

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！

第41回

揚げナス-にんにくしょう油がけ-



言わずと知れた元気になる食べ物「にんにく」！
疲労回復効果はもちろんのこと、風邪などの感染症予防にも効果的！

今年は免疫力アップが大切です！

8月の猛暑を元気に乗り越えましょう～(^^\)/

材料【2人分】

- なす…2本
- わけぎ…適量
- おろしにんにく…チューブで1~2切入くらい
- しょう油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 揚げ油…適量



作り方

- ①ナスはヘタを落とし、縦に4つ割にして水にさらす
わけぎは小口切りにする
- ②●の調味料を合わせておく
- ③ナスの水気を拭いて、170度の油で3~4分揚げる
- ④揚げたナスに②の調味料を混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り、わけぎをちらして完成！

VOICE



41

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？

テニスをするのが好きで、アマチュアのテニスプレイヤーを目指そうと思っていたところで手首の痛みに悩み、このままではテニスを続けられないと感じ、その時フィットに来院して痛みが改善している家族の様子を見て、フィットに相談してみようと来院をしました。

——実際に治療を受けてみていかがでしたか？

実際に診てもらうと、手首だけの問題でないという事がわかつて、全身治療をする事になりました。治療を受けると想像以上に回復して元気いっぱいになるので仕事で徹夜をしてしまう事もしばしばありました(笑)また、全身治療のおかげで痛みの症状だけでなく、テニスの時にサーブが打ちやすくなったり、球のスピードが上がったり、筋肉痛になってもすぐに緩和するようになりました。

——同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

フィットがあるので身体の事を心配せずに安心して、いろいろな事にチャレンジ出来るようになりました。来院し続けたいと思うのは、痛みが改善するのはもちろんですが、アットホームで子供たちも家族みんなで安心して行ける場所は、なかなかないと思うからです。

痛みをはじめとした不安がいろいろあるかと思いますが、安心して相談してみてください。

夕カダさん 30代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
奥原先生

主訴：手首の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の奥原先生から一言



お声を頂きありがとうございます。ご家族で来院して頂いているので、本人が気付いていない事や忘れている事も他の方が「こうだったよ。」などと教えてくれるのでとても助かります。
お仕事に勉強、テニスとお忙しいですが夕カダさんが安心して生活出来るように常にベストな治療を提案させていただきますので、今後も一緒に頑張っていきましょう(^^)

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

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」



2020

08

OCEANS
CREW

肩のしきみを知ろう！



【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・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

肩関節は人体の関節の中で一番動きます。そのため故障も非常に多い関節になります。

肩が壊れる理由には使い過ぎと使わなすぎがあります。

普通の人は可動域いっぱいに使うことが無いのに、たまに無理をして壊れる。

運動をしている人は同じ使い方をしすぎて壊れる。

その中でも私たちが考える一番の問題は、「普通の人は肩の動きが肩からだけだと思って使っている」ということです。

普通の人は肩関節というと肩にソケットがあって腕の骨が差し込まれているようなイメージではないでしょうか。

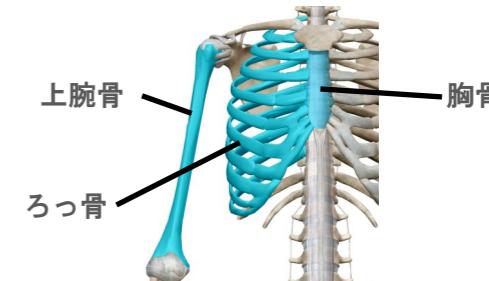
実はこの関節イメージは間違っています。

この部分には肩甲骨、上腕骨、鎖骨が韌帯で組み合わされています。

もちろん、包み込むような組織はあるのですが、股関節のように受けがあるわけではありません。

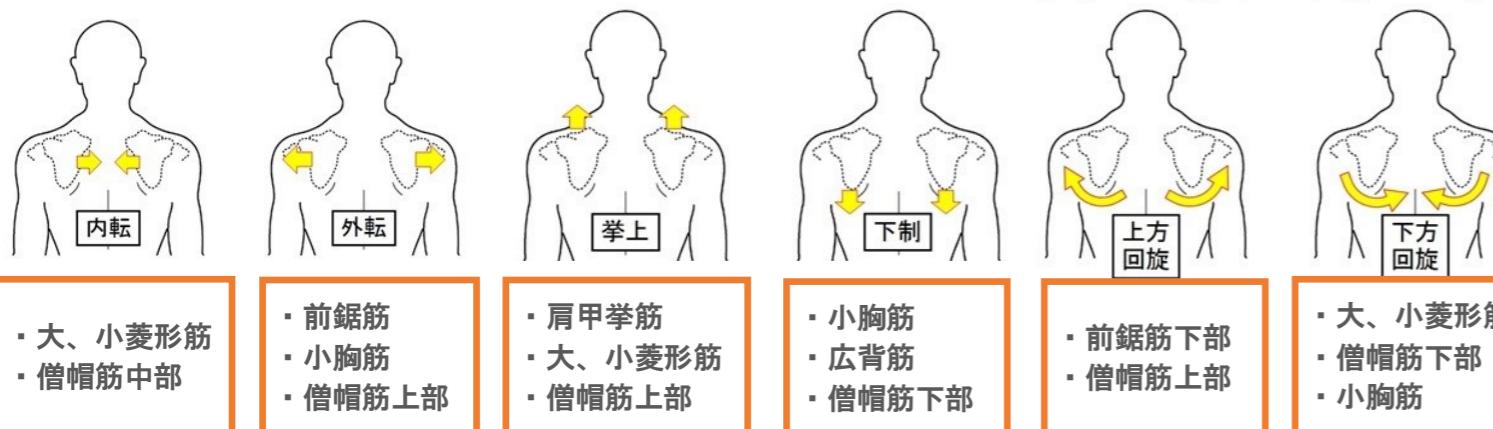


さらに、肩の動きを作っているのはどこかというと、腕の骨プラス胸骨、ろっ骨が入ってきます。



骨だけで5種類の組み合わせ。間接的な動きを考えると脊柱も加わるので、単純に肩の動きというには複雑すぎる部分ではあります。

さらにたくさんの筋肉がそれについています。
ちなみに肩甲骨の動きに関する筋肉だけで10種類です。



構造がイメージできると、動かし方は自然に変わってきます。

さて、もうおなかいっぱいですよね。

上に書いたことがあんまりわかってなくとも、肩を守る事はできます。

方針は2つ

①肩の安定性を高める。

②肩の運動性を高める。

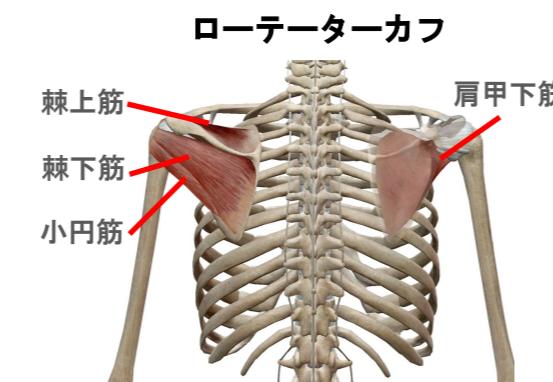
この2つに取り組み、しゃがむ、その動作を行うことで脊柱、股関節の動きをつけていけば、肩を良い状態に保つことができます。

では、まず肩の安定性を高める運動をご紹介しますね。

肩の安定性はローター・カフという小さな筋肉たちが担っています。

大雑把に言うと肩甲骨と上腕骨をつなぎ、

関節の安定、動き出しの仕事をしています。



この筋肉を活性化させたいので、やり方は以下になります。

①立っている姿勢で腕を体の横に垂らします。

②手の甲をそらします。

③二の腕がきちんとねじれる様に手のひらを左右に振ります。(15秒)



注意:最初はゆっくり、限界までしっかりひねります。

できるようになったらスピードを上げていきます。最初は15秒から。30秒を目指していきます。

肩の後ろ側がだるくなってきたら正しくできています。

うまくいかないパターンとしては前腕だけが回っていて二の腕が回っていないケースが見られます。

これが余裕という人は腕を地面と水平にしてみましょう。
ここで手を振ります。



もっとできる人は斜め上にあげます。
たいていの人がスピードの低下、可動域が狭くなった感じがすると思います。



無理をせずできる範囲で1日に3回ぐらい、目安は歯磨きの時などに行なうようにしてみてください。この運動は四十肩のリハビリなど院で指導しているものですが、肩のトラブルがない方でも週に2回程度しておくと予防になります。

今回は安定性を高めることをお伝えしましたが、なんでもやりすぎは逆効果。体の中を観察しながら、左右差、腕の角度による力の入り具合を感じながら取り組んでみてください。
次回は運動性を高めることについてお伝えしていきます。



オレはカロリーをこえていく SEASON 3

健康観について振り返ってみた!

ヒジカタ本人が健康について振り返り、詩をしたためました

本当の健康 -ひじかたたつあき-

一步踏み出す 時に感じる重力
体重を通じて感じる地球の大きさ
子供には分からぬディープなつながり
時に転び バウンドする度に感じる地球の鼓動
重力も感じて心も躍る
五感が目覚め 健康に目覚める
脂肪が悪い 数値が悪い 周りに心搖さぶられる日々
時に気づく 数字の魔法
それが正しいと決めつけがちな日本人
惑わされない 握るがない 答えは常に自分の中
迷わず行くよ 健康への道
一步踏み出す 健康を求めて

マツモト社長から…

謎の詩から深い意味を読み取れますでしょうか。
多分おにぎりが大好きな放浪の詩的な立ち位置を狙っているようです。コロナで対策として無理なダイエットは免疫力を下げるのをしばらく放置しておきましょう。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	82.6	82.2	58.5
体脂肪 (%)	26.6	27.4	17~21
BMI	30.7	30.6	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,783	1,768	1,795
内臓脂肪レベル	17.5	17.5	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

オーシャン通信 2020 Aug.

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！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
エキテン!



8月の休診日

・毎週日曜日

9日(日)～12日(水)

(夏休み)

院からのおしらせ

熱中症に気を付けて！

感染予防の際、マスクは距離が
保てるところは外しましょう！

詳しくは厚生労働省ページ



あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

先月気についていた山登り。小さな栃木の山には登ることができました！そんなに混んでなく美味しい空気をいっぱい吸ってきました！

お盆は今のところ例年通り山形は月山に行く予定です！行っていい?って聞いたらいいよって言ってくれたので笑さてさて、行けるのか？乞うご期待笑



かとう/柔道整復師

今年の夏休みは近場で子供たちと一緒に自然と触れ合えるようにしたいです。虫採りや生き物を見ながら、一緒に学ぶことができたらいいなあ～(n* ω`n)
熱中し過ぎて、熱中症にならないように気を付けます(; ' ·ω·)



せきや/鍼灸師

実家の家族とオンラインでのやり取りが増えました。例年より顔を見せる機会が増えたため両親も初めは喜んでいましたが、徐々に飽きてきたようで扱いが雑になってきました(笑)
オンラインを少し控えて僕の希少価値を上げる作戦にでようかな(笑)



やまのい/受付

夏の予定はまだ決まってないのですが、家族で行けたら中華街へ食事に行きたいな～と思っています。
夏のイベントも中止になったりと残念ではあります、眠っていたかき氷機を出して夏気分を味わうのも！
食べる事ばかり考えています(o ' ∀' o)

あしの整骨院

※オーシャン通信の配達がご不用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

あしのにゅーす

近隣グルメに新たなお店が参戦!

あしの整骨院がイベント景品で度々お世話になっている

スイーツギフト専門店



8月上旬予定?

店頭でのアイス販売を始めるとのこと!



*写真はイメージです

本場フランスで修業したご夫婦が
無添加にこだわり フレンチベースで
つくりあげた フルーツソルベ!

*ソルベとは、フランス語で果汁などを加えて作った氷菓の事



普段催事でのみ販売で大好評の
アップルパイも記念販売!!

販売が始まり次第、急いで買いに行こうと思っているくらい
あしのスタッフは楽しみにしています！！(´▽`*) わくわく