

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

第81回 ねぎま鍋



材料【2人分】

マグロ刺身(柵)…200g	●しょう油…40ml
長ネギ…2本	●酒…25ml
三つ葉…1束	●みりん…大さじ2
和風顆粒だし…小さじ2	
水…600ml	
七味唐辛子…お好みで	

作り方

- ①長ネギは5cmの長さに切り、フライパンで焼き目をつける
マグロは1cm幅に、三つ葉は5cm幅に切る
- ②水・和風だしを鍋に入れ、軽く煮立たせ、●の調味料を加える
- ③鍋に長ネギ・三つ葉・マグロを入れ、マグロの色が変わるまで弱火で煮る
- ④器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をかける

マグロの赤身はタンパク質豊富で低カロリー・脂身にはDHA・EPAなど体内で合成できない栄養が含まれています！
免疫力の維持や肝機能の強化に効果があると言われてるので年末年始にピッタリですね。
残った出汁でお蕎麦を食べるのもおいしいです(^o^)/

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」



忙しい年末を乗り切るために！

【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

忙しい年末を乗り切るために！

毎年毎年、あっという間に12月になった感じがしますが、年のせいですかね。
この年を取ると時間の流れが速くなるという感覚は19世紀のフランス哲学者、ポール・ジャネーが提唱した「ジャネーの法則」という名前がついていることはご存知でしたか？
この法則は人生のある時期に感じる時間の長さは年齢の逆数に比例するというものです。
例えば10歳の子どもにとっては1年が10分の1であり、60歳の大人にとっては60分の1です。
年をとればとるほど時間の流れが速く感じるという事は数百年前の人たちも感じていたのですね。

他の説としては代謝が関係しているというものもあります。
子供の代謝は大人より激しいので、時間がゆっくりと感じられる、反対に大人は代謝が緩やかなので、時間の流れをあっという間に感じるというものです。大人の方がぼーっとしているという事ですかね(笑)
ぼーっとしていると言えばチョコちゃんですが、番組の中でもこのテーマは取り上げられていて、「人生にトキメキがなくなったから」という答えが出ています。
時間の感覚はところがどのくらい動いているかが重要であり、子供の頃は初めての体験が多い為、トキメキを感じる事が多いので時間が長く感じられる。というものでした。

年を重ねても、代謝が落ちて、トキメキが少なくなっても、時間が少なくなって忙しくなることは変わりませんが、だからこそ忙しい年末を乗り切れるように体調をキープしていくために、私たちの考える健康の原則「寝る、動く、出す」をレベルアップさせる方法をご紹介します。

VOICE

81

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？

ぎっくり腰を何回かやって、良くなったりまた痛めたりを繰り返していたところ、元々通院していた妹が見かねてフィット整骨院と、松本先生が私に合うと思うと紹介してもらい来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

以前行っていた整体はハードな治療で、効く時と効かない時があったのですが、松本先生の治療は「え！？」と思うくらいソフトでしたね。
当時、ぎっくり腰がひどかったため、身体の様子を見てもらいながら治療してくれていると感じましたし、ソフトだから効かないということではなくて、気付いたら良くなっているという感覚で、私に合っているように思いました。
こちらに来院してから腰の調子が悪くなる頻度は一気に減りました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

ぎっくり腰を繰り返したり、慢性的な腰痛になることを恐れながら生活している方がいるかと思います。フィット整骨院では、腰に負担の少ない物の持ち方や、家で出来るメンテを教えてもらえるので、治療だけでなく日々の生活の中で治していくことを学びました。
今は少し来院の期間が空いてしまった時にオイル交換をずっとしなかった車の気分になります。(笑)
なので良い悪いにかかわらず定期的に来院するのが良いと痛感していますね。



Y.Nさん 男性
かかりつけ院：フィット整骨院 聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴：腰痛
施術内容：骨盤矯正

担当の松本先生から一言



Yさん、インタビューありがとうございます。妹さんからの相談&紹介で来院いただいた時はなかなかの腰痛でしたね。姿勢も崩れて、各関節や筋肉の動きも悪くなっていました。そこから徐々にバランスの良い体になってきたのは、定期的な治療に加えて、日常生活でのセルフケアも実践頂いている成果です。これからもしっかりケアしてギックリ腰の起こらない身体にしていきたいと思います！

寝るために！「睡眠の質をあげよう」

一説によると、睡眠の質というものはノンレム睡眠と呼ばれる深い睡眠を確保することで向上すると言われています。これは入眠から3時間の間に最も深いノンレム睡眠が出現するので、この時に深い眠りを確保できるかが睡眠の質にかかわってきます。

ノンレム睡眠時には成長ホルモンが分泌され、子供は骨がのびますし、大人は傷の修復、疲労の回復、記憶の整理などが活発に行われるのです。

深く眠るためには4つのポイントがあります。

①昼に体温を上げておく

日中に意識的に体を動かしておくことで、体のリズムが正常化します。

②寝る二時間前に体温を上げておく

体は深部体温が下がる事で眠気が発生します。夕食後に軽いストレッチやウォーキングなどを行うことで体温を上げておくと、その後緩やかに深部体温が下がっていくことで眠気が出てきます。

同じ理由で入浴も眠る二時間前に済ませておくのがベストになります。

③体のリズムに合わせて気温を調節する。

寝る前には室温を低めにしておく(夏場25℃前後、冬場20℃前後 湿度は通年で50%)入眠しやすく、起床時には室温が上がるように設定しておくことで起床しやすくなります。

④冬は手足を冷やさない。

眠りに入るときは手足から熱を逃がし、体内の温度を下げることで眠気が発生します。

眠る前に手足が冷えている場合は体内温度の調節がうまくいっていないので、まずは手足を温めましょう。足湯やマッサージが効果的です。

出すために！「冷えを防止しよう」

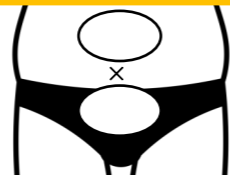
睡眠とも関係がありますが、体の冷えやすいこの時期は便秘が多くなる時期でもあります。外の温度が下がると、人の身体は交感神経が優位になります。活動と休息でいうと活動側に身体のバランスが傾くので、消化、排出が抑えられていきます。便秘と冷え症の人はお腹が冷たいことが多く、血液の循環量の減少、代謝の低下、自律神経のバランスの崩れなど様々な原因で発生しますが、意外とシンプルな方法で改善することができます。

まずはお腹の冷えをチェックしてみましょう。

おへその上下に手を片方ずつ置いてみてください。

このときにおへその下の方が暖かければ、内臓が冷えています。

CHECK!おへその上下に手を置いてみよう



改善策として「動く」が一番です。

特に下半身の筋肉を使ってあげると血流の改善に即効性があり、「眠る」にも効果が期待できるので一石二鳥となります。

「動く」がしんどい、という人は、前回お伝えした足のストレッチ、エクササイズが効果的です。

そんな元気がない！という人は治療を受けましょう。マッサージには深部体温が下がるという効果があります。深部体温が下がっていくというのは体が休息モードになっていくサインですから、睡眠の質も向上します。整体治療を受けた患者さんから「体が温かくなってきた」「眠くなってきた」という声を聴くことが多いですが、これも同様に体の緊張がゆるめられることによって自律神経が整えられ、人に触れられることで幸せホルモンであるオキシトシンが分泌され、より深い回復モードに入っていくのだと思います。

きちんと休むこと。これが一番「動く」の為になる事です。

3つの原則を意識して、今年の最期の月を最高にいい体調で過ごしましょう！



なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

脚を長く使おう！

今年も冬の駅伝シーズンが始まりましたね。

走るという事は様々な競技の基本となるので、中山は短距離も長距離も選手の動作を観察します。

やはり外国人枠で走る留学生ランナーは体の使い方がきれいですね。脚を長く使っていますね。

人種が違うと言えばそれまでですが、同じ位置に筋肉はついているわけですから使い方次第で今より良いパフォーマンスは出るはず！という事で今回は脚を長く使おうです。

脚の付け根の意識をみぞおちまで伸ばしましょう。

解剖図を見てみると、体の奥に股関節の付け根からみぞおち辺りまでついている筋肉があります。

もう何回も登場している大腰筋です！

この大腰筋のスタート地点であるみぞおちから2本の脚が生えているイメージです。

一緒に捻じれもとれるエクササイズを一つご紹介します！

1. うつ伏せで手を広げて寝ます

2. 片方の足をクロスさせて反対側に出します

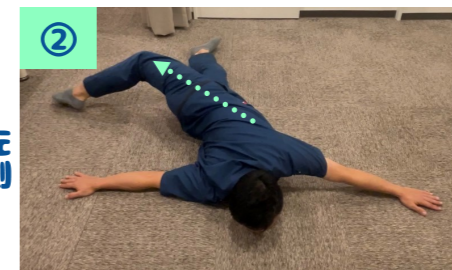
※最初は角度を浅めにしましょう。またこの時に脚だけでなくみぞおちから脚だという感覚でやりましょう。

3. できるところまで良いですが、チャレンジしたい人は反対の手にタッチしてみましょう！

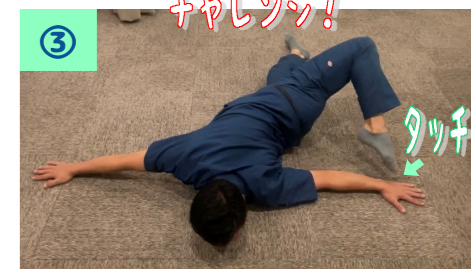
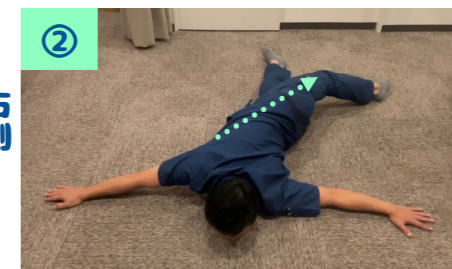
ここまでできればナイスです！



左側



右側



はじめは分からなくても徐々に実感できると思います。

いきなり無理しないでいいのでちょっとずつ繰り返していきましょう！

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

年末年始のお休みは

12/30~1/3

はち紙ツイッター

〈中山エリアマネージャー〉



今年も待ちに待ったスノーシーズンです！毎年このことですが、今年こそはコンディションとイメトレで劇的にうまく滑れるはず！大体2本滑ってリフトで「こんなはずじゃなかった(ノノ)ツツカ…」と言っているのので、今年もそうだと思いますが(笑)

〈松村院長〉



今年最後のTwitterです！今年も色々あった一年でした。会社の勉強会の講師を1年通して務めたことは、自分にとって良い経験になりました。また白鳥が4月に入社し、良い循環と新たな刺激がはちに入りました。来年も益々パワーアップしていくはち整骨院を、どうぞよろしくお願い致します！

〈本多副院長〉



ちょこザップ(筋トレ)を始めてからちょうど一年経ちます！結構体にも変化がはじめて、楽しくなってきました！！気軽に始めたんですが、今や筋トレが趣味になっています(〇^)健康も筋肉も一日にしてならず！ですね！

〈加藤先生〉



気が付けばもう年末・・・今年も色々な事にチャレンジしてみました。まだまだやりこみが少ないですね。来年も引き続きチャレンジは続けていき、幅を広げていきます！！

〈関谷先生〉



何となく始めた徒歩での通勤。辛いときは無理せずバスも使いながらですが、いつの間にか1年以上も続いています。じぶんでもビックリ。なんでもそうですが、無理をせず肩の力を抜いて、ちょっとずつやるのが習慣化のコツですね。来年も無理せずぼちぼち歩いてみます(〇)

〈工藤先生〉



今年は好きなこと、やってみたいことが増えた1年でした。銭湯、サウナから始まり、人生で初めて海外に行ってみようと思ったりとなんだか楽しい1年でした(*´▽`*)
来年はどんな年になるかなあ〜♪

〈長谷川さん〉



今年は野球に始まり、バスケ、陸上、ラグビー、アジア大会とテレビの前でのスポーツ観戦に力が入った1年でした！
来年は、会場で応援したいです(*^▽^*)

〈白鳥先生〉



9月にダイエット成功してから早3か月。体重はキープ出来ています！特になにかを制限しているわけでは無いですが、体にとって最低限必要な食事量がわかり、食べる量は減りましたね。(笑)このままキープし続けて、気が向いたら再開しようかな(〇)／

今年を振り返って 思い出資料館 はち整骨院

「陸叶七五三」



息子の陸叶が5歳になりました！着物も自分で選び、嫌がることなく、無事に終わりました！
こういったイベントがあると、子供の成長を感じるとともに、親になって自分も5年になったのだとしみじみします。子供を通して、親としていつも考えさせられることばかりです。来年も親として、人として成長出来る1年でありたいと思います。

「感動！米津ライブ」



今年1番の思い出は米津玄師のライブに行った事。
目の前で実際本人が歌っているのを見て、涙が止まりませんでした。感動！！

「自前初キャンプ」



今年を振り返って一番の思い出は、秩父キャンプですね～。キャンプに全く興味がなかった嫁さんにあの手この手でキャンプの良さをプレゼンし、気が付けば嫁さんの方がキャンプ好きになっていました（笑）頂き物の大きなテントと焚火を囲んでゆったりできたのは、本当に幸せなひと時でした！冬装備は用意していないので、春先にはまた再開したいですね！！

「人生初競馬場」



人生初！友達と府中の競馬場へ行きました～。こんなに綺麗で整った施設だとは思いませんでした！
ピクニック気分で楽しかった～！

「心機移っ転」



今年の思い出はなんといっても移転ですね。去年「スタッフ教育やり直した〜！」と言ったら今年、店ごとやり直すことになりました(^_^; 写真は患者さんからいただいたインスタQRコード付き木彫りの置物。SNSにブログにホームページに。敬遠してやってなかったことも含めて仕事そのもののやり直しです。おぼろげながら気づきもあり、日々勉強です。来年の目標はバズることです(笑)

「新たな体験」



今年思い出に残ったことは、「新たな体験」でした。ずっと好きだったもの、興味があったものに触れるということがこんなに楽しいとは♪ 改めて楽しむことの大切さを感じた1年でした。

「100万円!」



今年の思い出は賞金100万円の大会で優勝できたことです!! 開催地は地方が多いですが、今回は高知で開催されました! かつおのたたきが美味しかったな〜笑 これで4回目の優勝!! アマチュアなのにこんな大会に出られることは競技者としては幸せなことですね。フットサルは身体が動くまでやり続けたいな〜と思っています!!

「センスって大事」



自然に触れるのっていいですね♪ が、イメージ通りに作るのが難しくて悪戦苦闘・・・。センスの問われる作業は向いてない(笑)