

第94回 長いもと鶏肉の青のり山椒炒め



材料【2人前】
長いも…1/2本
鶏もも肉…1枚
青のり…小さじ1
粉山椒…少々
塩…少々
サラダ油…大さじ1/2
バター…10g

作り方

- ①長いもは皮をむき、太めの短冊切りにする
鶏肉は一口大に切り塩を振る
- ②フライパンにサラダ油を引き、長いも・鶏肉（皮側から焼く）を中火で両面に焼き色がつくまで焼く
- ③フライパンの油をペーパータオルで軽くふき取り、バターを溶かして塩・青のり・粉山椒を加えてからめたら完成

長いもは精が出る食材といわれていて、疲労回復・滋養強壮・お腹の調子を改善する効果が期待できます。
秋バテ予防に是非！

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」

2025
09

私たちが考える治療とは！2025年夏バージョン

【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 なか整骨院 江古田りんく鍼灸整骨院

痛みを取るだけでなく、自然に動けるようになりましょう。

こんにちは、オーシャンズクルー整骨院グループの松本です。

私たちの治療院には腰痛や肩こり、膝の痛みなど、どこに行ってもよくなりず、やっとの思いで探し当てて来院される患者さんがいらっしゃいます。

皆さんの、「痛みを早く取りたい」という気持ちはわかるのですが、私たち施術者としては、こうお伝えしたいのです。

「痛みは結果であって、原因ではありません」

「痛みとりの治療で終わらせてきたから、治らなくなってしまったのですよ。」

そして本当の治療の目的は、

「自然な身体の使い方ができるようになること」にあります。

今回は痛みがどこから来るのか、その先に目指すべきものについて書いていきますね。

■ 痛みの正体は「歪み」を超えた負荷

最初にお伝えしたいのは、痛みは症状であり、歪むことで何とか耐えてきた負荷がついに許容範囲を超えて組織が壊れてしまった状態であるという事です。

たとえば…

右の腰ばかり痛む → 骨盤が右に傾いているのに放置した

片側の膝が痛む → 股関節の位置や足関節の位置がズレているのに使いすぎた

慢性的な肩こり → 背骨が猫背や巻き肩で固まっているのにデスクワークを続けている

このように、「痛みを感じる場所＝原因の場所」ではなく、その痛みは体の歪みによって耐えていた特定の筋肉や関節に負担が集中して、炎症を起こしている状態なのです。

つまり、湿布や痛み止めで症状を一時的に抑えても、歪みの根本が改善しなければ、また同じ場所に痛みが戻ってきてしまいます。

VOICE

94

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。



Y.Mさん 50代女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院 国領院
大久保先生

主訴：全身のケア

施術内容：美容鍼、鍼灸、美容整体

――どのように当院を来院しましたか？

院の看板を見て、年末のご褒美にマッサージとかいいかな♪と思って来院しました。通い出したタイミングで、ピアノの弾き過ぎによる、手と肩甲骨の不調が出てきて、鍼とJTAを受けることになりました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

鍼の治療は初めてでしたが、効果抜群で辛かったのがすぐ良くなりました！最近顔の鍼も受けるようになり、目尻が上がったり、くすみが取れたりとい効性も感じられます。お化粧のノリも良く、疲れ顔が元気になるのが目に見えてわかります。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

受ける前は悩むかもしれませんが、私自身受けてみて良かったと思うので、悩んでいたなら是非一度試して欲しいと思います。

担当の大久保先生から一言



最初は身体の硬さと指の違和感で来てくださいましたね！それ以降はピアノを弾くときのケアや美容面など、全体的にサポートさせていただいています。
来院のたびに明るくお身体の変化を教えてくださいるので、私も毎回楽しくお話させてもらってます♪
これからも“使いやすくてキレイな身体”を一緒に目指していきましょうね！

■ 歪みの原因は「疲労の蓄積」にある

では、その“歪み”はなぜ起こるのでしょうか？実は多くのケースで、その背景にあるのが「疲労の蓄積」です。「えっ？疲労ってただの疲れじゃないの？」と思われるかもしれませんが。しかしここで言う疲労とは、次のような体の機能に対する“使いすぎ・偏り・誤った使い方”によるダメージを指します。

▼ 疲労の原因①：使いすぎ（オーバーユース）

長時間の立ち仕事や同じ姿勢のデスクワーク

スポーツでの繰り返し動作

歩きすぎ、抱っこしすぎ、荷物の持ちすぎ

→ 筋肉や関節に過度な負担がかかり、回復が追いつかなくなります。



▼ 疲労の原因②：偏った使い方（アンバランス）

カバンをいつも片側で持つ

足を組む、片足に重心をかける

利き手・利き足だけを使う動作が多い

→ 片側ばかりに負担がかかり、筋肉のバランスが崩れます。



▼ 疲労の原因③：間違った使い方（フォーム不良）

猫背でのスマホ操作

膝を伸ばしたまま物を持ち上げる

無意識に体をねじって動いている

→ 動作の効率が悪く、無駄な筋緊張や歪みを生みます。



こうした積み重ねによって、筋肉は緊張したままになり、骨格の位置が少しずつズレてしまう——それが「歪み」です。そして、歪んだ状態で動き続けるからこそ、特定の部位にだけ負担がかかり、やがて「痛み」という形で現れるのです。

■ 治療のゴールは「自然な体の使い方」を取り戻すこと

ここまで読んでいただければ、「痛みを取る＝ゴールではない」ということが、なんとなく見えてきたのではないのでしょうか。もちろん、私たちも痛みをやわらげる施術は行います。でもそれだけでは“応急処置”にすぎません。本当に大切なのは、体の動き方・使い方を見直すこと。日常の姿勢やクセを整え、筋肉や関節が本来の役割を果たせるようにすること。

つまり、「自然に動ける体」をつくるのが、私たちが目指す本当の治療です。

■ だからこそ、患者さんと「一緒に」治していく

治療には2つの柱があります。

1. 私たちが行う「手技・調整・リリース・トレーニング」などの外からのアプローチ

2. 患者さんご自身が行う「セルフケア・ストレッチ・体の使い方の修正」といった内側からの改善

どちらか一方ではなく、この両方がそろって初めて、体は変わっていきます。

たとえば…

お風呂上がりのストレッチを3分やるだけで、施術効果が長持ちします。

正しい座り方を意識するだけで、腰痛が再発しにくくなります。

呼吸の仕方を変えるだけで、肩の力が抜けて姿勢が整います。

■ 最後に：痛みを繰り返さない体づくりの第一歩を

「痛みさえ取ればいい」と思っている方ほど、何度も症状を繰り返してしまいます。

それは20歳をピークに筋量が減ってしまう事からもお分かりいただけると思います。

同じ程度の怪我でも筋量が減っている方が負担は大きいので治りにくいんですね。でも、この記事を読んでくださったあなたには、その一歩先にある「本当の意味での治療」へと進んでいただきたいと思います。

痛みを取ることは通過点。目的は、「自然な体の使い方ができることで、快適に動ける毎日を手に入れること」です。

治らない痛みはない、あなたの体はもっと良くなる。

20年前から言い続けていますが、今もその思いは変わりません。



なかやま先生の

症状別ストレッチ

実は背骨は長いんです！

スマホを使ったり、パソコン作業をすることが多い今の時代は、ついつい頭が前に落ちてしまい首肩コリになる人がとても多いです。そして首肩コリを改善するためのストレッチや運動の動画がInstagramやYouTubeにもあふれかえっています。

どれも効果的だとは思いますが、そういうストレッチや運動の前にもととの僕たちの身体はどういうものかを知っておくとより楽な状態になるかな？と思い「身体の意識」をお伝えしていこうと思います！

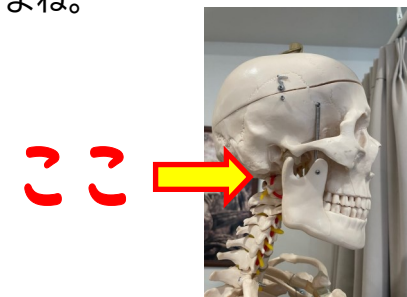
今回は、「背骨」の意識を考えてみます！

皆さん背骨と聞くと、なんとなくここからここまでとイメージしますよね。

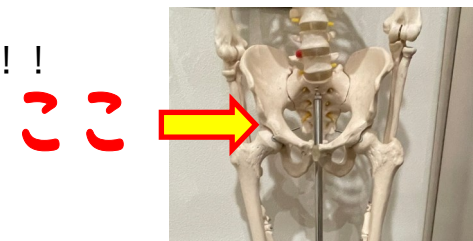
ただそのイメージは実はとても短い可能性があります。

実際の「背骨」は、、、

上端（頭蓋骨との付け根）は、顔の鼻の高さにあります！！



下端（骨盤の真ん中の骨である仙骨や尾骨）は股関節の高さです！！



いかがでしょうか？

思っているより長くありませんか？

ここで1つエクササイズを！頭を左右に捻ってみましょう！

この時に、動きの始まりを鼻の高さからと意識しましょう！いつもは顎や喉の辺りから捻っていませんか？そして鼻の高さから動かすといつもより捻りやすくないですか？

次に首だけを意識するのではなく、片方の手を腰骨にあてて頭を捻るときに腰骨も一緒に捻じれる意識を持ってみましょう！背骨を長く使うとより動きやすくなったと思います！

このように「背骨」の意識を変えるだけでも身体の動きはガラッと変わります！

日頃から「背骨」を長く意識して身体を機能的に使っていきましょう！！

9月のイベント

周年祭にご参加いただいた方(割引券をお持ちの方)限定!

狩野先生デビューイベント!!

狩野先生の

頭皮治療&リアラインバランスシューズを
500円OFFでご案内いたします!

頭皮治療

疲れがたまっている方、身体の冷えが気になる方におすすめのコースとなっております。頭皮をほぐして疲れを緩和させましょう!



料金

1,820円



1,320円

(9月中は何回でもこちらの料金でご案内いたします!)



趣味: 筋トレ

特技: サッカー

スポーツや身体を動かすことについての相談がある方は、是非狩野先生お声掛けください!

割引券をお持ちでない方は
350円OFFで
ご案内させていただきます!

リアラインバランスシューズ

専用のシューズを履いて、膝や足首の歪みを整えながら、理想的な関節の状態をつくり、筋肉を鍛えるトレーニングです!

料金

1,820円



1,320円

(9月中は何回でもこちらの料金でご案内いたします!)



周年祭へのご参加ありがとうございました。

13周年を迎えるフィット鍼灸整骨院ぶばい院を今後もよろしくお願いいたします。

今月の休診日

🦴 毎週日曜日 🦴 9月4日(木)
(勉強会の為)

フィット紙ツイッター

〈庭月野〉

待ちに待った神輿を担ぐ月になりました。
コロナから中々担ぐ機会が無く、久しぶりに地元で担いでます!!! 担ぎ始めは正しい姿勢を忘れているので重いのですが、自分の重心位置が分かると無理なく担げます。
身体の使用方の大切さを改めて実感します。。

〈小林〉

先日、大好きな歌舞伎に行きまだ余韻が残っています。いつも歌舞伎を観た後は、しばらく歌舞伎モードが抜けません。(笑)
10月には立川の立飛でも歌舞伎公演があるとのことで、今から楽しみです!!!

〈森川〉

今月でついに30歳になります!
新卒からフィットにお世話になっているのですが、あの頃を振り返ると…年齢を感じる場面も増えてきました(笑) 体力の衰え? そんなの気合いで乗り切ります! まだまだがむしゃらに走りつつ、“健康を意識した” 大人の自分も育てていきます!

〈鶴田〉

今月で24才を迎えます。レベル24です!
最近は人生を楽しめているか? と問いかけてやりたいことを少し無理をしてもやるようにしています。気を抜くと何もせずに家で丸くなってるだけになってしまうので気をつけます! まだまだまだまだ楽しみます!

〈古屋〉

9月もまだまだ暑い日が続きそうですね!
体調管理徹底します! 今月は母が北海道から遊びに来るので、神奈川と東京をたくさん観光してきます! あとはディズニーシーにも行くので、ハードスケジュールですが全力で楽しんできたいと思います!

〈狩野〉

東京の暑い夏を乗り越えたぞ! と思いきや9月もまだ暑いです! 9月は久しぶりに帰省をして杜の都仙台を味わいたいと思います! もしも宮城県に行く予定がある方はおススメの場所や食べ物たくさん知ってるのでいつでもご相談お待ちしております☺

〈仲平〉

9月にリアラインシューズのイベントがあるということで、先日体験させてもらいました!
そこから一気にダイエットスイッチが入り、腹筋ローラーを2年ぶりに再開し、YouTubeを見ながらHIITや痩せるダンスに取り組んでいます。
目指せ、-10kgとりたいですが、まずは-5kgから頑張ります!!!!

