

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	塩…少々
鶏もも肉…1枚	サラダ油…大さじ1/2
青のり…小さじ1	バター…10g ^ラ
粉山椒…少々	

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

2025
09

オーシャンズグループ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」



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グループ 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、オーシャンズグループ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、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。



鍼治療は効果抜群！

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、くすみが取れたり即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いただきましたね！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しさせてもらってます♪
これからも“使いやすくキレイな身体”と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だと思います。

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のですよね。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！！



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

☎03-3598-0035

お問合せ

今月の休診日

- ・ **毎週日曜日**
- ・ **4日(木)午後 勉強会**
- ・ **15日(月) 敬老の日**
- ・ **23日(火) 秋分の日**



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&いいねをお願いします！



〈中山エリアマネージャー〉

今年は毎年8月に行っている、山形の月山登山が今月にずれ込みました。山の上はもう寒いかな～！と炎天下に汗をカキカキ想像してます笑



〈松村院長〉

毎朝の日課冷水シャワーは夏は気持ちよくて良いのですが、秋から冬はやばいです(笑)。ここからが本番です…ぜひ、皆さんもお試しあれ！意外と体がポカポカしてきますよ(*´▽`*)



〈加藤先生〉

今月は息子の8歳の誕生日。だんだんと出来ることが増えてきて、いっぱい色々なことを話してくれます！このまま純粋に育ってくれるといいな～



〈工藤先生〉

9月は人生初、長野の松本に旅行に行ってきます！会社の方に誘って頂き、みんなで松本事情をYouTubeで予習していますワラ楽しみや～(*´з`)



〈関谷先生〉

そろそろ涼しくなってきた頃でしょうか？暑さに負けて朝の徒歩通勤が減っていましたが、元気に再開しようと思います。朝、歩いている僕を見かけた方は声をかけてあげてください！(´o`)／



〈白鳥先生〉

今月で25歳になりました！20代折り返しですが、こんな時が来るなんて。20代のうちにやっておいたほうが良いことがあれば、教えてください！！



〈市川先生〉

今月は初めてROCK IN JAPAN FES.に行きます！大好きなアーティストの歌を生で聞ける日が来るとは思いませんでした(笑) 初野外フェス、思いっきり楽しむことができます！



〈長谷川さん〉

9月といえばもう秋…ではないですね。いつまでこの暑さが続くことやら(*_*). 春と秋は過ごしやすくて好きだったので、今や消えゆく季節になってしまっています…。

Google

クチコミ大募集！



ラインのメニューから簡単にクチコミを書いて頂く事が出来ます！！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。

白鳥先生の “ワクワク” 運動教室!



アスレティックトレーナーの資格を持つ白鳥先生!
今回は松村家、加藤家の子供たちと一緒に運動教室
を開催してみました!
どんなことをやっていたか見ていきましょう♪

今回行った運動はコーディネーショントレーニングといいます!

コーディネーショントレーニングとは、体をうまくコントロールして「思った通りに動かす力」を高めるためのトレーニングです。簡単に言えば、運動神経を高めるトレーニングですね!

この力が全てのスポーツ動作の基礎となり、また日常生活での怪我予防などにも繋がるので、スポーツをやっている人以外にもおすすめです!

みんな元気にやってみよ~!

\\はーい!!\\



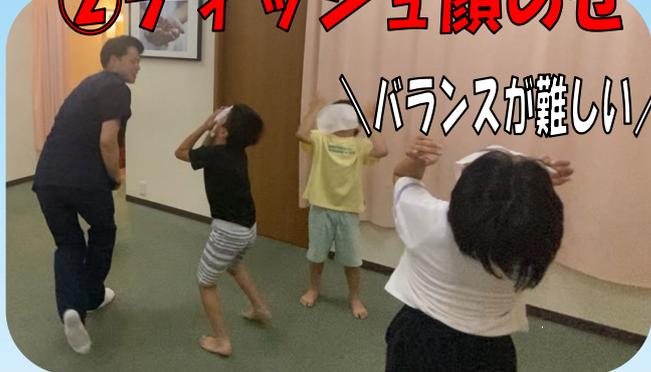
①四つんばい競争



\\負けたくないぞ!\\

②ティッシュ顔のせ

\\バランスが難しい!\\



③タオルでボールキャッチ



息を合わせて・・・

楽しかった人~

\\はーい!!\\



皆さんのお子さん向けの
運動教室も現在企画中!!
詳細が決まりましたら告知
いたしますのでお楽しみに♪