

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月の猛暑も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掬くらい

●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で悩み、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？

実際に診てもらおうと、手首だけの問題でないという事がわかって、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。

安心な場所

タカダさん 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タ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

肩のしくみを知ろう！



【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・ぶばい院 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。

普通の人では可動域いっぱいを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、「普通の人で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。

普通の人で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。

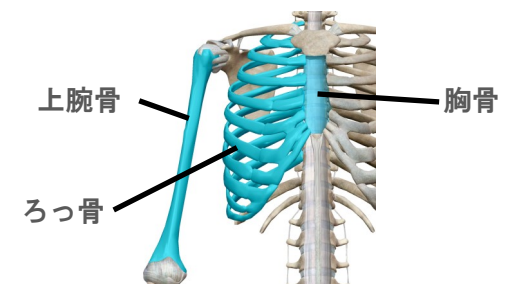
実はこの関節イメージは間違っています。

この部分には肩甲骨、上腕骨、鎖骨が靱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。

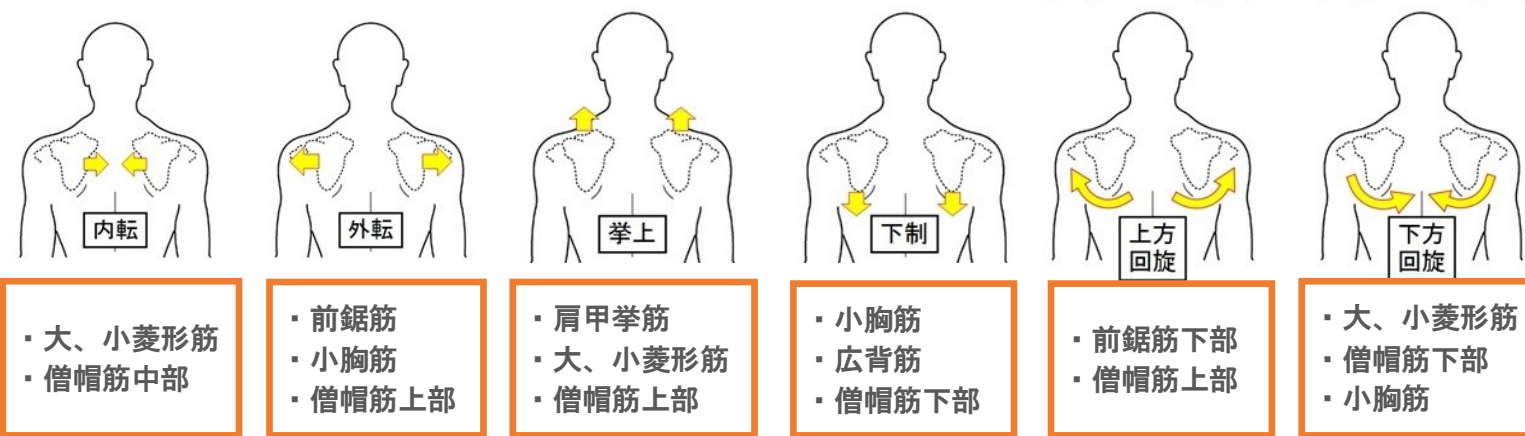


さらに、肩の動きを作っているのはどこかというと、
腕の骨プラス胸骨、ろっ骨が入ってきます。



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ぞれについています。
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ね。

上に書いたことがあんまりわかってなくても、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。

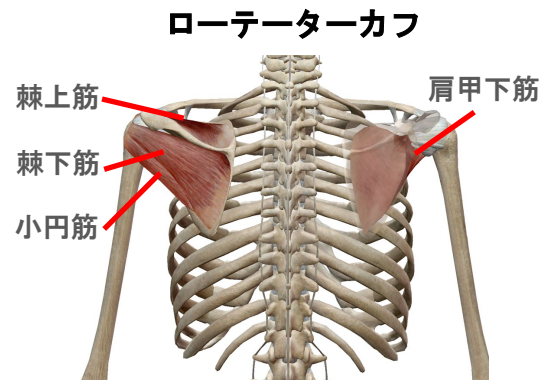
この2つに取り組み、しゃがむ、その動作を行うことで脊柱、股関節の動きをつけていけば、肩を良い状態に保つことができます。

では、まず肩の安定性を高める運動をご紹介しますね。

肩の安定性はローテ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いで、

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、やり方は以下のようになります。

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秒を目標にしていきます。

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。



オシ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 -ひじかたつあき-

一歩踏み出す 時に感じる重力
体重を通じて感じる地球の大きさ
子供には分からない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 周りに心揺さぶられる日々
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 揺るがない 答えは常に自分の中
迷わず行くよ 健康への道
一歩踏み出す 健康を求めて

マツモト社長から...



謎の詩から深い痩せない言い訳を読み取れますでしょうか。
多分おにぎり大好きな放浪の詩人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で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

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！

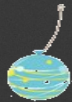
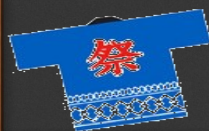


今日の休診日

・毎週日曜日

・9 日 ～ 12 日

はちの夏休み



夏休みの事故に要注意！！

自粛期間が緩和され始め、少しずつ外に出かける機会が増える時期です。8月に夏休みを！！と考えている方も増えてきていると思いますので、人や車の往来が増え、事故の機会も増えてきます！！お出かけの際には十分お気をつけ頂き、万が一なにかあった時には、はち整骨院にご相談ください。皆様の安全を祈っております。

はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

先月気にしていた山登り。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！行っていく？って聞いたらいいよって言うてくれたので笑 さてさて、行けるのか？えうご期待笑

〈松村院長〉

私、栃木県栃木市出身なのですが、実家の周りは田んぼだらけで、よく夏の夜はカエルの鳴き声が鳴り響いていました！そして、時々網戸にカブトムシが張り付いていた時もありました！今では、そんな風景も見なくなってしまいましたが。そんな少年時代を過ごしたのですが、私…カエルや虫が大の苦手です！！(笑)今から子供が虫に興味を持ちだしたら、どうしようかと思っています。その時がきたら加藤先生に頼もうかな～

〈本多副院長〉

今住んでいる家に小さい庭があるので、その庭にビニールプールを設置しようと思います！！おそらく子供たちは北海道に行くよりも喜ぶと思います(笑)

〈加藤先生〉

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ればいいなあ～(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・)

〈長谷川さん〉

九州旅行の計画を立てています！日南海岸に高千穂峡、知覧に指宿温泉の砂風呂(*^^*) ガイドブック片手に観光コースは完璧になったけど、いつになったら現地に行けるかなあ…

〈関谷先生〉

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を考えています。笑

はちちゃんねる



おさらい編



はちちゃんねるをいつも見ていただき、ありがとうございます！！今回は動画に関してご質問をいただきましたので、お答えいたします！！

おさらい その1

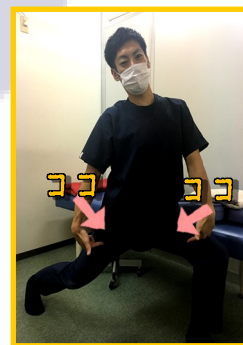
Q. 太ももの前やふくらはぎがきつくなるけど、これで合ってますか？

A. おそらく膝がつま先より前に出ているので、足を後ろに伸ばすようにして、太ももの内側と足の付け根に刺激が入るようにしてみましょう！！

ポイントは**体重を真下に落とすこと**です！



← 動画はこちら



Q. 肩甲骨をはがすとありますが、うまくいきません。何かコツはありますか？

A. まず腕を後ろに回してもらい、肩甲骨の内側を掴みます！固い方は、この状態を維持したまま、深呼吸するだけでもOKです！

ちなみに、持ち上げる時に腕の力でいくと中々持ち上がりません！足を使って体重移動しながら持ち上げるようにしましょう！そうすると、相手も自分も楽なはずですよ～

おさらい その2



動画はこちら



これからも動画を不定期ではありますが配信していきます！！
解らないことは、いつでも質問してくださいね！！