをかけて完成



筋トレをしている方がよく食べているブロッコリーですが、それもそのはずバランスよく栄養がたっぷり含まれているんですね！
 ビタミンCは美肌効果・風邪予防に
 タンパク質は健康な体づくりに
 低糖質・食物繊維豊富なのでダイエットにも向いています(^_^)

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」

1日3回そってますか！？



【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

皆さん、そってますか！？
 前回体をそらすと体の調子がよくなるという記事をお届けしたのですがその後いかがでしょうか。
 1日3回、折を見てそられていらっしゃいますか？

- 方が一、先月号を見逃した方のために簡単に復習すると
- ① 毎日の生活の中には反る動作がほとんど含まれていない
 - ② そのため体は前かがみになりがち
 - ③ 前かがみになると体の色々なところに負担がかかりやすくなる（お年寄りが前かがみになっているのは反る動作がないからでもあります）
 - ④ だからそりましょう！
- というお話でした。



ちなみにどのくらいそれると良いかというと、このくらいです→

注意すべきポイントは膝を曲げすぎないことです。
 膝が曲がると背中のでろりが出ずに股関節の運動になってしまいます→
 そして反ると腰が痛い方は信頼できる整骨院の先生に相談してくださいとお伝えしましたが、恥ずかしくて聞けない方のために対処法もお伝えしますね。

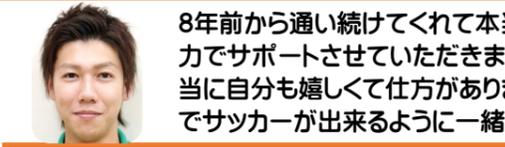


VOICE 35



A・Kさん 10代 女性
 かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
 こどもの国院 飯島先生
 主訴：運動ケア
 治療内容：骨盤矯正

担当の飯島先生から一言



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？

八年前に腕をケガしてしまい、その時に母親の知り合いの方から紹介を受け来院しました。

その後も、部活動でケガをした時の治療や、体の疲労を取るなど体のケアをするために今も通っています。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

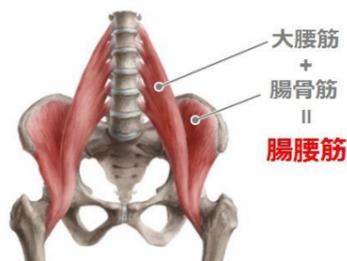
治療してもらい良いコンディションでサッカーの試合に挑めゴールも決めました！体の疲労をとったり、ケガの治療をするだけでなく、体のどこが原因で動きが悪くなっているのか、またその改善の方法を詳しく説明してくれるので、自分の体について知ることが出来るようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私はサッカーをしています。他にスポーツをしている方にも、試合前で体をメンテナンスしたい方やケガが気になる方がいらっしゃると思います。先生達の治療で体の調子が良くなり万全な状態で試合に臨むことが出来ますよ！

8年前から通い続けてくれて本当にありがとうございます。今後もサッカーを続けてほしいと思っているので、全力でサポートさせていただきます。来院してくれた時に「点決めた！」「試合出た！」と教えてくれることが本当に自分も嬉しくて仕方ありません。いつも明るい笑顔ありがとうございます！楽しく体の調子も良い状態でサッカーが出来るように一緒に進んでいきましょう！

まず、そって腰が痛いのは、股関節回りの筋肉が硬くなっていることが多いです。



特に腸腰筋という大きくて強い筋肉
ここが座りすぎなどで短くなってしまっているために、
体をそらせることができず、腰に痛みが出てしまうのです。

そこでストレッチをしてもいいのですが、
【腸腰筋のストレッチ】



- ①しゃがんだ状態から、
膝は曲げたまま足を前後に開く
- ②前足に体重をのせて、
後ろ足側の股関節を伸ばす

せっかくなので足を振ってほぐす体操をしてみましょう。

- ①始めは片手で壁などの安定する場所を使って体を支え
 - ②少しずつ前後に足を振っていきます。慣れてきたら振りを大きくしていきます。
- ☆手を壁から離して、手を振っていくと体の中心の筋肉、俗にいう体幹も鍛えられます。



左右2～30回程度大きく行くと反りやすくなるのが体感できると思います。

足を大きく振る運動は、足の前側、後ろ側の両方に対してストレッチ効果もありますので反るだけではなく腰痛全般にも効果がありますし、腕を振りながら行うことで全身の運動の効率を良くする、上にも書いたように体幹を強くする効果もあるのでそれる人もそれない人も取り組んでみてください。

今回は反る動作のための運動の紹介で終わってしまいましたが、次回こそさらにすごい反る動作をお伝えしたいので、みなさん、毎日そってお待ちください。

Happy Valentine's Day

今年のバレンタインには「カラダのケア」を送りませんか？

むかしはチョコレートでも良かったけど、最近はマンネリだしバレンタインはスルーしている(元)なかよし夫婦のあなたも、甘いものを喜ばないパートナーにあげるバレンタインのプレゼントにお悩みの(現)なかよしカップルのあなたも、今年は愛を込めた「カラダのケア」チケットはいかがでしょう。



今回は体全体の整体と、眼精疲労を中心とした顔、目、頭まわりのケアをセットにした特別なコースをご提案させていただきます。
通常6600円ほどのコースですが、今回は5800円、各院20枚限りとなりますので、気になった方はお早めにスタッフにお声がけください。

*バレンタインではありますが、男性の購入も、自分で自分にプレゼントしたいという方も大歓迎です！



おしはカロリーをこえていく SEASON 3

そる！ストレッチを続けてみた！

来月からトレーニングを始める(予定)のヒジカタ先生
今回はみなさんと一緒にストレッチを続けました！
だいふ、そり！が出来てきましたよ〜♪

12月のヒジカタ



今月のヒジカタ！



マツモト社長から…

見事な正月太りですね。
そるのは良くなっていますが、そこから運動しないと
もったいないです。断食を再開してもう少し健康に近づき
ましょう。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	78.5	77.2	58.5
体脂肪(%)	27	25.7	17~21
BMI	29.2	28.7	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,713	1,700	1,795
内臓脂肪レベル	15.5	14.5	1~9

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
- ・ 11日(火) 建国記念日
- ・ 24日(月) 天皇誕生日振替

はちからのお知らせ

年末の健康教室に行った「ぽっこりお腹
撃退教室」と「手軽に出来る筋トレ教室」の
内容を知りたいというお声を頂いたので、次
回の通信で詳しく紹介出来たらと思いますの
で、お待ちください！

きっと皆さんの役に立つ情報になるかと思
いますので、楽しみにお待ちください(*^-^*)



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

新年風邪も引かずに元気にスキーに
行ってきました！しかし雪が少ない◆
危惧していたけいごも1本目から「ス
キー最高！」と雄叫びをあげながら滑っ
て行きました！
けいご最高！！今年も楽しみです！

〈松村院長〉

年末に行ったイベントの体力測定で、筋力と柔軟
性の衰えを痛感しました…笑 患者さんの目の前
で行ったので、いい所を見せようと、気張りまし
たが…笑 ですが、日常で100%筋力を使うこと
もなかったので、出し切ることはとても良い経験
でした！限界を超えることは、時々大切です
ね！！来年もやろうかな？

〈本多副院長〉

今年の年末年始は、誰もインフルエンザに
ならず、病気もせず健康に過ごせました！
本当に思うのが、やっぱり健康が第一！！
自分が健康でいることで、皆さんにも健康
のおすそ分けが出来ると思いました！！

〈加藤先生〉

年明けは例年通り、食べまくりのスタート
でした。いつもはこのまま自然に痩せてい
くの待ちますが、今年は違います！
体を作っていくこともかねて、日々運動を
しながら体を引き締めるために意識をして
ます！！今年こそ6パック！！やるぞ～

〈長谷川さん〉

今年は4年に1度のうるう年！
2月が1日多いのですが、損したのか
得したのか・・・1日得したと思っ
て何か出来ればいいのですが(笑)

〈関谷先生〉

4年以上連れ添ったスマホを年末の帰省
中、電車の乗り換えのタイミングで落
として壊してしまいました。まさか線
路まで転がり落ちるとは…しかしこれ
も厄払いと捉えて頑張ります(;v)



院stagramとは…はち整骨院のイベントや日常の映え写真を紹介するコーナー 略して「院スタ」今回は年末の10周年イベント特集です！！

hachi_seikotsuin



「いいね！」 80,000件

運動教室は満員御礼
ドキドキしながら準備しました(*_*;
#本多緊張で顔が引きつる
#ぼっこりお腹&お手軽筋トレ



hachi_seikotsuin



「いいね！」 80,000件

松村 & 関谷のぼっこりお腹撃退教室
皆さん真剣な眼差し
#ドローイン
#目指せ腹筋板チョコ化



hachi_seikotsuin



「いいね！」 80,000件

Dr.本多とマッスル加藤の筋トレ教室
日常を運動できる環境に！！
#加藤のピチピチジャージ
#関谷の存在感w



hachi_seikotsuin



「いいね！」 80,000件

出落ちになってしまった関谷先生の
筋肉模型(笑)
#あやすのは上手
#集合写真取り忘れ。。



hachi_seikotsuin



「いいね！」 80,000件

スタッフも真剣に臨んだ体力測定
皆気合が凄かったです！！
#患者さんに手伝ってもらいました
#日々の鍛錬が活かされる！？



hachi_seikotsuin



「いいね！」 80,000件

イベント後は恒例の忘年会！！
ご参加いただきありがとうございました(^▽^)
#院長半目(笑)
#中山先生セミナーで不在(;▽;)



健康を維持していくためには筋力は必要不可欠です！！今回の教室の内容が気になる方は、お気軽にスタッフに聞いて下さいね(^▽^)/
はち整骨院 スタッフ一同