

みぞれあんかけうどん



材料【2人分】	
うどん…2玉	●だし汁…600cc
鶏もも肉…1枚	●しょう油…大さじ4
ねぎ(白い部分)…1本	●みりん…大さじ2
大根…150g	●塩…少々
水溶き片栗粉(水…大さじ2 片栗粉…大さじ1)	

作り方

- ①鶏肉は一口大、ネギは5cm幅に切る。
大根は皮をむいてすりおろしておく
- ②ネギをグリルやトースターで10分程焼き目が付くまで焼く
- ③鍋に●の調味料と鶏肉をいれ強火にかける。
煮立ったら弱火にして、あくを取りながら5分程煮る。
- ④③にネギをいれ、いったん火を止めて、
水溶き片栗粉を加える
- ⑤別の鍋でうどんを表示時間通り茹でる
- ⑥うどんが茹だったらざるにあげて水気を切り、器に移す
- ⑦うどんにつゆをかけ、大根おろしを盛って完成！

1月はおなかにやさしいレシピです。

大根で消化促進！

肝臓の解毒作用も助けてくれます！

大根おろしにするには辛味の少ない

葉に近い部分がおすすめ、

大根の酵素は熱に弱いので食べる直前に

乗せるのがGOODです！

VOICE

46

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？

1年半ほど前から指・腕の痺れや痛みで悩まされてきました。あちこちの整体院や病院、漢方薬、ホットヨガ等、よいと思われることはすべて試し、最後にたどり着いたのがフィットさんでした。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

おかげさまで「なんでそんなに元気なの？」と言われるほど、毎日ハツラツと過ごしています。痺れや痛みもほとんど気にならなくなりました。また筋トレを通じて日常の動作の中で体の各部を意識できて、効率の良い体の使い方を心がけ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！

痺れや痛みが軽くなったらぜひ筋トレとセットで骨盤矯正をやることをおすすめします。絶対に元気になります。世界中の人が筋トレをやればコロナなんてふっとぶと思います！今後の目標は自力で懸垂ができるようになること、ボディビルの大会に出ることです！
伊東先生、これからもよろしくお願ひいたします。

毎日ハツラツ！

横井 明子さん 50代 女性
かかりつけ院：フィットコンティショニング
整骨院 伊東先生
主訴：肩から指にかけての痺れ
治療内容：コンティショニングコース
(運動+整体)

担当の伊東先生から一言



横井さんインタビューありがとうございます！痛みと痺れが無くなるにつれて、より元気でハツラツとした表情に変わりましたね。これからも楽しく筋トレを続けて免疫力UP！コロナ知らずの身体にしていきたいですね！懸垂が出来るようになった時に次は何が見えてくるか楽しみです…ボディビルの大会調べておきます(笑)



お正月、座ってばかりいると！

【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

謹賀新年

—お正月、座ってばかりいると！—

2021年が始まりましたね。

今年もコロナに負けない体造りを、全身整え、循環を改善することで作っていきましょう。

さて、タイムリーな話題ではなくて恐縮ですが、2015年のイグ・ノーベル賞を受賞した米ジョージア工科大のチームの研究で「体重が3キロ以上の哺乳動物の排尿時間はすべて約21秒である」はご存じですか？

犬や猫からゾウやシロクマの大型動物も、そしてヒトも平均21秒(誤差は13秒)で排尿するのです。

ちなみに日本人を対象にした研究でも、排尿時間は男性20~40代も、女性20~60代も平均21秒前後です。長くても30秒以内です。

そして1回の尿量は200~400ミリリットルです。

ですから、30秒以上尿が出続ける人は排尿面から見ると老化していることとなります。

どうですか？ちょっとおしっこの時間が長くなってきていないでしょうか？

上記の文章で男性が20~40代、女性が20~60代となっているのには理由があります。

「男性の50代の二割は前立腺の肥大が見られる。」のです。

前立腺は男性にのみある器官で肥大すると尿の出が悪くなります。

それ以上悪くなることは少ないのですが、残尿感があると気持ち悪いですよね。

肥大の原因としては、加齢、座りすぎ(ここです!)肥満などがあげられていますが、体内の状況でいうとテストステロンというホルモンが減少することで肥大していくことが分かっています。

そして、テストステロンは筋肉の量と相関関係があるので、筋肉を増やすことでテストステロンが増えることが期待できます。

「男性はたいへんねー」と思われた女性のみなさんは反対に尿モレの可能性についてお話しておきましょう。

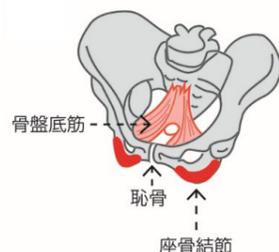


最近、尿モレといえばフワちゃんが有名？ですが彼女のような若い女性でも骨盤底筋という筋肉が弱くなるとくしゃみや笑ったときなど、ふとした時にもれることがあります。

P&Gが調査した結果、20代以上の女性の約半数が尿もれを経験しているとか。

この骨盤底筋については以前にもお伝えしたことがありますが、いわゆるインナーマッスルといわれる筋肉たちの一部で

- ・単独では排尿のコントロール（おしっこ我慢マッスルです）
- ・インナーマッスルとしては姿勢のキープや、運動時の体を安定させる働きがあります。



さて、そろそろお伝えしたいことが察せられた方もいらっしゃると思いますが、お正月だからといってごろごろしていると、インナーマッスルも使われず、筋肉量が落ちていくと男子も女子も姿勢は悪くなるは、尿のトラブルにみまわれるはでいいことなしですよ。

前立腺肥大からくる夜間の頻尿にも、インナーマッスルを保持するのにもよい姿勢を保って30分程度ウォーキングすることが効果的です。

30分程度のウォーキングを夕食後に実践することで、夜間のトイレに行く回数が3.3回から1.9回に減少したという実験結果もあります。

基本的な事ですが食後2時間はベッドに入らないということもお勧めします。

眠ってしまうと胃腸の働きが弱くなるので体の負担が大きくなります。

お酒を飲んだ場合も同様で二日酔いでつらい時も寝ているより動いた方が代謝を進めることができ、アルコールの分解は早まるといわれています。



テストステロンを増やすには少しきつめの運動が効果的なので、スクワットをお勧めします。

できるだけ深くしゃがんでゆっくりと呼吸をしながら太ももとおしりを使っていきます。

寒くて外にでたくないなあ。と思ったら、まずはスクワットを10～30回。

少し息が上がるくらいのペースで行って、

体が温まったら姿勢よく速足でウォーキング。

上手にスピードを上げるコツは腕を大きめに振る事です。

できる人は下腹部に力を入れてみたり、

お尻の穴に力を入れて歩いてみたり

（骨盤底筋のトレーニングになります）

ちょっとしたことですが積み重ねると効果抜群。

寒いお休みの日でもこんな風に過ごせたら今年もきっと元気でいられると思います。



- ★ 出来るだけ深くしゃがむ
- ★ ゆっくりと呼吸する
- ★ 10回～30回
- ↓体が温まったら↓
- ★ 速足でウォーキング
- ★ 腕を大きく振る
- ★ 出来る人はおなかやお尻に力を入れて歩いてみる

ジュニアアスリートケア始動します！



私たちの治療院には部活で怪我をした子供たちがたくさん来院されます。特に強い部活に所属している子たちは怪我をしても無理をしてしまうことが多く、また、顧問やコーチには状態の説明がうまくできなくて、だいぶひどくなってからの来院ということも珍しくありません。（ご要望あれば、私たちから顧問への説明も行っています。）そこで私たちは、怪我の治療だけでなく、予防、パフォーマンスアップを目的としたジュニアアスリートケアという新サービスを始めることにしました。それに伴い、こちらでは次号より子供のうちに身につけたい体の使い方をお伝えしていきます。

ジュニアアスリートケアではスカイプ、ズームなどを使ったオンラインでの問診や、動作の動画をやり取りしてフォームの改善を行っていきます。

担当は当社随一の運動マニア、中山先生です。



中山友輔 一柔道整復師一

弊社オーシャンズクルーのジュニアアスリートケアをはじめ、社団法人「子供を怪我から守る会」の理事をしております中山と申します。自分自身のたくさんのケガをした経験から、子供たちを不要なけがから守りたい、もっと楽しくパフォーマンスを上げて欲しい。という気持ちから連載をすることになりました。

こどもたち向けに簡単にできることを伝えていく予定です。

体の使い方は普遍的なものなので、騙されたと思ってご両親も一緒にやっていただくと昔の自分を取り戻せると思います（笑）

ぜひお子様と一緒に取り組んでみてください。

リクエスト等あれば、それにもお応えしていきます！

もちろん、各院での治療担当者と一緒に院でオンライン指導を受け、その場で実践することも可能です。ケガが多くて心配、もう少しパフォーマンス伸ばしたい、そんな思いがありましたらお気軽に担当までお声がけいただくか、各院のメール、ラインでも構いませんのでアスリートの件とご連絡ください。3月末までは人数限定で無料にて相談を受け付けております。（その後の指導、治療は費用が掛かります）

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！



エキテン!



1月の休診日

1/1日~1/3日 年末年始休暇

毎週日曜日

11(月) 成人の日

院からのお知らせ

去年は、Newスタッフ工藤先生を迎え、新体制のあしの整骨院でしたが、今年も明るく楽しく、患者様の健康、そして私達スタッフの健康を守りながら、パワーアップしたあしの整骨院を見せていきます！期待して下さい！それでは今年もよろしくお祈りします！

あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

今年も身体三昧！まだまだきちんと立ててもないので、しっかり両の足で大地に立ちたいです！マニアックな日々は続くと笑 仕事的にも運動の事などやっていきます。通信にも載せるので乞うご期待！



かとう/柔道整復師

今年も年始からがっつり食べています(笑) 毎年同じ失敗を繰り返さないように、去年から少しづつ体を鍛えてきました！！正月太りがどれくらいで解消できるか、こうご期待！今年もマッスルを目指します(^▽^)/



せきや/鍼灸師

お正月は東京で過ごします。いつも地元の神社に初詣していたので、今回は東京のいろんな神社へ初詣してみようかな～

とか言っというて、寒いから部屋でゆっくり寝正月しそう 笑



くどう/柔道整復師

あけましておめでとうございます！去年は仕事に彼氏と新しいことがたくさん始まりましたが、今年はそれをどう楽しみながら成長していくかが課題です。大変なこともあると思いますが、それも受け止めて自分のプラスにしていきたいと思います！今年もどうぞよろしくお祈りします！



やまのい/受付

美味しいお料理とお酒を飲んで、今年も家族で新年を迎えられた事を嬉しく思います。

昨年は娘2人とも受験生だったので、おみくじもひいてなく、今年はゆっくりお参りに行きたいです。



あしの整骨院

※オーシャン通信の配送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

今年の抱負を漢字一文字で
書いてみた！



仕事も私生活も飛躍の年にしたい
という思いで！



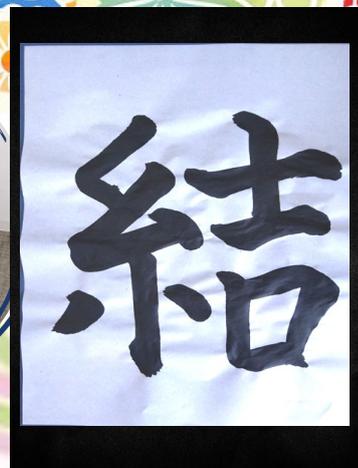
笑顔が絶えない年になるよう
願いをこめて



自分にとって、スタッフにとって、
皆さんにとって快適な身体と空間を
作ってほしいなど！マジメか笑



今年こそシックスパック！！
心も体も鍛えて、より健康優良児を
目指します！



いろんな意味で人や場所と結ばれて
きたので、大切にしたい言葉です！