

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89回

魚介のマリネ



夏にさっぱり食べられるレシピです！
魚介と酸っぱさで疲労回復！
夏の猛暑、乗り切ってください！

材料【2人分】

- | | |
|-------------|-------------|
| むきエビ…100g | ●酢…大さじ3 |
| ホタテ貝柱…100g | ●レモン汁…大さじ3 |
| イカ…1杯 | ●砂糖…大さじ1 |
| 赤タマネギ…1/2個 | ●オリーブ油…大さじ1 |
| セロリ…1/2本 | ●塩こしょう…適量 |
| イタリアンパセリ…適量 | |

作り方

- ①イカはわたを抜いて皮をむき、食べやすい大きさに切る。セロリは1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、パセリは飾り用を少し残してみじん切りにする。
- ②●の調味料をぼろろに入れ混ぜ合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かして沸騰したらイカ、エビ、ホタテを入れる。色が変わったら②の液に入れ、セロリ、玉ねぎ、パセリも入れ、混ぜ合わせたら冷蔵庫で1-2時間味をなじませる。
- ④器に盛って、パセリを飾ったら完成。



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」

2024
08
OCEANS CREW



足の硬さにご用心！

【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

足の硬さにご用心！

ふくらはぎ押されると痛くないですか？

自分でマッサージしてみて、硬いなーと思う人、よく攣っちゃう！という人も多いかもしれません。ふくらはぎが硬い人は、そのままアキレス腱が硬くなっていることが予想されます。

日本で唯一「足」の総合病院、下北沢病院の著書によると、俗にいうアキレス腱のばしの体勢をとった時に、すねが10度以上倒れない人は、アキレス腱が硬くなっているそうです。

ちなみに、そのチェック方法は

- ① まっすぐ立ち、片方の足を一步下げ
- ② 前側の膝を曲げたとき、後ろの方のすねが10度以上曲がるかをチェック。
- ③ その時、両膝と、両方の足の人差し指が正面を向いていることが大事。
- ④ かかともしっかりと床面についていることが重要

①



②



NG



という事です。どうですか？倒れましたか？右と左に差はありませんでしたか？

この、アキレス腱が硬くなっている状態にあると、大きく二つの問題がある事になります。

その一つは、良く言われることですが、ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、伸び縮みすることでポンプのように静脈の血液を押し上げています。アキレス腱が硬いと、繋がっているふくらはぎがしっかり働かないので、冷えやむくみが起きやすくなります。

VOI

89

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。

――どのよう当院を来院しましたか？

痛みなどの症状は無かったのですが、不登校からの体調不良で緊張していた体をほぐしてもらうために、母に勧められて来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体をほぐしてもらうにつれ自律神経のバランスが整い、学校にも行けるようになり、昔から続けているチアのパフォーマンスアップにも繋がりました。体の柔軟性もあがり、ケガの予防にもなり一石二鳥です！痩せるというおまけまでついてきました笑

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

整骨院で自律神経の治療をするという発想が無かったのですが、心と体が繋がっているという事を身をもって経験出来ました。整骨院とは関係ないと思っている悩みでも、意外なところで体と繋がっていたりするので、ぜひ先生に相談してみてください。



M・Tさん 10代女性
かかりつけ院：なか整骨院 中山先生
主訴：チアのパフォーマンスアップ、ケガの予防、ケガの治療
施術内容：全身整体

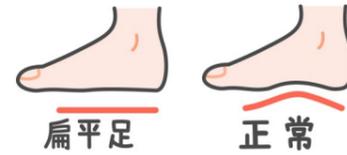
担当の中山先生から一言



はじめはストレッチをしようとしても、こちらの意図を読んで先に体を動かしてしまうような繊細な気遣いをしていただいていたのを思い出します。リラックスしてこちらに身を任せられるようになった頃から元気になっていって、チアや旅行などアクティブに動けるようになりましたね！テーマであった骨盤が緩んで可動域が広がって、できることが増えるのを見させて頂いてこちらもうれしいです！今後もほちほちゆるりと楽しんでいきましょう！

心と身体は繋がってる

もう一つは、足のアーチに負担がかかってしまうことがあります。土踏まずを見ると分かる様に、私たちの足は平たんではなく、アーチ構造になっています。



これが歩くときに衝撃を吸収してくれるのですが、アキレス腱が硬くなるとすねが倒れないことによりアーチをつぶして歩行するようになってしまいます。アーチがつぶれると、扁平足、外反母趾、足底腱膜炎の原因になり、足の指を使うことができにくくなっていきます。JTAという治療法を取り入れている私たちから見ると、足指の使えなさは、筋肉バランスの乱れにつながり、膝や股関節、腰に大きな負担をかけることになります。

もう一つ大事な事ですが、足指を使って歩かないと、巻き爪の原因になってしまいます。もともと指の爪は巻き気味に生えているのですが、足指を使うことによって地面からの圧力がかかり、爪を平らに保ってくれます。高齢の方が車いすになると爪が巻いてしまって痛みを訴えるのは良く知られているかと思いますが、女性で巻き爪が多いのはハイヒールの影響も大きいと考えられています。爪に限らず足のトラブルは歩きたくない、歩けないという状態になる事が多く、歩かないことによってまた次のトラブルが起きるといふ負の連鎖が発生してしまいます。

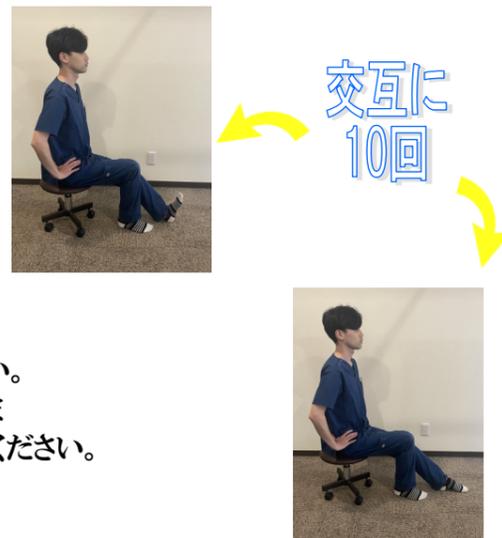
以上の通り「ふくらはぎが硬い」という事は単純にふくらはぎの問題だけではなく、体全体に影響を及ぼす大事なポイントがうまく使えていないというメッセージであり、重点的にケアすべきポイントなのです。私たちの治療院では骨盤からアキレス腱、足裏までの筋肉をひとつながりのものと考えてほとんどの症状のケアに必要な部位としてのアプローチを行っています。普段の生活の中で上手に使う事とセルフケアができれば、もっと生活の質が上がっていくと思いますので、ぜひ取り組んでみてください。

1, 基本のストレッチ

文頭で説明したチェック方法がそのままストレッチになりますが、最新の研究ではストレッチの大事なポイントは、時間をしっかりかける事、十分な力をかけることと言われています。具体的には最低20秒以上60秒程度の時間をかける事、20秒×3回という風に分割してもOK。強さの目安としてはいた気持ちいいから痛みを感じるレベルの間が目安になります。

2, 椅子に座って行うストレッチ

椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。片方の膝を伸ばしたら、つま先を床から浮かせるようにするとふくらはぎに刺激が入ります。



反対につま先を遠くに伸ばすような意識で床につけるとすねの前側が伸びるので、交互に10回ほどゆっくりストレッチしてください。足指の運動に関しては、以前の通信でご紹介したものがそのまま使えますので詳しくはそちらをご覧ください。スタッフにお尋ねください。

運動する方も、そうでない方もアキレス腱のばしにはメリットしかありません。ふと気が付いた時にはアキレス腱を伸ばす習慣が付いたらステキですね。

なかやま先生の 症状別ストレッチ

脚のゆがみを整えるターンアウト！(1)

今回は脚のゆがみについてです。膝痛や腰痛の人。また、太ももの前と外の張り出し、お尻の垂れが気になる方にもおすすめです！脚のゆがみをとるのに最も大事なことはねじれを取る事です！日常を過ごしていると筋肉のつき方の関係で、脚が内にねじれていく人が多いです。そうすると上記のような症状や悩みが出てきます。バレリーナの人たちは脚を外に開いて踊りますよね。そしてあの人たちはみんな非常にきれいな脚をしています。脚を外に開いて使うことが機能をしっかり使うことだと知っているのですね。試しに骨盤の前外側の付け根を触って、脚を内と外にねじってみましょう。内にねじるとググッと盛り上がり、外にねじると柔らかくなりますよね。内にねじった時に盛り上がりくる筋肉から脚の前外の緊張につながり脚が張り出してきます。



また、お尻に手をあてて脚を内外にねじってみましょう。内にするとベターっと垂れて、外にすると力はそんなに入っていないのにプリッとアップしますよね。



ということで、脚のねじれを整えるために外にねじっていくターンアウトがとても良いのです！今回は脚のねじれで体がどう変わるのかを体感してもらいました。次回は具体的なエクササイズのターンアウトについて説明しますね！お楽しみに！



はち整骨院
HACHI SEIKOTSUIN

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

今月の休診日

- ・毎週日曜日
- ・夏休み

11日~14日



LINE@

ご予約やお問い合わせなど、こちらからご連絡下さい！



Instagram

@AKABANE_HACHI_SEIKOTSUIN

最新情報や健康になるための情報を随時発信中！
フォロー&いいねお願いします！

はちのつぶやき

〈中山エリアマネージャー〉

今年は暑さと息子のやる気のなさでなかなか山に行けてません(;;)ただ、お盆休みは恒例の山形登山があります！今年は新たな山にも挑戦するので楽しみです！



〈松村院長〉

先日、会社にてプレスワークのセミナーに参加してから、朝の瞑想と冷水シャワーを続けています。奥さんは朝寝ながらスーハースーハーやっている自分を横目で見ています(笑)。そして、夜は肉体改造の為に筋トレをスタートしました！(笑)



〈本多副院長〉

今年の夏休みは群馬の実家で過ごします！その時に、義理の妹夫婦一家が僕の実家に遊びにきてくれるそうです！妹の子どもも含めたら、子供が5人勢揃い！花火、バーベキュー、庭でプール、2階から流しそうめんを開催予定！今からワクワクしてますー！お酒飲み過ぎないように気をつけよう笑



〈加藤先生〉

6月末に膝を骨折してしまい、皆さんにはご迷惑をおかけいたしました。家族やはちメンバーにもたくさん助けてもらいました。周りにサポートしてもらえるのって本当にありがたいですね。皆さんありがとうございます。



〈関谷先生〉

お盆は栃木に帰省の予定です。山に囲まれた緑の多い土地なので、自然をカラダいっぱい浴びてこようと思います。＼(^o^)/



〈工藤先生〉

今年の夏は、川に行ってみたいなーと思っています！意外と近場で行けるところがあるみたいなので、自然と触れ合いに行ってみます(*´з`) オススメあったら教えてください！



〈長谷川さん〉

夏はどこに行っても暑いので、室内で涼しく過ごしたいと思うのですが、エアコンが苦手です室内からも逃げ出したいくなります(^_^) どうしたら快適に過ごせるのか毎年の課題です！！



〈白鳥先生〉

今月は遂にハワイへ！初めての海外になりますが、まずは無事に帰って来れる事を願っています。笑 ついでにフラダンスでも習ってこようかな~笑



Google
クチコミ
大募集！

こちらのQRコード、もしくははち整骨院で検索していただき、クチコミをクリック！
クチコミは、僕たちの励みになります！
星だけでもオッケーですので、ぜひ星5つよろしくお願いたします😊



※はち通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

夏

に行った思い出の場所

はちのなつやすみ



松村

先月、社長に連れて行ってもらったワインバー！この後ベロベロに酔っ払ってお店のソファで寝てしまい、そっと布団をかけてくれたお店の人。とても雰囲気がいとお店で、グイグイ飲んでしまいました。笑



本多

妻の実家の北海道にある中標津町の夏祭り。屋台で売ってたのがアメリカンドッグならぬ「フレンチドッグ」。ケチャップとマスタードをつけずに砂糖をまぶし、中身はフランクフルトではなく、魚肉ソーセージ笑。これがまたクセになる美味さ！



中山

毎年の事ですが山形の月山です！20年前に遭難しかけたところを宿の人に助けてもらって以来、一年に一回必ず宿と山に訪れます！第二の故郷ですね～。



2年前に初めて長野でキャンプしました。自然の中で過ごすことに対して、子供たちは戸惑うかなと思いましたが、こちらの心配をよそに笑顔で楽しんでる姿を見て、来てよかった！また来たいなと強く思いました！



工藤

夏の思い出は、初社員旅行！いつもとは、違う形で先生達と関わり、素敵な時間を過ごせました。今年の社員旅行も楽しかったので、またみんなで行きたいです(*´艸`*)



関谷

大学時代に友達で行った伊豆旅行は良い思い出です。修善寺を拝み、竹林を歩き、海鮮丼を食べ、そしてお酒を飲み。景色もご飯も良かったけど、友達と一緒になら結局どこでも楽しいですね。また行きたいなー！



白鳥

夏といえば！サッカーですね！小学生の時は河川敷のテントで凍ったアクエリアスを飲んだり、中学生の時は部活後にみんなで学校のプールに入ったり、高校時代は何試合もした後に終わりの見えない持久走をしたりと色々な思い出があります！笑



長谷川

夏と言えば、やっぱり沖縄ですね！海が最高なのはもちろんのこと、街並みや城址、自然に触れるのも心が癒されます♡