

第36回 ふき味噌まぜご飯



材料【2人分】	
ふきのとう…80g	ごま油…大さじ1/2
●味噌…大さじ4	にんじん…1/4本
●みりん…大さじ2	油揚げ…1/2枚
●砂糖…小さじ1	ご飯…2膳分
サラダ油…大さじ1	刻みネギ…適宜

作り方

- ①●の調味料を合わせておく
- ②ふきのとうは熱湯で2分茹で、冷水にとり10分さらしておく
- ③②の水気を拭き、粗みじん切りにする
- ④油を引いたフライパンに③を入れ、2分ほど炒める
- ⑤ふきのとうがしんなりしたら●を加え弱火で3.4分炒めたら火を止め器にうつす(ふき味噌の完成！)
- ⑥にんじん・油揚げは細切りにして、ごま油をひいたにんにんに火が通るまでフライパンで炒める
- ⑦火を止めて⑥のふき味噌を大さじ2加えて混ぜる
- ⑧ご飯に⑦を混ぜて、ねぎを乗せたら完成！



ふきのとうは、細胞の老化防止・血行促進・骨粗しょう症予防・むくみ防止など女性に嬉しい栄養がたくさん！

これからツライ花粉症の予防にもなります！
毒性の強い根っこは食べないこと、特に天然のものはあく抜きを忘れずに(◎o◎)！



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」

究極のそりとは！



【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

みなさん、そりの具合はいかがでしょう。そるのは少しだけど、伸びの動作を良くするようになったよという患者さんがいらっしゃいましたけど、それもすごいです。そりまであと一歩です。

今日は、予告通りすごいそり、究極のそりをご紹介します。

—その前にそるのがどうして体に良いのか最後のおさらいです—

- ①人の身体は前にも後ろにも行くようになっています
 - ②しかし、ふだん後ろに行くこと、反る動作はほぼありません
 - ③すると体は猫背、腰が曲がり、膝が伸ばしにくくなり
 - ④寝違え、五十肩、ぎっくり腰、足のむくみなどの原因になります。
 - ⑤だからそりましょう！
- というお話です。

そして今回ご紹介するのはブリッジ！です。

人生で最後にブリッジしたのはいつですか？中学生？高校生？私は先週の火曜日です。火曜日はエクササイズ日なのですが、そこで毎週行っています。ブリッジは背骨だけでなく、股関節、肩関節のエクササイズにもなりますし、腹部のストレッチ、背筋の活性化などいいことづくめです。ブリッジした後は姿勢が確実に良くなります。身長が伸びたような感じがするかも。



VOICE

36

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？

来院した当初は首肩こりがひどく、そこからくる頭痛に悩まされていて、ひどい時には仕事から帰ったら寝込むほどでした。マッサージなどにも行っていたのですがあまり良ならず、フィット整骨院に通っていた夫から「ここはすごく良くなるよ」と紹介してもらい来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今まではマッサージをしても1週間位するとすぐに症状が戻っていたのですが、フィット整骨院の初診の治療を受けた時に劇的に良くなったのを感じました！そこから身体が良くなっているのが自分でもわかるようになりました。今は症状が落ち着いて、月に1回、治療と美容整体をしています。美容整体を始めてからは体に対する意識が変わって、体重は増えなくなり、体脂肪がだいぶ減りました！

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

こちらの先生方を信じて通院すれば確実に身体は変わってきますし、私は自分でも「変わる」という意識が持てるようになったので他の方も来院して、変わることを実感していただきたいです！

意識が変わる！

O・Mさん 30代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 伊藤先生
主訴：肩こり・頭痛
治療内容：全身ケア・関節調整・美容整体

担当の伊藤先生から一言



最初来院された時は頭痛が頻繁にでていて大変でしたね。今では大分頭痛も落ち着き安心してます。これもOさんが身体の為に頑張ってくれていたおかげだと思っています。美容のコースを受けられてから体のラインもだいぶ変わり、理想の体に近づきましたね、私も見ていて明らかに感じています。これからも健康で美しい身体作りのサポートしていきます。

普段の生活ではその動作が簡単で効果的ですが、週に一回ぐらいはブリッジをして全身のエクササイズを行いましょう。

しばらく取り組んでいない人は、面白いくらいできないので以下の様な手順で取り組んでみてください。

①仰向けから膝を曲げて、おしりを浮かして30秒キープ
ぐらぐらしたり、バランスを崩したり十分きつと感じる方はここでストップ。うまくできたら次に進みます。



②仰向けから手で床を押して、体を一直線に保ちます。これも注意は上と一緒にです。



③仰向けで頭の両脇に手をつく。そこから頭はつけたままブリッジの姿勢になる。



④③が楽にできたら手で床を押して頭を床から離す。



以上の動作はぐらつかず、30秒を目安に行うとよいです。筋トレではないので回数は1~5回で十分。終わった後に痛みがなければ週に一回から二回されるとよいですし、全然できない!という人はできるところまでを一日に何回か繰り返すと1週間かなりできるようになります。

今回は反るシリーズの最終形としてのエクササイズを紹介しましたが、正しい体の使い方を意識すれば、体の痛みは起きにくくも治りやすくなります。もっと詳しくブリッジについて知りたい方はぜひスタッフまでお声がけください。治療の前後にブリッジ! ありだと思います。

Happy White Day

今年のホワイトデーには「カラダのケア」を送りませんか?

バレンタインのお返しにお悩みの男性陣へ

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、フェイスラインをスッキリさせるプチ小顔コース**をセッと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。

* ホワイトデーはありますが、女性の購入も、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

セルフケアで代謝UPしてみた!

前はストレッチ、今回はセルフケアで身体をゆるめつつ、代謝を上げて循環の良い身体を目指していきます! 週1断食も続けてますよ!! 来月にむけては睡眠の質を上げていきます!

マツモト社長から...



足を両手で挟んで太ももからふくらはぎまでゆっくりゆする(少し痛いぐらいはさむ)



親指を重ねて、足の内側・真ん中を太ももからふくらはぎまで押す

やっと治療家らしいチャレンジが始まりましたね。これだけで痩せることはないと思いますが、からだの詰まりをとって運動すると効果的なので、どうなるか見てみましょう。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	78.1	78.5	58.5
体脂肪(%)	26.4	27	17~21
BMI	29	29.2	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,710	1,713	1,795
内臓脂肪レベル	15	15.5	1~9



←『Withings』
マットレスの下にこの機器をいれて、睡眠サイクルの分析・心拍数の計測・いびきの検出をし、記録していきます。自分の睡眠の質を把握して、より良い睡眠を目指していきます!

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！



今月の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 16日(月)
研修旅行のためお休みします。
- ・ 20日(金) 春分の日

『温活』してますか？

3月になり、寒さも和らいでくる時期ですが、まだ油断は出来ません！外部は暖かくなってきても、体の内側は冷えていることが多いです！はち整骨院では、『温活』のスタートとして、自分の通常体温（平熱）を知ることを薦めていきます！自分の平熱は知っていますか？36, 5℃より下回る方は要注意！！はちの受付に体温計が置いてありますので、ぜひ測ってみてください！！



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

ついに3月で40の大台に乗ります！
昨年もこんなコメント入れたら驚く人が多かったみたいですが、なんでですかねえ??笑
そしてけいごは卒園式！振り返るとあつという間でした。奥さんは特に感慨深くて泣きそうな予感。。お疲れ様でしたの会でもしようかな〜と考えています！



〈松村院長〉

4月に、うちの息子がディズニーランドデビューをします！自分もランドに行くのが、奥さんが妊娠していた時なので、2年振りです！自分も小さい頃、初めてランドに連れていってもらった記憶がありますが、高速道路が混み過ぎて、トイレをすっごい我慢した印象が強すぎて、ランドで遊んだ記憶がほとんどありません。笑 また息子が当日熱を出さないことを祈ってます！！



〈本多副院長〉

三月、長男ミナトが遂に幼稚園卒園です。
あつという間の三年間。大人になった時に幼稚園の記憶が残ってると思うとなんだか感慨深いです。4月からは小学校！がんばれー！！



〈加藤先生〉

誕生日月になりました！これでいよいよアラ4です(笑)昔子供のころに思っていた大人のイメージに、なれていないように思いますが、素敵なおじさまになれるよう、今後も自分磨きに勤めます！！



〈長谷川さん〉

最近は旅行運が全くついていないような気がします(泣)
去年から繰り越しになっていた海外旅行にやっと行けると思っていたのに、新型コロナウイルスの大流行で断念・・・
そろそろどっか行きたいなあ



〈関谷先生〉

そろそろ桜が咲く頃。
毎年一度はお花見をしているので、今年もきれいな桜に囲まれてお酒を飲みたいなあ。



日常生活で出来る!!

お手軽筋トレ教室



12月に開催しましたイベントで、教室を開催しましたが、内容を知りたい! & おさらいがしたい! という声をいただきましたので、今回は臨時の教室を開催いたします!!

① 下半身太り・むくみ



① 椅子を用意して、股関節に手を当てて立ちます。



② 股関節に置いた手をお腹で潰す意識をして、お辞儀をします。
この時に視線は少し上を見て、背中が丸くならないように注意してください!



③ そのままゆっくりと座っていくと、ももとおしりの筋肉に効果的です!

こんな時におすすめ!

職場や自宅、出先での立ち座りのときにトレーニング!!



← 動画解説はこちらから!!

② ヒップUP・美脚



① 足先を少し外に向けて、立ちます。



② 足先と膝の向きを揃えながら、半分くらいしゃがみます。



③ 膝とつま先の向きは揃えたまま、ゆっくりと膝を最後まで伸ばしていきます。このときに膝が前を向いてしまわない様に注意しましょう!

こんな時におすすめ!

台所作業や電車の待ち時間など、その場ですぐにやる事が出来ます!!



← 動画解説はこちらから!!



秘密のメイキング動画もご用意しました(笑) ※閲覧注意!!