

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24回 ウドの肉巻き



ウドには独特な香りがありますが、その香り成分にはストレス緩和や血液循環を良くして疲労回復の効果があります！  
根は漢方にもなっており、鎮痛や解熱に効果があるとされています(^)/

材料(2人分)

ウド...1/2本	●しょう油...大さじ2	今月の土方先生1人分
豚肉薄切...200g	●酒...大さじ1	体重79kg [1.6kg増量!]
片栗粉	●みりん...大さじ1	体脂肪28% [0.9%増量!]
○酢...大さじ1	●砂糖...大さじ1/2	BMI29.4 [1.4増量!]
○水...500ml		

### 作り方

- ①ウドは皮を剥き5-6cmの長さに切り、縦に8等分に切る
- ②ウドを○の材料を合わせた酢水にさらす
- ③豚肉を広げて、水気をとったウドを4切程いれて巻く
- ④③の表面に薄く片栗粉をまぶす
- ⑤フライパンに油をひき、豚肉の巻き終わりを下にして焼く
- ⑥全体に焼き色がついたら弱火にし、●の調味料を加えて蓋をし2-3分蒸し焼きにして完成



# オーシャン通信

## OCEANS NEWSLETTER

2019  
03  
OCEANS CREW

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」



# 「治す」から「守る」治療へ

Healthy Recipes  
ウドの肉巻き

健康だったらいじやない



## オシはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編 健康だったらいじやない

フィット国立院ヒジカタが健康とちょっと見た目をよくするためダイエット(?)に挑戦する「オシはカロリーをこえていく」今月は番外編「健康だったらいじやない」をお送りします！

ヒジカタ先生の今月の健康は建物のどこかに掲載してあります(^)/

こんにちは！演技派で有名なヒジカタです。今年に入って少しリバウンドしたので、マツモト先生から「まずは自分を知らう。」とフリースタイルリブを渡されました。これは血糖値をリアルタイムで知るための武器だそうで、好んで食べているピザが体にどんな影響を及ぼすかを確認することが出来るらしいのです。血糖値を割る者はダイエットも割るかもしれないということでまずは1か月、自分の血糖値をウォッチしていきたいと思っております。次回は1か月やってみたい！をご報告しますね！



フリースタイルリブして1か月間  
血糖値測定中



1. (朝) 起床後、空腹時に血糖値を測定する。
2. (昼) 食後2時間経過した時点で血糖値を測定する。
3. (夜) 入浴後、就寝前、起床時の血糖値を測定する。

## VOICE

24



### 丁寧で優しい先生たち

田中さん 60代 女性  
かかりつけ院: はち整骨院 本多先生  
主訴: 肘・腰痛  
治療内容: トータルボテイクア

#### 担当の本多先生から一言



田中さん、いつもはちのスタッフ達を自分の息子の様にお世話して頂きありがとうございます(笑) 長く続いていた肘の痛みが改善して本当に良かったです！当時ボロボロだった体が、今や見える様にキレイに整ってきています！家庭とお仕事と色々大変だと思いますが、これからも田中さんのお体を全力でサポートさせていただきます！これからもよろしくお祈りします(^)

## 紹介患者さんの声

当院で紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。

—どのように当院を紹介されましたか？

長年肘が痛くて、腕がつれるような感じがしていたところ、家族から安心できるテカイ優しい先生がいるから安心していっておいでと言われ来院しました(笑)

—実際治療を受けてみてどうでしたか？

先生がニコニコしていてとても感じが良かったです！その時、しびれも感じていたのですが、そのしびれも最初の施術でなくなりました！5、6回来院したころにはかなり良くなっていましたね。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

実は私は今までに整骨院に行ったことがなくて、最初来院するのがすごい嫌だったんです(笑)ですが家族からの後押しで来てみて今は本当に良かったと思っています！丁寧で優しいスタッフがたくさんいるので怖がらずに来てみてください！

# -『治す』から『守る』という治療院へ-

こんにちは！今年から子供が小学生のマツモトです。  
 年度末ということで私たちの会社にも面接の方がいらっやっています。みなさんそれぞれの理由で治療という仕事を志していらっやっていて、彼らの「治せる治療家に成りたいんです。」という言葉には、こちらも初心を思い出すような気分になりますね。

そんなシーズンであるがゆえに、ちょっと複雑なことがあります。

松本が街を歩くと気になる、目につくのは高齢者の方を中心とした正常歩行でない方、どこかをかばって歩いている方、もうすっかり背中が曲がっている方たちです。

たぶん、あの方たちのほとんどは治らないと思うのです。

もしかしたら、違いかもしれません。しっかりトレーニングと治療を重ねればもしかしたら、でもきっとあの方たちはあきらめて、しないのだと思います。



マツモトの師匠が脳梗塞で入院した際にリハビリの実際を聞かせていただきました。  
 右手がマヒした人は、反対の左を使うことで麻痺側のリハビリをあきらめてしまうことが多いのだそうです。  
 気持ちはなんとなく想像できます。やっぱり大変ですもんね。高齢になったら特に。  
 もちろん師匠はほぼ完全復活です。右手で箸を毎日持つのがよかったと言っていました。

師匠のような脳、血管系のもは肥満(コレステロール、血圧)の対処からだと思いますが、**膝の変形、変形性股関節症、腰の神経症状(ヘルニアなど)、脊柱管狭窄症、肩の拘縮(五十肩)からの体の変形、歩行障害はしっかり取り組めば治るし、体の使い方での症状ですから、体の使い方をなおし、必要な筋肉を落とさないようにトレーニングすることで一生体に不自由しないで暮らしていけるのであろうと考えられます。**

そして、そのために治すことは当然として、その人の身体を一生守れる治療院(整骨院、鍼灸院)になりたいと強く思うのです。

病院の手前の存在でもあり、病院で治らない人達を治療することを仕事としている私たちがこれから取り組むのはこれなのではと考えています。

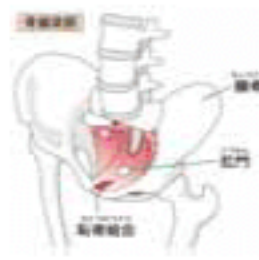


特に現代日本人は運動量が少ないので、老後にどうしても介護が必要な人が多くなるようです。介護の中でも一つの線は自力でトイレに行けるかどうかということがあって、人に助けられないと生きていけないということは仕方ないとしても、できることまでは自分でやっていきたいですね。

加齢で落ちやすい筋肉は外側だとふともも、おしり、背中です。  
 姿勢の悪い人が弱い筋肉は奥の方の腹筋と背骨を支える筋肉です。

私たちの治療院では、この辺りの筋肉を使う体の使い方をしっかりと伝えて、治療が落ち着いてきた方には疲労のケア&トレーニングを勧めていこうと考えています。

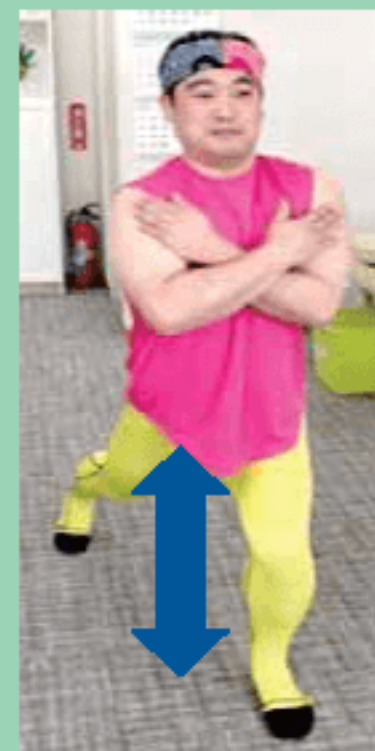
外側の筋肉は、鏡で見るとわかります。  
 内側の筋肉の判定は、姿勢もそうですが、**尿もれ**が一つのサインではないかというのがマツモトの私見です。



尿もれは深いところの筋肉の一つである骨盤底筋群が弱くなることで起きます。  
 これに対してはランジ動作で静止して上下に体をゆする体操が最も効果があるといわれています。

## ランジ体操 -七ツカ先生とやってみよう-

- ①足は腰幅に広げ、背筋を伸ばして直立する
  - ②姿勢をキープしたまま片足を前に踏み出す  
※膝は内側に入らないようにつま先の方向へ
  - ③上下に体をゆする
- 左右30秒ずつを目安に始めてみてください



横から見ると↓↓

歯磨きの時についてにやるだけでも効果がありますので、ぜひ取り組んでみてください。姿勢の安定や、腰痛予防にもなりますよ。  
 わからないところがあれば、かかりつけ院のスタッフにお尋ねください！

## 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！



### 3月の休診日

**毎週日曜日**

**21日(春分の日)**

**13・27(水)**は、勉強会のため  
午後からの診察となります。

### お知らせ

インスタ・フェイスブックに  
**予約の空き状況**を

随時アップしています！！

スタッフの面白写真？と共に  
お届けしていますので(笑)

ぜひチェックしてみてください！！

## あしのツイッター

### 〈中山/エリアマネージャー〉



3月で39才！

去年は38になったと書いたら、何故か患者さんにとっては衝撃だった様子(笑)

今年は受け入れてもらえるかしら(笑)

### 〈森/院長〉



ワンパターン化しつつありますが・・・。3月と言えば！！夏、夏が近づき始めている！！森は、なんと言っても夏男！！こんな時期から、夏の香りを感じ始めるのです。夏本番前に、BBQ道具のメンテナンスも兼ねて、春キャンプに出掛けます！！おススメキャンプメニューありましたら、教えてください(〇〇)!

### 〈岡谷/鍼灸師〉



花粉症ではないんですけど、この時期はなぜかくしゃみと鼻水と目のかゆみが止まらないんですよ～…毎年。不思議ですね～…(笑)

### 〈山野井/受付〉



娘が学校の行事でスキー教室に行ってきました。とても楽しかったみたいで、春休みにスキーに連れてって！！とテンションが上がっています。スキーをするのも何年ぶりかな？子供より下手くそで転んで雪だるまになってそうです(≥▽≤)

### 〈加藤/柔道整復師〉



一つ年を取り、34歳になりました。自分が想像していた大人になれているかなあ～っと最近すごく考えています。まだまだ伸びしろは有るはずなので、これからも理想の大人を目指して頑張ります!!

### 〈二瓶/柔道整復師・鍼灸師〉



今年もついに来てしまいましたね、、花粉症の時期が！！！！今年もティッシュが手放せないです(´；ω；)年々酷くなってる気がします。花粉に負けず頑張ります(笑)皆様も体調気を付けてくださいね～!

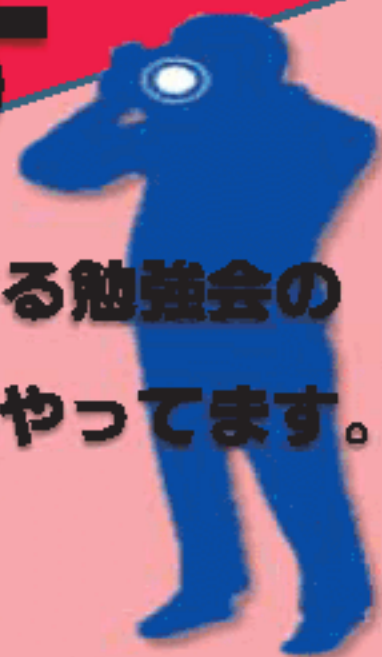
# あしの整骨院



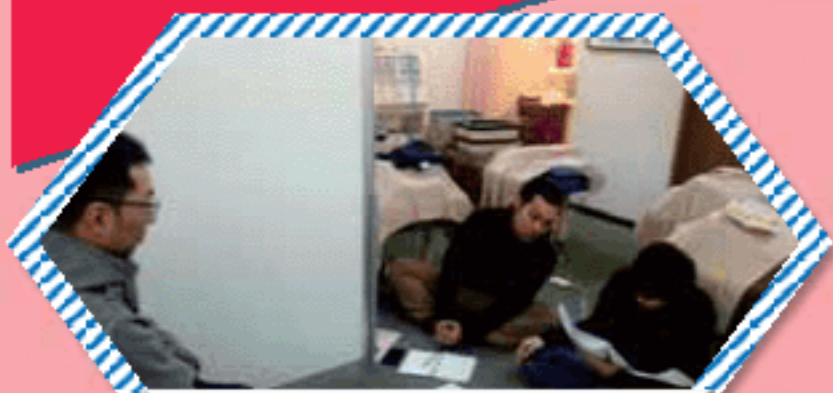
※オーシャン通信の配送がご不要な方はご連絡下さい。

※最新来週日から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.selkotsuin@gmail.com](mailto:ashino.selkotsuin@gmail.com)

# 院内勉強会のようす



水曜日の午前中にお休みをいただいております勉強会の様子をお届け！赤羽にある姉妹院はち整骨院でいつもやっています。



知識共有の時間

このあいだめっちゃ  
おもしろいこと  
あってさ〜！！(笑)

中山先生！その話  
詳しく！！(笑)

盛り上がり過ぎて  
よく本題を見失います(笑)

また話が  
脱線してるー

声が小さいっ！  
やいなおし！

俺も参加したい…  
ぐぬぬー…！！！！

き、きびしい…

問診の練習中

そして手技の練習も

これだっ！

うたつわんやと世間ごっけー。

水曜日はこどもの国院へ  
出勤のため参加できない  
森先生。さみしそう(笑)

**いつも水曜日におやすみいただきありがとうございます！**  
**レベルアップをつづけて皆さんのより豊かな人生を**  
**サポートできるよう頑張ります！**