

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39回 粘膜を強くするレシピ

アヒポキナッツサラダ



マグロ・ナッツにはオメガ3脂肪酸が含まれ、ウィルスが侵入してくる喉や鼻の粘膜を健康にする働きがあります！
アヒポキはハワイの食べ物で、アヒ→マグロ、ポキ→切るという意味だそうです。マグロを食べやすい大きさに切って調味料に漬けて込んだ人気料理です(^^)

材料【2人分】

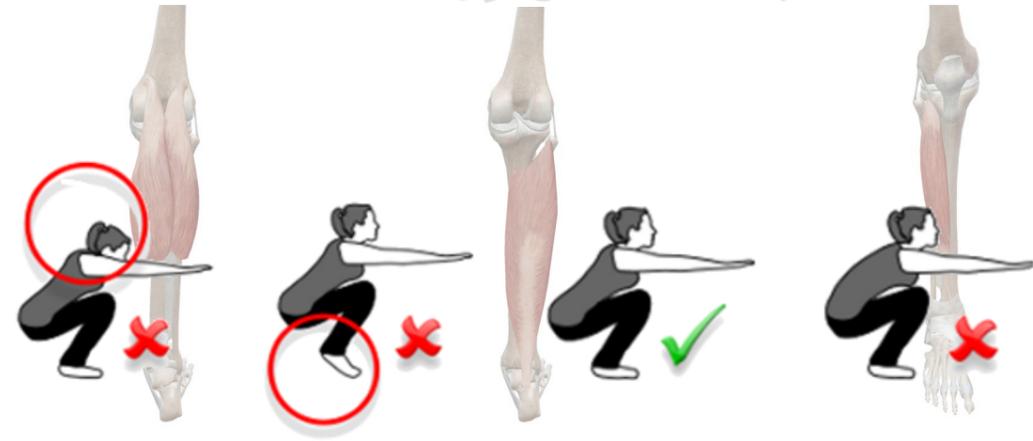
刺身用マグロ…1/2冊	●しょう油…大さじ1
玉ねぎ…1/4個	●みりん…大さじ1/2
トマト…1/2個	●ごま油…小さじ1
オクラ…2本	●レモン汁…小さじ1
くるみやアーモンドなどのナッツ類…適量	

作り方

- ①マグロは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、トマトはくし切り、オクラはさっと茹でて、半分に切る
- ②●の調味料を混ぜあわせる
- ③お皿に①の野菜とマグロを盛りつけ、②をかける
- ④ナッツをお好みの量振りかけて完成

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」

あなたはしゃがめているか！ その③



【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

VOICE

39

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？

15年程ランニングをしています。2年程前から長い距離を走ると膝や足首に痛みが出るようになったのでフルマラソンの大会を諦めていました。何とかしたいと思っていた時に、自宅のポストに入っていたパンフレットを見て「ここだ！」と直感し来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

調子の良い悪いを繰り返しつつも、走る距離がだんだん伸び、とうとう42km走ることが出来ました！治療を開始して1年程経ちますが、当初の足首や膝の痛みもなくなり、去年の今頃からは考えられない変化に驚いています。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

もし調子を崩しても先生に診てもらえるという安心感があるのでどんどんチャレンジして走れる様になりました。年齢に関係なく体はいつでも変えられるのだと感じました。私はランニングがとても好きなので、体調が良くなったことももちろん嬉しいのですが、まだまだ元気に走っていけそうと思える気持ちになれたことがとても嬉しいです。来院して良かったと、きつと思えますよ！

体はいつでも変えられる！

Oさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 佐藤先生
主訴：足の痛み・長距離を走りたい
治療内容：骨盤矯正・トレーニング
担当の佐藤先生から一言



お声をいただきありがとうございます。また治療後や走った後の感想をLINEで送っていただけると大変勉強になります。ありがとうございます。
初診後には1回の距離が10km程だったのが今ではフルマラソンが走れる様になりましたね！
「自分史上最高に調子がイイ！」をさらに更新していけるようにこれからも調整していきましょう！！

さて、みなさんしゃがむ動作試してみましたか？

今月から通信を読まれる方もいらっしやると思いますので、簡単な復習からです！



- まずはしゃがみチェックから
- ①足をそろえて立ち、両手を背中側で組みます
 - ②かかとを浮かさずにしゃがみます



↑かかたが浮いてしまっていますね

下までしゃがみこめている人は合格です。これはしゃがみこみ検査という運動機能の検査法で、下までしゃがめない、かかたが浮いてしまう、後ろに倒れそうになるという方は残念ながら陽性ということになります。

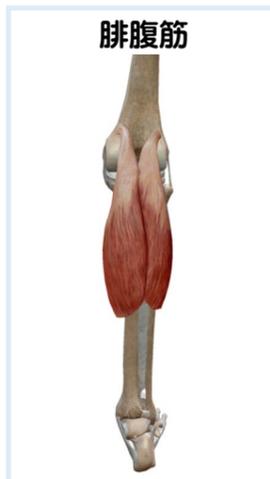
というテストをしてみてくださいというところから今回は始まります。

しゃがみ動作がうまくいかない人の原因はほとんど足首が硬い、ということがあげられます。私たちの普段のしゃがまなさが、本来足首を曲げる筋肉を使わないことにより、どんどんと硬くさせていってしまうのです。

足首を曲げるために必要な筋肉は大きく三つ！（すべてのストレッチは同じくらいの時間を目安にしてください）

腓腹筋ストレッチは

- ①足を前後に開いて立ちます。
 - ②後ろ足のかかとを付け、膝をのびたまま前足の膝を軽く曲げます
 - ③そのまま状態を軽く前に傾けます
- 伸びていると感じるところで20～30秒キープしてください



ヒラメ筋ストレッチは

- ①立った姿勢で足を前後に開き、前足の膝を軽く曲げる
 - ②後ろ足の膝を曲げていく（かかとをつけたまま）
- いずれも後ろ足のストレッチになるので左右入れ替えて両方行ってください。



前脛骨筋ストレッチは

- ①座った姿勢で足の小指側を足と反対側の手で甲側からつかみます
- ②膝を伸ばしながら足の甲を内側に引っ張ります。



むつかしい人はすねの筋肉を両手の親指で指圧してあげてください。上から下までを5か所に分けて3～5往復ぐらいが適当です。これらのことを行ってからしゃがみ動作を試してみてください。きっとしゃがみやすくなっていることと思います。一説によると筋や腱は三日動かさずにいると内部の繊維が硬くなっていくそうです。と、いう事は3日空けずにストレッチやマッサージしていけばだんだんと柔らかくなっていくことが想像できますよね。毎日少しずつでも行うことでしゃがめるボディを確保してください。



オシはカロリーをこえていく SEASON 3

飛べない豚は何だっけ？

2020年4月24日 土曜朝 毎週の恒例行事となっているヒジカタ先生の体重測定が行われました。結果はまたもや増量。

世は不要不急の外出自粛でヒジカタ先生も医療従事者の一人という自覚をもち休みの日は家に閉じこもりネットを見るとか、プラモを作るなどの行動にいそしんでいたところ体重が増えてしまった（本人談）という事でした。

言っていることはわかります。また一方、多数スタッフが朝から唐揚げを食べている姿を目撃しています。健康だったらいいじゃない。と見ないふりをみんなできてきたのです。

しかしこれ以上放置していると健康状態に不安が持ち上がるかもしれません。そこで、院で出来て、楽しく続けられ、危険の少ない有酸素運動をすることでダイエットにチャレンジすることにしました。

それはトランポリンです。トランポリン ダイエットで検索するとたくさんの情報がでてきます。リンパの流れがよくなるとか、白血球が増えるとか、ランニングよりも68%効果が高いとか・・・

しかし論文ベースではあまり出てきません。背筋力の強化に有効という事と「トランポリン運動と有酸素運動の効果の比較」著 奥田湧平 の論文によると、トランポリンは運動強度が低いなが長時間運動に適している有酸素運動に向いている。という事なので体を壊さずに有酸素運動をするには適しているという事だけは確かなようです。

そこでヒジカタ先生には体を張ってトランポリンの効果を確認してもらおうと思います。ルール 朝、昼 仕事が始まる前に3分飛ぶ（慣れてきたら5分まで増やす）

狙いは心拍数をたかめて循環、代謝を良くすることと、一生懸命飛ぶことで下半身の筋肉を増やすこと。その結果として体脂肪が減る事を目標にしていこうと考えています。

さてヒジカタ先生は飛び続けることができるのか。皆さん応援よろしくお願いします。

ヒジカタ先生と一緒に飛べる？動画を配信しています【裏】動画もあるのでぜひご覧ください(^^)ノ→



トランポリン飛んでみた！

朝・昼3分間トランポリンで飛んでみました！



	今回	前回	標準値
体重 (kg)	82.0	79.9	58.5
体脂肪 (%)	26.9	27.1	17~21
BMI	30.5	29.7	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,771	1,735	1,795
内臓脂肪レベル	17	16	1~9

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！



最新のコラムラングサイト
★エキテン!



6月の休診日

・毎週日曜日

院からのお知らせ

ライン登録して頂いた方、
ありがとうございます！告知
や動画配信などをする際は
メッセージが届きますのでチェック
よろしくおねがいます！
また、こんな動画を配信してほしい
などのご希望、ご要望あれば
どんどん教えてください！



あしのツイッター



〈中山/エリアマネージャー〉

さて、騒ぎは収束してるのでしょうか？
(今は5月の頭)

中山は早々にうつらない、うつさないもやり
つつ、免疫をとにかく上げる事に集中。お腹
いっぱい様々なサプリを飲んで免疫強化！
今月号までには何らかの効果が確認できると思
うので、皆様に健全な物から怪しい物まで
シェアできればと思っております 笑

お楽しみに！



〈加藤/柔道整復師〉

梅雨時期なので雨が段々多くなってきます
ね。通勤時に合羽を着ないといけないの
で、蒸れて辛いです(´;ω;`)
水不足にならないためには大事ですが、
出来れば山に降ってくれ~(*_*)



〈関谷/鍼灸師〉

自粛期間中は部屋の掃除もしていたので
かなりスッキリ！十分なスペースがある
のでストレッチがしやすくなりました！

目指せ180度開脚(^_^)/



〈山野井/受付〉

長女は大学のオンライン授業が始まり
ました。次女高校生はスタディサプリ
と言う動画を見ながら課題を進めてい
ます。

まだまだ日常には戻れない生活ではあり
ますが、この困難を乗り越えて日々
過ごして行きたいです。

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

マスク事件

マスク不足が騒がれていた3月、ネットでようやく見つけた100枚入りのマスクを中山先生が注文。発送されたというお知らせは早かったが、二度三度と延期になり、到着したのは1カ月後。さらに、

「届いた袋の形が、明らかにおかしい…」

イメージしてたのは箱に入ったマスク

実際に届いた袋



中身は無事?そもそも、マスク入ってる?(笑)
ドキドキな開封の瞬間を動画に撮っていたので、ぜひご覧ください♪



動画はこちらっ!



🏠🏠🏠🏠 スタッフのおうち時間の過ごし方 🏠🏠🏠🏠

