

## 第37回 新玉ハッセルバック



材料【2人分】  
 新玉ねぎ…1個                      パセリ…少々  
 ベーコン…2枚  
 とろけるチーズ…適量  
 塩コショウ…少々  
 オリーブオイル…適量

### 作り方

- ①新玉ねぎの皮を剥いて上下を切り落とす  
下までカットしないように5mm幅に切れ込みを入れる  
ベーコンは4等分にする
- ②耐熱容器に新玉ねぎを乗せて、切れ込みにベーコンをはさむ
- ③塩コショウをふり、オリーブオイルをひと回して  
チーズを乗せる
- ④予熱した200度のオーブンで30分焼く
- ⑤焼きあがったらパセリをかけて完成！

新玉ねぎは普通の玉ねぎよりもオリゴ糖が多く含まれていると言われています。  
 腸内環境を整えてくれるので、便秘改善・肌荒れ防止・免疫力アップの効果があります！  
 ちなみにハッセルバックはスウェーデンの家庭料理で玉ねぎでなく、じゃがいもをつかったものです☆

## からだを大切にすることは



【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

1月号から3月号までは反るということをお伝えしてきました。  
 一区切りついたところで何のためにお伝えしてきたのかを確認していきたいと思います。



私たちは「治療」を生業としております。  
 当然、故障した身体を治すことが役割です。  
 普通の治療院では、起きていた症状を抑えるということが治療と定義していると思います。

しかし、私たちはそれでは物足りません。  
 原因を究明し、次に起こりうる症状も防ぎたいのです。  
 そうすると、なぜ壊れたのかという原因が根本から治すために必要な要因の一つになってきます。  
 それはお仕事の状態や体力などその人それぞれなのですが、体の使い方という観点から見ると意外と共通しているところもあるのです。

本来使われるべき部分を適正に使えば、かなり長持ちするのが人間の身体です。  
 ところが文明が発達した現代は一番弱い人を基準に社会が組み立てられているために、普通の基準が下がっている様に感じられます。

まあむつかしいことは置いておいて、人生100年時代といわれ、老後2000万円必要といわれるこのご時世で誰もが思うことは「最後まで人に迷惑をかけずに暮らしたい」ということなのではないでしょうか。

## VOICE

37

### 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？

1度、体が動かなくなってしまうことがあり入院をしていました。  
 原因は分からなかったのですが退院し、もうその経験をしたくないと思っていたところ、友人から鍼が良いと聞いて妻が通っているはち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？

たくさん会話をして、来院のタイミングや治療法も説明してもらい納得して通院出来ました。「ココ」という症状があったわけではないので、劇的な変化を感じたわけではないのですが、3年間体に不調がなく過ごせることが何よりの自信になりました。

#### ---同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

結果をすぐ求めようとする自分には今の治療が合っていないのでは？と色々な治療をする方もいると思います。  
 でも治療は薬ではないので、すぐに治るということよりも先生の治療・身体の話聞いて、自分の気持ちや体としっかり向き合ってずっと良い状態でいられる体づくりをすることが大事だと思っています。  
 病院でも原因不明と言われた症状も、この3年間何事もなく過ごせているのははち整骨院のおかげと思っています。

# 自信になりました！

丸野さん 60代 男性  
 かかりつけ院: はち整骨院 関谷先生

主訴: 肩腰の痛み、健康維持  
 治療内容: 鍼治療

担当の関谷先生から一言



いつも治療中、軽妙なトークで笑わせて頂きありがとうございます(笑) 初めてご来院いただいた3年前から、大きく体調を崩すことなく調子を維持できていますね。(年の瀬にぎっくり腰というハプニングがありました(笑) 健康維持、その先にはご趣味である写真撮影に気持ちよく行ける体づくりを目指してこれからも一緒に頑張りましょう！

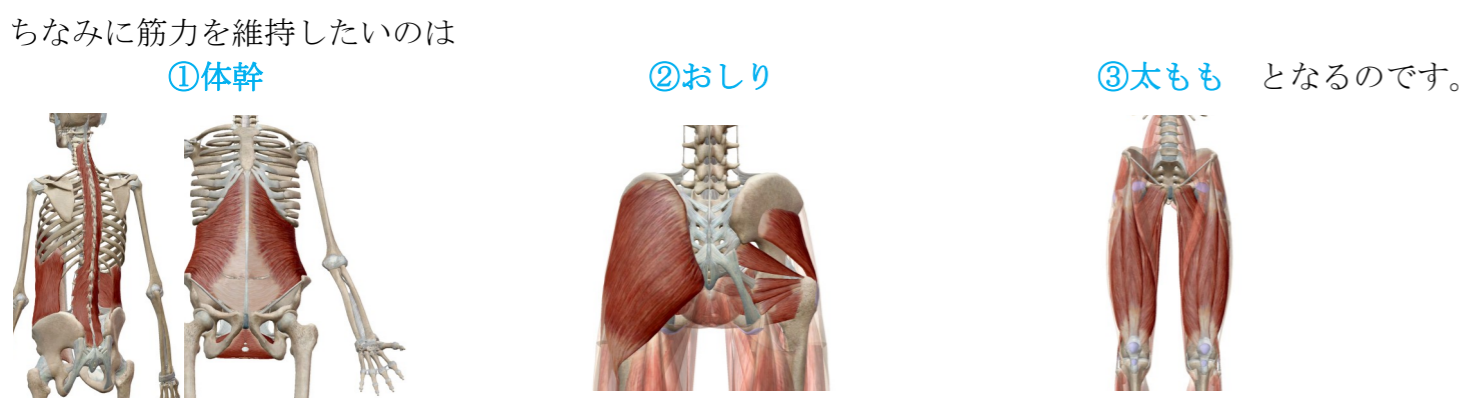
- ・自力でトイレに行ける、ふろに入れるなど身の周りのことができる。
  - ・大きい病気なしに暮らせる
  - ・ボケることなく最期まで自分の人生を楽しめる。
- この3つが現代日本の中年から高齢者の方の共通の願いといっても過言ではないと思うのです。

特に私たちは最初の「自力で自分のことができる」ということが残りの二つの基礎になると考えており、そのためには体を使いこなすこと、必要な筋力を維持することの二つが非常に大事だと考えています。

長くなりましたが、  
まずは体の使い方を意識して日々を過ごすこと、それが体を大切にすることにつながっているということを皆さんにお伝えしたかったのです。

**正しく適切に動かすことが大切にすることなのです。**

私たちの業界には「健康貯金」という言葉があります。これは症状のない時に体の手入れをしておくことで、多少のストレスがかかっても平気な体を作る事を貯金になぞらえているのですね。また、「予備筋力」という言葉もあります。内臓の病気などで手術をするとしても、普段からトレーニングして筋力を上げている人はやはり回復が早いといえます。そんな健康に余裕のある状態を作っていただきたい。整えて、動かして、必要なら鍛えていく。私たちの理想はそこにあります。整えることは私たちにお任せいただきたいのですが、動くこと、これは皆さんに行っていただくことになります。その中で基本となる大事な動作を大きく3つに分けると



この中からまずは背骨の動きとして反るということをクローズアップしてお伝えしてきました。次回からは股関節について掘り下げていく予定です。ぜひ毎日の生活で体を大切にすることを意識してみてください。

# 一般社団法人 子供を運動のケガから守る会 にも加盟しました

この会は小学生から高校生までを対象にしたケガの予防、パフォーマンス向上を目的とした運動指導を行う社団法人になります。



私たちはその指定院として各学校での指導を行います。

- 具体的には、
- かけっこ教室 (対象：小学生)
  - 怪我をしないための身体の使い方教室
  - 競技パフォーマンス向上のための運動指導
- を行いますので、各団体単位で開催を希望されている方は、スタッフにお申し付けください。担当から折り返し連絡をさせていただきます。

個人、小グループでの開催の相談も引き続き承っておりますので、お子様の運動に関してのご相談はお気軽に各スタッフまでお尋ねください。

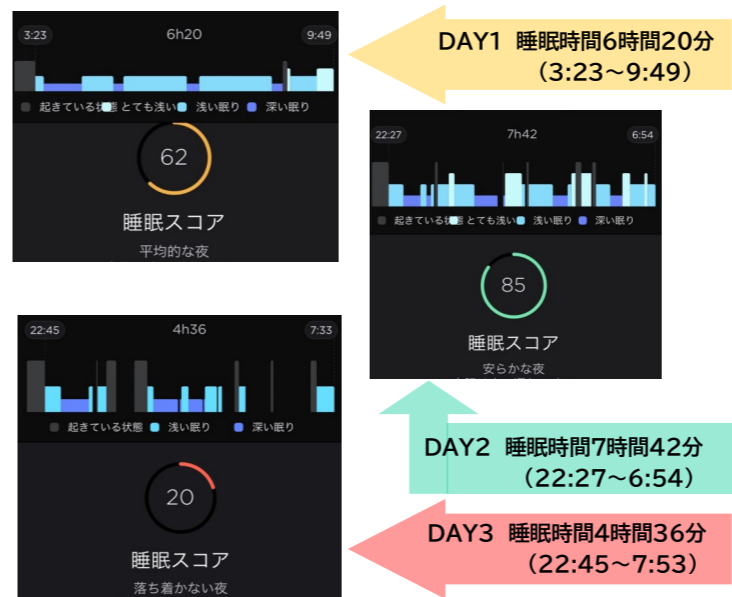
当社に通院していない方からも相談を受け付けております。  
お問合せ用メールアドレス：ashino.seikotsuin@fit-bonesetters.com  
担当：中山  
件名に「子供の運動指導について」とお願いします。



## おしはカロリーをこえていく SEASON 3

### 睡眠の質を計測してみた！

先日手に入れた睡眠の質を計測できる機器「withings」を使って睡眠の質を計測し、より健康な体づくりを目指していきます！とある数日間のヒジカタ先生の睡眠スコア↓↓寝る時間がバラバラですね…



### マツモト社長から…

微妙に肥ってますね。そんな時は生活の中で代謝が悪くなっているかもしれません。代謝を上げるためには睡眠・運動・食事のタイミングが大切です。まずは寝る時間を揃えてみましょう！

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



### 新生活応援キャンペーン実施中！

4月は新生活の始まりの時期です。  
慣れない新生活は体への負担が急増します！  
はち整骨院では、新生活を快適にスタートして  
もらえるようお手伝いをいたします！  
皆さんの周りで、新しい生活が始まった方はいま  
せんか？  
身近にお困りな方がいらっしゃいましたら、ぜひ  
はち整骨院にご紹介下さい！  
詳細は、院内掲示にて(\*'▽')



## はち紙ツイッター



### 〈中山エリアマネージャー〉

3月の卒園式は出れず、さてさて今回は  
4月号ですが入学式は出れるのでしょ  
うか〜。。。  
ま、考えても仕方がないのでなるべく普  
通に過ごします〜！  
合言葉は、「腹筋背筋乳酸菌！！」笑

### 〈本多副院長〉

長男ミナトが小学校一年生になります！僕が  
小学生の時の担任の樋口先生はメッチャ怖  
かったのを鮮明に覚えています！！というこ  
とはミナトももうかなり物心がついていると  
いう事！良い思い出をこれからも作ってい  
きたいです！

### 〈長谷川さん〉

先日、車の点検に行ったら、そろそろタイヤ  
とバッテリーを取り換えた方がいいと言わ  
れ、早速取り換えました(\*^-^\*)  
が、キャンセルして返ってきた旅行代金が、  
そっくりそのまま消えました(泣)  
考えると悲しくなるので、維持費が捻出出来  
て良かったとポジティブに思うことにしま  
す！！

### 〈松村院長〉

聞いている方もいらっしゃると思いますが、先日ピロ  
リ菌の検査で胃カメラを飲むことになりました！鼻か  
らと口からを選べたのですが、世間でよくつらいと聞  
く口からをあえて選びました。いざやってみると…つ  
らすぎて×10、背中をさすってくれる看護師さんの  
手にとっても癒されました！(笑)  
ピロリは…いました！！いざ退治へ！！

### 〈加藤先生〉

気が付けばもう4月。来年の今頃は娘もピ  
カピカの一年生。。。  
時が経つのはあっという間ですね。。。  
刻一刻と過ぎてく時間を大切にしようと、  
改めて思っています(´;w;`)

### 〈関谷先生〉

この時期になると、Perfumeの「ワン  
ルームディスコ」を聴きたくなります。  
一人暮らしを始めた頃の、不安だけれど  
ワクワクも大きかった新鮮な気持ちを思  
い出します(▽^)/  
みなさんは、春になると聴きたくなる曲  
はありますか？



# はちアカデミー



## ～始めよう!! 免活編～

季節の変わり目は、特に体調を崩しやすくなります。そこで皆さんにぜひチャレンジして頂きたいのが、免疫力アップ活動 略して「免活」!!

今回は、はちメンバーが実践している免活も含め、おすすめの免活方法をご紹介します(๑-๑)

### 腸内細菌を増やす!!

小腸、大腸にはそれぞれ「善玉」、「悪玉」、「日和見」と言われる三つの菌が存在しています。ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌などは善玉に分類され、腸の動きを活発にしてくれます。健康な人のお腹の中は善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割のバランスを保っています。日ごろから善玉菌を取り込んで鍛えてあげることで、このバランスはより強くなっていきます。皆さんも善玉菌を鍛えて、免疫力アップを目指しましょう♪



松村院長  
毎朝のヨーグルト生活

朝、はちに出勤したら、冷蔵庫にストックしてあるヨーグルトを取り出し、そこにはちみつをかけて食べることから、自分の一日が始まります！早2年は続きますかね。効果は…ガスが臭くなくなりました！！(笑) 奥さんも効果を感じています！(笑)乳酸菌には合う合わないがありますので、色々な乳酸菌を取って、自分に合っているもの、効果を感じるものを見つけるといいですよー！効果を感じるまでには時間がかかるかもしれませんが、継続は力なりです！自分の体は自分で守る！健康に対して意識を高める時代がきてますね。

はちに長く通っている方なら、誰もが知っている有名な逸話があります。「本多はすぐに風邪をひいて高熱を出し仕事を休む」…という話。皆さん知ってましたか？これは二年前までの話です。もちろんお腹も壊しやすく、免疫力もどん底。当時、薦められてビオフェルミンを飲むようになってからは、風邪をひきにくくなりました。もちろんお腹の調子もGOOD！家族全員インフルエンザの中、僕だけかからずいられたのは腸活、免活のお陰かな？なんて思っています。今度は家族全員で腸活、免活！



本多先生 ビオフェルミン摂取

この他にもおすすめの活動がありますので、興味がありましたら、お気軽にスタッフに聞いてみてください!!