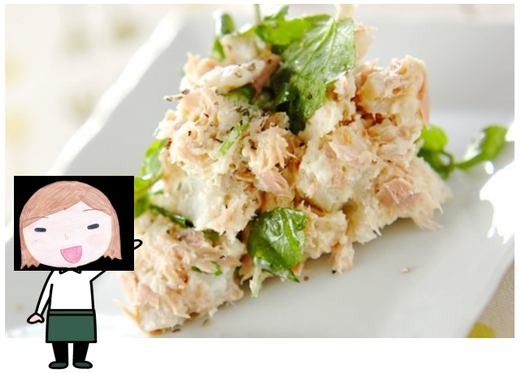
Healthy Recipes

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アップ・粘膜を潤して細菌が侵入するのを防ぎます。
今年は免疫力アップが大事な年！
強い身体をつくりましょう！！

材料【2人分】

- 里芋…3個
- クリームチーズ…50ｸﾞﾗﾑ
- 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

作り方

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ｾﾝﾁに切る
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 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。

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
治療内容：骨盤矯正

――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！

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。

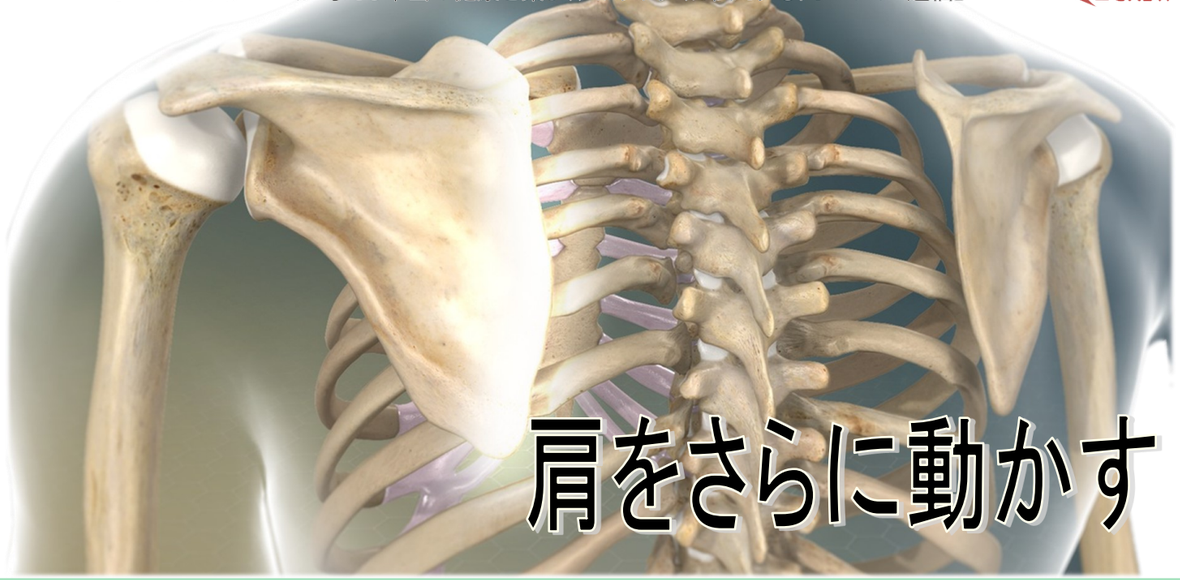
担当の圓岡先生から一言

Yさんステキなコメントありがとうございました。
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！

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2020 09

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」

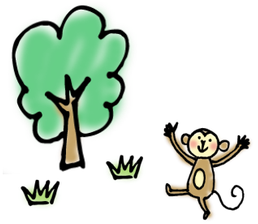


肩をさらに動かす！

【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。



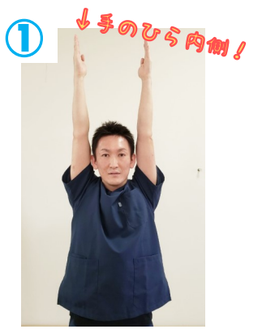
ここでご自身の生活を振り返ってみてください。
一日の中で手を肩より上にあげることはどれくらいありますか？
電車通勤の方は吊革につかまるときくらいではないでしょうか。
意識的になにか用事を作ってあげない限り、ほとんどの人が肩より上に手を上げることが少ない生活をされていると思います。むかし木の上で暮らしていた時は毎日ぶら下がっていたのにです。
ちなみに最後に何かにぶら下がったのはいつだったか思い出せますか？

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。

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

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。



この時、肘は体の側面、背中より。手は肩の真横が理想になります。
※注意：手のひらが前を向いていると効果は半減しますが、
　　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。

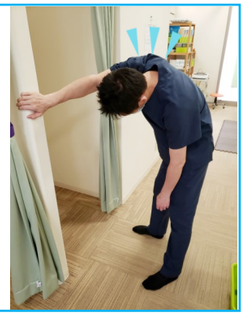
エクササイズ2

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。

①

②

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。

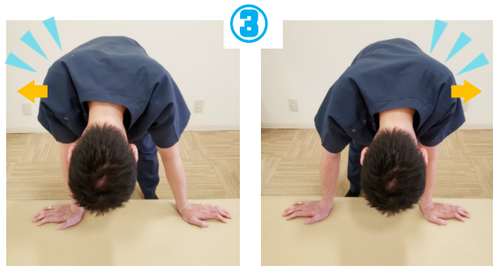


エクササイズ3

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。

①

②

③


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。

美容専門インスタグラムはじめました！

Instagram

fit_beauty5　フォローする

Fit beauty

◆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

FIT_BEAUTY5

フォロー特典

小顔ブラシ体験を1回プレゼント

小顔ブラシ体験
うけてみた！↓
※YouTubeへ移動します

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！

免疫力アップのためダイエットお休みしてみた！

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
BMI	３０．４	３０．７	18.5～25
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.

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
- 21日(月)　敬老の日
- 22日(火)　秋分の日

はちからのお知らせ

姉妹院あしの整骨院と、はち整骨院にＮＥＷスタッフが入る予定です！現在、本社でバリバリ研修中ですので、今後更にパワーアップしていくはちに乞うご期待！！

はち紙ツイッター

〈中山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

〈松村院長〉

９月になると、去年の１０月の台風を思い出します。去年は近くの施設に家族と初めて避難したのですが、貴重な経験をしました。うちの息子は氷川きよしばりに周りのおばあちゃん達に大人気でした。笑　皆さんは、災害対策ばっちりですか？今後は、いかに自然災害に対応していけるか、問われる時代になってくるのですかね。

〈本多副院長〉

毎年夏休みは、妻と子供たちで一ヶ月帰省するのが本多家の定番。
お互いに羽を伸ばせる一ヶ月間！しかし今年は帰省は無いので、奥さんと喧嘩しないよう気を付けよう。。。

〈加藤先生〉

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～

〈長谷川さん〉

最近、筋肉が落ちてきたような・・・
つま先立ちをすると足がプルプル、荷物を持つと次の日筋肉痛(^^;)
自粛で半年以上バスケも出来ず、運動らしい運動をしてないからかな(笑)
何とかしなきゃ！！

〈関谷先生〉

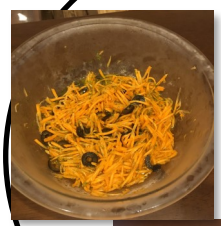
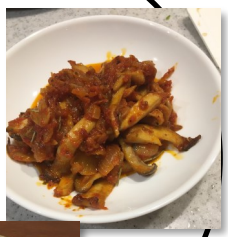
スポーツの秋。にはまだ早いかな？気温が落ち着いていれば、ぼちぼちランを再開しようかな～。毎年参加していたハーフマラソンは中止のようす。
またみんなで走って、ワイワイと打ち上げしたいなー (>_<)

HACHI'S キッチン

はちスタッフが料理に挑戦！！
どんな料理が出来上がったか見てみましょう♪

お題
『免疫力を高める食材を使った料理』

中山

空芯菜炒め
エリンギクミン炒め
ニンジンオリーブマリネ

中山シェフから一言

最近ヘビーローテーションの料理達！
身体に良いのは間違いないが、酒も誘われるため免疫力が上がるかは不明です笑
美味しく食べて楽しく笑って！結果的に悪いものは近寄ってこないでしょう笑

松村

納豆オクラ玉ねぎうどん

松村シェフから一言

切ったのは奥さん！ゆでる、まぜるは自分！早い！美味い！アッサリ！ネバネバ系で免疫力もアップ！

本多

ゴーヤとジャガイモのアンチョビガーリックソテー

本多シェフから一言

患者さんが家庭菜園で育てたゴーヤを頂いたので、それを使って調理しました(^^)ゴーヤはビタミンCが多く、免疫力アップにも繋がります！

加藤

八角鶏
はるさめサラダ

加藤シェフから一言

台湾で有名な八角と鶏肉は食欲不振を回復するのに効果抜群です!!
腸の動きも活発になるので、体温が上がり免疫力もアップ！！

関谷

ニンニクたっぷりチャーハン

関谷シェフから一言

ニンニク効果で疲労回復！香りが強すぎるので、週末限定の楽しみです 笑

長谷川

納豆キムチチーズ焼き
ねばねばサラダ

長谷川シェフから一言

発酵食品を混ぜて焼くだけの簡単料理で手軽に免疫力UP！
サラダだけでなく、ねばねば食材をご飯にかけてモリモリ夏バテ防止！！

どれも美味しそうです(o^―^o)レシピなどはスタッフに聞いてみて下さいね！！