Healthy Recipes

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４４回

ほうれん草と牡蠣のオイスターソース炒め

ほうれん草と言えば鉄分のイメージですよね。もちろん鉄分も豊富です！さらに冬のほうれん草はビタミンCがたっぷりで鉄分の吸収もよくなります♪疲労回復・美肌効果・風邪予防・むくみ解消などなど色んな効果があります～。根元の部分も栄養豊富なので捨てずにぜひ食べてください(^^)

材料【2人分】

- 牡蠣むき身…150グラム
- ほうれん草…1束
- 片栗粉…大さじ1
- ●オイスターソース…大さじ2
- ●酒…大さじ1
- ●しょう油…小さじ1
- ごま油…大さじ1/2

作り方

①牡蠣は流水で洗い、キッチンペーパーで水気を取って薄く片栗粉をまぶす
②ほうれん草は良く洗い、5センチ幅に切る
③フライパンにごま油を入れ中火で温め、牡蠣を加えて両面に焼き色がついたらいったん取り出す
④フライパンにほうれん草を加えてしんなりするまで炒める
⑤牡蠣をフライパンに戻して、●の調味料を加える
⑥お皿に盛って完成

VOICE 44

Y.Sさん　30代　女性
かかりつけ院：はち整骨院
加藤先生
主訴：腰・肩の痛み
治療内容：DRT

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1か月の時にもう体がボロボロで、産後骨盤矯正の看板を見て藁をもすがる思いで来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

すっごい楽になりました！骨盤矯正を経てDRT治療を受けたのですが、DRT治療を受けてから自分で自分の体を治す力が上がっているように感じています。治療を受けて体の力が抜けることで、いつも力が入っていたんだ～と気付きました。体のことが分かるようになったおかげで、自分に必要なストレッチを続けられていますし、体重が減ったり、体温も上がり本当に調子が良いです。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

結構いろんな人に紹介しているんですよね(笑)
まずは自分に合ったことをやってくれるので信頼できるところ、
子供と一緒にきて、さらに面倒まで見てくれる安心感！！
特にママさんにお薦めしたいです！
私はもう他のところには行けません！！(笑)

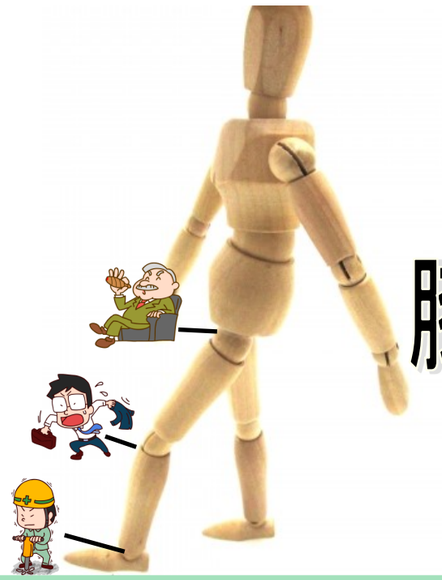
担当の加藤先生から一言

産後間もなくからのお付き合いですが、ここでは語れないくらい色々なことがありましたね。お仕事復帰後も育児、家事、仕事と三足のわらじで毎日大変ですが、DRTをされてからは頭痛に悩まされる回数も減っているようなのでよかったです！また特撮で盛り上がりましょうね(笑)

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2020 1 1

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」

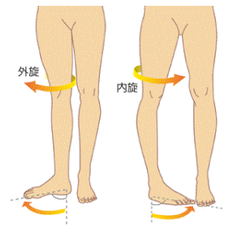


膝は中間管理職！

【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

今回のメッセージはストレートです！　タイトルの通りです。皆さん繰り返しますよ！　**膝は中間管理職！**なんです。

ひざの関節の構造は他の関節に比べるとかなりシンプルです。
太ももの骨と、下腿の骨二本、あとはお皿が付いています。
そして極論を言えば曲げるのと伸ばすことしか機能はありません。
伸ばすのはピンと伸ばし切る事ができるか、曲げるのは130度と言われていますが、
おおよそかかとがお尻につくくらいと思ってもらえると間違いないです。
シンプルな構造で動きの種類も少ない膝関節には大きな力がかかります。
よく言われることですが、片足立ちをした場合は膝関節にかかる力が体重の3倍、歩行時には瞬間的に5～7倍（諸説あります）にもなります。
それでも膝関節は曲げ伸ばしだけならば十分に耐えることができるのです。
何に耐えることができないかというと「ねじれ」です。
足のねじれはどこから来るのか。
まず、誤解のないようにお伝えしておきますが、**「ねじれ」は悪者ではありません。**
下肢全体で見たときに、足をねじる機能はもともと備わっているのです。
キックボクサーが華麗なハイキックを放つ時。
ハードルを飛び越える時。
皆さんが歩行中に方向転換する時。
いつも下肢全体をねじっています。感覚的には「ひねる」という言葉の方がしっくり来るかもしれませんね。
私たち治療家はそのひねりが戻らずに残っている状態のことを「ねじれている」と言ったりします。その「ひねり」を作るのはほとんど股関節、少し足首になるのです。



私たち治療家が膝関節は中間管理職！という理由はこれになります。
膝にしてみれば股関節は上司にあたります。
動きの種類も多く、ついている筋肉もパワフル。派手ですよね。
足首こと足関節は部下でしょうか。筋肉の量は少なくなるものの、
より現場（地面）に近いところで泥臭く仕事をしてくれています。
膝関節は股関節の仕事を選別し、足首に伝える役目を果たし、
一生を終えるハズだったのです。

ところが様々な事情から上司が仕事をさぼり始めます。（深くしゃがむ習慣がなくなる事、座りすぎなど）
また、部下もうまく仕事をしてくれなくなることがあります。（捻挫や立ち姿勢の異常など）
すると、中間管理職！の膝関節は本来の自分の仕事である曲げ伸ばしに加え、「ひねり」も
なんとかできないなりにやろうとしてしまうのです。
すると軟骨や靭帯にストレスがかかり、炎症が起き、ひどい場合は変形へと進んでいってしまいます。
まさに中間管理職！の悲哀ですね。頑張りすぎです。
そんな膝関節をどうケアしていくべきなんでしょうか。

やはりまずは部下の足首からになります。

①まずは座った姿勢で足首を反対の太ももの上に載せます。
②乗せたほうの手で足先、反対の手で足首をつかみます。
③左右に30回づつできるだけ大きく回します。

①

②

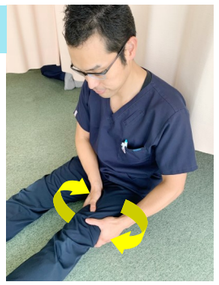
③

次に上司の股関節です。

①床に足を延ばして座ります。
②両手で片方の太ももを挟むように持ちます。
③両手の間で太ももが転がる様に左右に転がしてみてください。

①

②

③


最後に膝関節です。

①姿勢、持つところは股関節と一緒です。
②太ももを優しく持ち上げたら、バウンドするようにトントンと上下してみてください。

①

①

②

注：痛みがあるときはできる関節まで、足首、股関節、膝の順番で行ってください。
　現在変形がある方は担当の先生に聞いてから行ってください。

頑張り屋さんの膝関節ですが、壊れてしまうと取り返しのつかない部分でもあります。
しっかりケアして一生自分の足で歩くことを目標にしましょう！

オレはカロリーをこえていく SEASON 3

間食の代わりにプロテイン生活はじめてみた！

とにかく唐揚げを食べてしまうヒジカタ先生に唐揚げが頭によぎったらまずプロテインを飲む生活をしてみました！

そしてヒジカタ先生ファンの皆様には残念なお知らせになりますが、「オレはカロリーをこえていく」の企画は来月が最終回となります！最後は縁起の良い７７．７㎏を目標にダイエットしていきます。
このままだと来月は断食道場に入門かも！？
最後まで応援お願いいたします！！

プロテインを飲みだして空腹感が大幅に減りました！元々間食しないですが、食事量も減っているのを実感しています！

マツモト社長のコメント
ダイエットに必要なことは必要な栄養素をきちんと摂ることです。食事を減らすとリバウンドするのでプロテインをとることは有効だと考えられます。有効だったらいいなぁ…

	今回	前回	標準値
体重（kg）	８１．６	８３．０	58.5
体脂肪（%）	２９．０	２７．３	17～21
ＢＭＩ	３０．３	３０．９	18.5～25
基礎代謝（kcal）	１，７５０	１，７８４	1,795
内臓脂肪レベル	１７	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！

今月の休診日

- 毎週日曜日
- 3日(火)　文化の日
- 23日(月)　勤労感謝の日

臨時休診のご案内

5日(木)、6日(金)

松村・本多が社内研修のため、お休みいたします。

はち紙ツイッター

<中山エリアマネージャー>

11月はけいご7歳の誕生日です！
今年も観覧車の見えるお部屋に泊まりたいとのリクエストに応えて横浜へ。Go To トラベルの恩恵にあやかってきます笑毎年なのですが、けいご～お父さん怖いからスケルトンの観覧車やなんですけど笑

<松村院長>

スタッフ写真が新しくなりました！！長谷川さん以外！(笑)なんで？と思った方は、ご本人に聞いてくださいね(/ω＼)　終始、写真撮影は楽しくワイワイ、いじられながら行われました！みんなイケメンにみえるでしょう？(笑)

〈本多副院長〉

実家の群馬に正月以来帰っていません！
会えない代わりに、毎週末ビデオ通話をしていますが、毎週孫と話せているのでうれしー！！とジジババ大喜び。そういう形の親孝行も良いなと思う今日この頃です。

<加藤先生>

10月から年末に向けて筋トレを始めてみていますが、だんだんと体が大きくなるのを実感しています♪
昔はもっとムキムキだったんだけどなぁ～
このまま頑張って続けてみます(･ω･´)b
来年にはＮＥＯマッスル加藤目指します(笑)

<関谷先生>

家の給湯器が故障してお湯がでないというハプニングが起こりました。この時期にお湯が出ないとか怖すぎる！と、大家さんにお願いしたら、すぐに復旧してもらえました。ありがたい(;∀;) 安心して冬を越せそうです。

〈工藤先生〉

11月は、22、２３日と連休があり、彼氏が有給を取ってくれました！日帰りでどこかいこうかと話しをしているのですが、どこかおススメの場所やご飯食べるとこなんてあったら、教えてもらえたら嬉しいです！

〈長谷川さん〉

今年は10月と12月の祝日が無いので、なんだか損した気分です(^_^;)
オリンピックが無かったから、無駄に8月休んじゃったからなぁ・・・来年の体育の日はどうなるんでしょう？いや、その前に、オリンピックはどうなるんだ！？

〈はちインフォメーション〉

そろそろ開院１１周年が近づいてきてます！去年は、体力測定でしたが、今年は、何をやるかな～皆さん乞うご期待！！

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

まだ慣れないので笑顔がぎこちない工藤先生

新人の働きを静かに見守っています。

慣れている中山先生は一発OKでした。

撮影風景♪

写り方を入念にチェックしてます(笑)

院長を見守るスタッフ一同(笑)

撮られているうちに気持ち良く。。。

最後には撮られることに慣れてきた松村院長。

プロの手にかかるとこんないい写真に！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

僕か、僕以外か。

筋肉は…裏切らない！

何気ない日常の中にこそ、学びがあるのだよ。

僕はただ、君の笑顔が見たいだけなんだ。

愛に方程式なんてない。

ホームページは随時更新しますのでおたのしみに～(^0^)♪