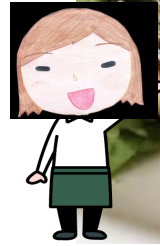


第43回

サバのハーブ焼き



血液サラサラで有名なサバですが
体力回復や美肌・美髪効果もあります☆
秋のサバは油がのっていて栄養もたっぷりです！
塩焼きや味噌煮も美味しいですがたまには
ハーブでさっぱりと食べてみるのもお試しください
い～！

材料【2人分】

さば…2切

●にんにく…1片分

●ドライハーブ（オレガノ・タイム・ローズマリーなど）
お好みのものでOK…小さじ1/2

●塩…小さじ2/3

●白ワイン（なければ酒）…大さじ1

オリーブオイル…大さじ1

レモン（あれば）…1/2個分

作り方

- ①サバはキッチンペーパーで水気を切る
- ②にんにくは薄切り・レモンはくし切りにする
- ③バットにサバ（皮目を上にする）を入れ、●の材料を入れて
15分程おく
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、水気をとったサバを
皮目を下にして入れる。（浸しておいた●の液は残しておく）
- ⑤焼き色がつくまで1分程焼き、
ひっくり返したら●の液を入れて、蓋をし弱火で2分焼く
- ⑥お皿に盛り、お好みでレモンをかける



首はどうしたら動くのか！

【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

43

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？

産後で骨盤が開くと痩せづらくなると聞いていて、夫が腰痛で元々通っていたので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？

とにかく気持ちよかったです。

1番嬉しかったのは、治療していくと産後履けなくなっていたジーパンがスツと履けるようになったことです！

骨盤矯正の効果はコレか！！と実感しました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

骨盤矯正の効果をちゃんと実感できるのか最初は疑っていたのですが（笑）実際にパンツは入るようになり、痩せやすくなったり、体の軽さも感じています。

今では絶対受けた方が良くと言えます！！

効果を実感！

宇野さんご夫妻 30代
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 及川先生
主訴：旦那様→腰痛
奥様→産後の骨盤矯正
治療内容：骨盤矯正

担当の及川先生から一言



宇野さんは僕がぶばい院に移籍後第一号の患者さんでした！そんな宇野さんから奥様をご紹介していた
だき、ご家族皆さんでの出演ありがとうございます！ご主人は姿勢に気を付けていただいているので最初
よりだいが歪みも良くなってきましたね。奥様も意識が高く、セルフケアを継続してくれているので良い状
態をキープ出来ていますね。

前回の通信までで私たちが考える主要な部分については基本的な動きとエクササイズを
お伝え出来たかと思います。

大事なことは、

①股関節が動くこと



②背骨が動くこと



③肩が動くこと



この3つでした。

これらは現代的な生活の中では十分に使われることが少なくなっているため、様々な症状の原因にもつ
ながる事の多い部位です。

この3つの部位をしっかりと動かすことを意識していただければ、症状のある方は治りやすくなります
し、特に痛いところがない方は疲労が抜けやすくなっていきます。
しゃがみ、そり、肩回し。少しずつでいいので続けてみてくださいね。

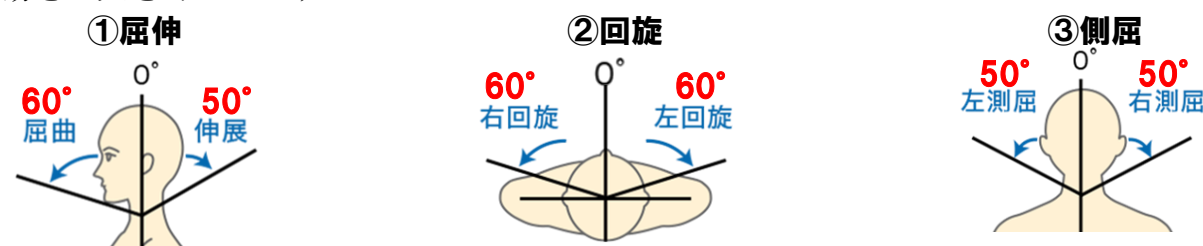
それ以外の部位はどうすればいいの？私、首痛いよ！

という方に向けて今回は首についてお伝えします。

膝、手首などは来月以降それぞれご紹介していくので楽しみに。

首はどれくらい動くものなの？

首の動きは大きく三つです



数字で見ると意外と動きが少ないと思われる方が多いと思います。

横を向く回旋は60度となっています。真横を向くというのは何気なく行っていますが、実は首だけでは不可能な動きなのです。

下を向く動作も同じですね。真下はむけません。でも、実際はできますよね。

それは胸椎、腰椎などの他の背骨が手伝ってくれることで首は大きな動きを獲得しているのです。

ここまで読まれて勘のいい方は気が付かれたかもしれませんが、首のトラブルは胸椎、腰椎がうまく動いてくれない時に首だけが動こうとして起きることが多いのです。

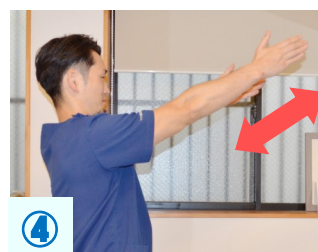
もちろん、首だけの問題というものもあります。

頸椎症、頸椎ヘルニア、その他高血圧など体の病気でも首の動かしにくさが見られますが、その場合はしびれなどの症状が見られます。今回はしびれなどが無い場合を想定してお話を続けますね。

■首を左右にねじりにくい■

原因 この場合は背骨の胸の部分が硬くなり、ねじりの動きがしにくくなっている事が考えられます。
対処方法 1、前ならえの姿勢をとります。
 2、片方ずつ手を前に出します。
 3、頭の位置を変えないように30回繰り返します。
 4、少し上でも行います
 5、少し下でも行います。

うまくできない場合は仰向けに寝て行います。



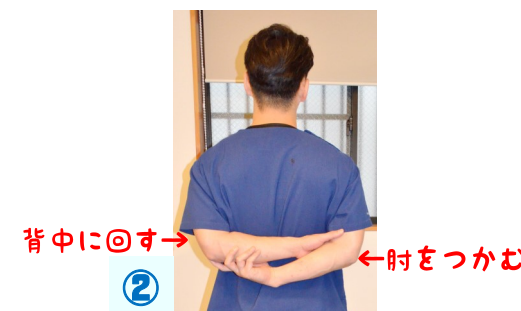
■顔を上下に向けにくい■

原因 背骨の胸の部分が反りにくくなっていることが考えられます。
対処方法 1、前ならえの姿勢を取ります。
 2、片方の手を、その手を中心にして上下30度くらいの幅で上下に振ります。
 3、反対の手は、先の手と反対の動きになる様に振ります。
 4、少し上でも行います
 5、少し下でも行います。

うまくできない場合は仰向けに寝て行います。



■首を傾げにくい■

原因 肩甲骨から首につながっている筋肉が引っ張っていることが考えられます。
対処方法 1、傾げにくい方の反対から行います。
 2、反対側の腕を背中側に回し、つらい方の側の手で肘から前腕をつかみます。
 3、つかんでいる側の方に首を倒してストレッチします。
 4、その反対を行います。


※痛みのある場合は無理をせず担当の先生に相談してください。

首は体のゆがみのバロメーターなので、普段からなるべく動かすようにして体の調子を観察するようにしましょう！上の運動がうまくできない時には基本の3つの動きから確認してみてください。

オレはカロリーをこえていく
SEASON 3

ヒジカタくん手ぬぐい販売決定！

ヒジカタ先生が所属する国立院で大好評のヒジカタくん手ぬぐいが全院を対象に販売することが決定しました！
 ヒジカタ先生を応援して下さる方・一緒に手ぬぐいでストレッチをしたい方・マスクを忘れたから仕方なしに…
 という方も、是非！各院でお求めください。

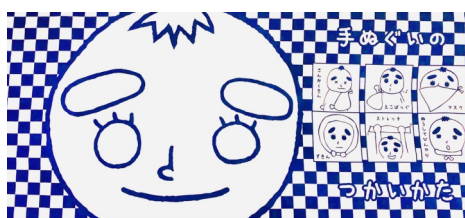
※売上はヒジカタ先生の体脂肪には還元されませんのでご安心ください！(笑)

ヒジカタ先生のコメント

先日定期検査で主治医の先生から血中コレステロールの数値が平均値に近づいたことを大変喜んで頂き、日々の積み重ねの重要性を身に染みしました。継続はちからなり！！

ヒジカタくん手ぬぐい

・藍色 ・からし色 各1,100円(税込)



定番藍色！

女性に人気
からし色！

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	83.0	81.8	58.5
体脂肪 (%)	27.3	27.2	17~21
BMI	30.9	30.4	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,784	1,766	1,795
内臓脂肪レベル	17.5	17	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



秋バテにご注意を！！

今年の夏も急に気温が上がり、冷たいものを多く摂ったり、エアコンの効いた部屋にいることが多かった人は、胃腸の動きが悪くなって秋バテになりやすいです！！
最近疲れやすくなった方は、是非ご相談下さい！！

はち紙ツイッター 

〈中山エリアマネージャー〉

さてさて、早くも10月！例年ならスノーシーズンに向けてワクワクしている時期ですが、今年はどうなることやら、、、個人的な作戦は一択！いかに健全であるか！そこは何も変わりませんね！そろそろまた新しい実験を始めようかな〜笑



〈松村院長〉

待望の女性の柔道整復師の工藤先生が入りました！
工藤先生に色々なことを教えることが多いのですが、自分の勉強にもなります！人に教えることは2倍学びがあります。人生日々勉強ですね(*'▽')



〈本多副院長〉

今年の小学校、幼稚園の運動会は、開催されるけれど、保護者のみの参加らしいです。必然的にビデオ係です！！去年の失敗を踏まえて、今年はプロカメラマン並みの撮影をしたいと思います。ちなみに去年の失敗はビデオのバッテリーを家に忘れたことです(笑)



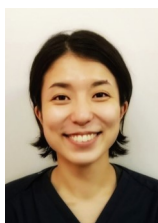
〈加藤先生〉

気が付けば今年もこの季節がやってきました・・・
そう、「食欲の秋」です！！今年はあまり食べ過ぎないようにしたいのですが美味しいものの誘惑に負けそうです笑 できたら群馬に山の幸を食べに行きたいなあ〜！！



〈関谷先生〉

そろそろ実家から新米が届きます。
最近お弁当作りがおそろそそになってきているので、これを機にまた頑張ろう！(>_<)



〈工藤先生〉

初めまして！青森県出身で三姉妹の長女としてりんご農家に生まれ、遅く育ちました！
ずっと青森に住んでいて東京在住歴はまだ5年目なので、東京のオススメ情報教えてもらえると嬉しいです！よろしくお願いします！



〈長谷川さん〉

去年の10月は台風に翻弄されましたが、今年も例年以上の暑さで、去年以上の台風が来るとか来ないとか・・・(^_~)
家の前が川なので、直前で慌てることの無いようにしっかり準備しよう！！



〈はちインフォメーション〉

先日みんなでHP用の写真をたくさん撮りました(▽▽)/
来月撮影の様子を通信にアップしていきますので、お楽しみに♪



院stagramとは…はち整骨院のイベントや日常の映像写真を紹介するコーナー
略して「院スタ」 今回もいろんなトピック盛り沢山でお伝えします♪

🌀 初登場！工藤先生

...



松村院長

...



中山先生

...



「いいね！」 80,000件

NEWメンバー 工藤先生です！
皆さんよろしくお願いします！！
#少林寺拳法 全国1位！！
#怒ると怖い！？素敵な笑顔！！



「いいね！」 80,000件

初めてキャンプっぽいことをしました！じゃぶ
じゃぶ池もあり、大人でも楽しめました！
#浦和の大崎公園
#初テント



「いいね！」 80,000件

雨にも負けず牧場まで30キロサイ
クリング！！
#やっぱり牧場のアイスはうまい。
#帰りもちゃんと漕ぎ切りました！！



一 本多先生

...



関谷先生

...



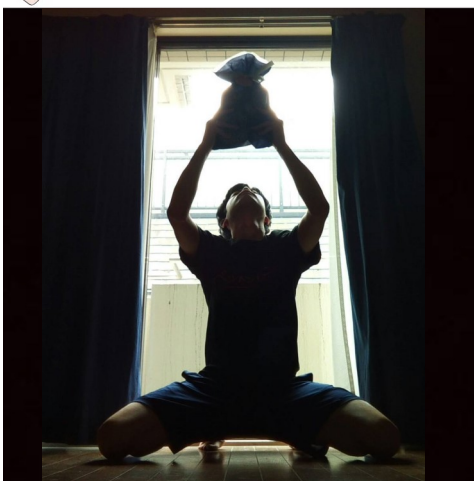
加藤先生

...



「いいね！」 80,000件

ミナト、ワタル成長日記！7歳と5歳
になりました！
#ミナト小1で靴のサイズ23cmに。
#更に体重も27kgに。デカイ(^_^;)



「いいね！」 80,000件

義姉さんから誕生日プレゼント(Tシャツ)
を送ってもらい、はしゃいでる様子
#全身で喜びを表現！！
#なぜかCDのジャケット写真みたい笑



「いいね！」 80,000件

息子の誕生日に砂場をプレゼントしまし
た(*^^)v
#パパ日曜大工
#ここまでは仲良かったのに…(笑)



次回の院スタグラムもお楽しみに(o^ー^o)