

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～！

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

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。



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
ぶぱい院 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



宇野さんは僕がぶぱ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ぶ歪みも良くなっていましたね。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。

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2020
10
OCEANS
CREW

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・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

前回の通信ま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お楽しみに。

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



数字で見てみ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、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こともあります。

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ない場合を想定してお話を続けます。

■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、前ならえの姿勢をとります。

2、片方の手を、その手を中心に上下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。

■首を傾けにくい■

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、傾け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。



①



②



③

※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。



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曹さを身に染みました。継続はちからなり！！



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

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！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
エキテン!



10月の休診日

毎週日曜日

院からのおしらせ

秋バテにご注意！

今年の夏も急に気温が上がり、冷たい物を多く取ったり、エアコンの効いた部屋にいることが多かった人は、胃腸の働きが悪くなってしまって秋バテになりやすいです！最近疲れやすくなつた方は、ぜひご相談ください！

あしのツイッター



なかやま/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



かとう/柔道整復師

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ですがスイーツやご飯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～！！なにか美味しいものでおススメがあれば教えて下さい！！



せきや/鍼灸師

そろそろ新米のコシヒカリが実家から届きます。最近お弁当作りがおろそかになってきてるので、これを機にまた頑張ろう！(>_<)



くどう/柔道整復師

初めてまして！青森県出身で三姉妹の長女としてりんご農家に産まれ、逞しく育ちました！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！



やまのい/受付

奥多摩へ家族で出かける予定です。東京の自然に触れ鍾乳洞や温泉に入って来たいと計画中です。大学生の娘は後期もオンライン授業になってしまったので、気分転換になるといいな～と思ってます。

あしの整骨院

ホームページ用の写真撮影をしました！

※撮影の為、一時的にマスクを外しています



カメラマンさんの腕に感動して
弟子入りする勢いの関谷先生。



緊張による顔のテカリを気にする山野井さん(笑)



十年ぶりに散髪に行つたことで
スタイリングにうるさくなつた加藤先生。



撮られる快感に目覚めていく…

キメ！ (キモ？)



カメラ？…じゃない!??



師匠！
こうですか!?



たまにはマジメに。



工藤先生は力み過ぎて
このあと頭痛になりました。(笑)

ホームページと共にあしの通信の写真も更新予定！

おたのしみに～(^0^)♪