

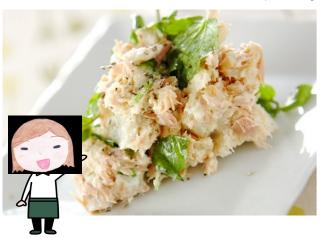
# Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします。

免疫力UP!

第42回

### 里芋とクリームチーズのサラダ



里芋のヌメヌメが免疫力了ップ・粘膜を潤して細菌が侵入するのを防ぎます。 今年は免疫力了ップが大事な年!

強い身体をつくりましょう!!

が料[2人分]

里芋…3個
クリームチーズ…50分
ツナ缶…1缶
クレソン…2本 (なくてもOK)
●マヨネーズ…大さじ1
●塩・粗びきコショウ…少々

#### 

- ①里芋は皮を剥き、小さめの一口大に切り水にさらす
- ②ツナ缶は汁気を切る
- ③クレソンは根元を切り落として2-3掌に切る
- 4)里芋を自ら火にかけ柔らかくなるまで茹でる
- ⑤粗熱がとれた④とクリームチーズを粗めに潰しながら混ぜる
- ⑥⑤にツナ・クレソン・●の調味料を混ぜる

# **VOICE**42 42 42 42

Yさん 70代 女性 かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院 こどもの国院 圓岡先生 主訴:歩行時の右足の重さ

Yさんステキなコメントありがとうございました。

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。

#### ーーどのように当院を来院しましたか?

その時は足が重くて一歩が出ないという状態でした。痛みがあるわけではなかったので病院にも行きにくく、自分の体はどうしちゃったんだろうと不安になっていた時に、娘から圓岡先生良い先生だよ~!と聞いて来院しました!

#### --実際に治療を受けてみていかがでしたか?

体の模型を一緒に見ながら私の体の今の状態、これからこうしていきましょうという説明してくれて、なるほど!と思いながら受けられたことが良かったです。歩く姿を一目見て、私の体の悪いところが分かってしまうのには感心しましたね!

治療を受けて、出なかった足がその日からスッと出るようになりました。 これは素晴らしい!来て良かった~!!と本っ当に思いました!

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ!

**こどもの国院 圓岡先生** 私は愛犬という生きがいがいるので、これからもずっと一緒に歩き続け の右足の重さ られることを目標に治療も続けています。

> 調子が良い時ばかりではないですが、目標を持って先生と治療していく ことで、前向きに考えられるようになりました!

本当に来院して良かったと思うので、いろんな人にお薦めしたいです。

#### 担当の圓岡先生から一言

治療内容:骨盤矯正



お体の状態が変化していく中で、良い時も悪い時もありましたがちゃんと前進していますね!でももっとYさんの体は良くなります!愛犬のモモちゃんと楽しい日々を過ごすために、しっかり体のケアをして今よりもっと元気に動ける体を目指していきましょう!

OCEANS NEWSLETTER

2020 OCEANS

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」



【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

前回、肩の安定性を高める方法をご紹介しましたが、いかがでしたか?

「全然腕が回らなくてびっくりした!」「すぐに肩が重い感じになった。」というご意見も聞くことができましたし、「肩の調子が良くなった気がする。」という嬉しいお声もありました。

今回の肩の動きをよくするエクササイズは、安定性あってのものになるので、取り組む前にはぜひ前回のエクササイズをやってから行うようにしてください。今月初めて通信を読まれる方は、各院のホームページからバックナンバーが読めますので、そちらをご覧ください。

では、まずは理屈から。肩を大きく動かすためには、肩甲骨の動きが必要となります。 上腕骨という腕の骨を横から上げていくときは、上腕骨が90度動く時に、肩甲骨は45度。 おおよそ二対一の割合で動いていくのが基本の仕組みになります。

ここでご自身の生活を振り返ってみてください。

一日の中で手を肩より上にあげることはどれくらいありますか?

電車通勤の方は吊革につかまるときくらいではないでしょうか。

意識的になにか用事を作ってあげない限り、ほとんどの人が肩より上に手を上げることが 
少ない生活をされていると思います。むかし木の上で暮らしていた時は毎日ぶら下がっていたのにです。
ちなみに最後に何かにぶら下がったのはいつだったか思い出せますか?

肩甲骨が固まると、当然腕の動きが悪くなります。

無理をすると肩の靭帯を痛めたり、筋肉を傷めたりします。これが五十肩、四十肩です。

まれに肩が強くて無理が効く人もいますが、その人は首や腰が代わりをしているのでそちらに故障が出ることが多いです。

そこまで行かなくても肩甲骨周りの硬さは二の腕のたるみ、よくいう振りそでの原因になりますし、つながっている背骨との関係で、胃や呼吸器のトラブルに結び付いていくこともあるのです。



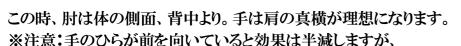
オーシャン通信

2020 Sep.

#### そんな肩甲骨をしっかり動かしていくには!

#### エクササイズ1

- 手のひらを内側に向けたばんざいをします。
   腕が耳につくのが目標です。
- ② 肘を曲げながら手のひらを外側に向けていきます。 しっかり肩甲骨が内側に寄っていくのを意識して下さい。



この動作をして肩に痛みが出る人は無理のない範囲で行ってください。

#### エクササイズ2

- ①柱がある場合は胸の高さで肘を伸ばして両手で挟むようにつかみます。
- ②背中を丸めるようにして後ろに体を引くことで肩甲骨を外側にストレッチしていきます。





柱がない人は壁の角、 ドアの枠などを使って 片手ずつ行ってください。 30秒×2~3セットがおすすめです。



#### エクササイズ3

- ①机やテーブルに両手をつきます。
- ②頭を前に倒して肩甲骨が浮き上がるのを感じます
- ③片手ずつ交互に体重をかけて浮き上がる感じを強めます。

お好きなペースで10往復程度行ってください。









以上のエクササイズを行ってみてわかりにくい、痛みが出るなど場合は担当の先生までご相談ください。 状態に合わせた体の使い方や、適切な負荷のエクササイズをご紹介いたします。

肩甲骨が動くようになると、呼吸も楽になり、免疫機能の正常化も期待できます。 肩凝り予防にも効果大なので、ぜひ一日の習慣にしてくださいね。







## fit\_beauty5

フォローする

- ◆国立、分倍河原、聖蹟桜ヶ丘、調布、こどもの国
- ◆国家資格保持者が行う美容
- ◆美容整体、小顔矯正、美脚、美腸
- ◆美しさは健康な体から
- ◆疲労、歪み、痛みなどの悩みも解決



## フォロー特典

小顔ブラシ体験を1回プレゼント

♥ フォロー画面をご提示ください!はち整骨院•あしの整骨院でも実施しております!









小顔ブラシ体験 うけてみた!↓



#### <u>免疫力アップのためダイエットお休みしてみた!</u>

免疫力アップを第一に考えてダイエットを ひと月お休みしてみました。 毎月していたかというと…何とも言えないですが…。

#### マツモト社長から・・・

うん、まぁそうだよね。という数字です。肥えなかったことを喜ぶべきか。しかし食欲の秋が来るので何らかの対策は必要ですね。ヒジカタ先生に試してほしいダイエットがある方はぜひご一報お願いいたします。

|            | 今回     | 前回     | 標準値               |
|------------|--------|--------|-------------------|
| 体重 (kg)    | 81.8   | 82. 6  | 58. 5             |
| 体脂肪(%)     | 27. 2  | 26.6   | 17~21             |
| ВМІ        | 30. 4  | 30. 7  | 18. 5 <b>~</b> 25 |
| 基礎代謝(kcal) | 1, 766 | 1, 783 | 1, 795            |
| 内臓脂肪レベル    | 17     | 17. 5  | 1~9               |



## オーシャン通信 2020 Sep.

## 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

**2**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!





9月の休診日

每週日曜日

<u>&</u>

21(月)敬老の日

22(火)秋分の日

院からのおしらせ <u>21(月)~22日(火)は</u>

連休となります。

なるべく患者様同士が受付で接触しないように、余裕をもった時間 でご案内していますので、予約枠 に限りがあります。 お早めのご予約を!

## あしのツイッター



#### なかやま/エリアマネージャー

夏休みの宿題というものは最後の3日で泣きながらやるものだと思っていた。。。休みに入ったばかりの息子が何かやっているので見てみると、誰も何も言ってないのに宿題をやっていた。すごい、すごすぎる!うちの息子は一味違う!以上親バカでした笑



#### かとう/柔道整復師

気が付けばもう9月・・・今年もあっという間に月日が過ぎていっている気がします。今年の秋は何に集中しようか悩みますね。久々に走ろうかなあ~



#### せきや/鍼灸師

スポーツの秋。にはまだ早いかな? 気温が落ち着いていれば、ぼちぼち ランを再開しようかな。毎年参加して いたハーフマラソンは中止のようす。 またみんなで走って、ワイワイと 打ち上げしたいな~(><)



#### やまのい/受付

夏休みは東京で過ごしました。 出かける日が減ってきたので、掃除をする時間が増えました。最近は部屋の模様 替えをする事が家での楽しみの一つで す。秋は運動不足解消のため体を動かす 機会を増やしていきたいですね~

# あしの語言院

# なつのおもいで

# なかやま

#### 無事山形に行ってきました!

子供も月山山頂登頂!翌日には羽黒山の2446段の階段も制覇!あたたかい人達と美味しい食事、いつも変わらずそこにあるもの。感謝(^o^)

がつ にち ようび







## かとう

この夏はプール施設がお休みなので、 思いきって庭でプール開き!日焼けを したくて寝転んでたら、いたずらされ ました(^\_^;)

夜は花火で夏を満喫しましたよ(^-^)

がつ

にち

ようび



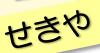
久しぶりの映画館。娘と3人でコンフィデンスマンJPをみました。ソーシャルディスタンスの席でしたので、号泣しても恥ずかしくないですよ。ロケ地はシンガポール。落ち着いたら旅行へ行きたくなる、感動する映画でした。

がつ にち ようび









お休みはほぼ家から出ずまったりしていました。オンラインで家族と会話したり、思い立って小豆沢公園に走りに行くも暑すぎて10分で終わったり(笑)3枚目は、義姉さんから誕生日プレゼントを送って貰って喜んでいる様子です。(自撮り)

がつ

にち

ようび



