

第80回 白菜しゅうまい



材料【2人分】

白菜…1/8個	●鶏がらスープの素…小さじ1
豚ひき肉…200g	●おろししょうが…小さじ1
玉ねぎ…100g	●塩…小さじ1/4
●片栗粉…大さじ1	●こしょう…少々
●砂糖…小さじ1	
●ごま油…小さじ1	
●しょう油…大さじ1/2	
●オイスターソース…大さじ1/2	

作り方

- ①白菜の芯の部分を除き、細めの千切りにし、ボウルに塩(分量外)を入れ、まぜて少し置いておく
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする
- ③豚ひき肉をボウルに入れ、玉ねぎ・●の調味料を加え粘りが出るまで混ぜ合わせる
- ④③を食べやすい大きさに丸める
- ⑤①の白菜の水気を切り、丸めたひき肉を握るように周りを包む
- ⑥耐熱皿に⑤を乗せ、ラップをして600wのレンジで5分かいたら完成



寒くなってくると、白菜の出番が増えますよね。お鍋も良いけどたまには変わった食べ方で！しゅうまいの皮を白菜で代用するとあっさりしてたくさん食べれちゃいます(^o^)余った芯の部分は漬物にして無駄なくビタミン摂取するのがおすすめです！



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」

2023
11
OCEANS
CREW



足の小指の大きな働き！

【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

VOICE

80

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。



R. S.さん 女性
かかりつけ院: フィット整骨院国領院
大久保先生

主訴: 全身調整・美容
施術内容: 美容整体・美容鍼

担当の大久保先生から一言



美容鍼、美容整体を受けていただき回数を重ねるごとに大きな変化が出て一緒に感動しましたね。リフトアップして小顔になり、姿勢が綺麗になる事で首の動きも良くなりました。ご家族のみなさんもお紹介いただき、嬉しい限りです。今後ともよろしくお願致します。

――どのように当院を来院しましたか？

最初カラーゲンマシンの旗が院の外に立っていたので、それを見て来院しました。首肩回りの辛さもあったので美容整体を経て、美容鍼も今は受けています。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

美容整体を続けて今は姿勢の変化を実感しています。美容整体とあわせて美容鍼も受け始めて、まず最初に受けた時の効果にビックリしました！

歴然と結果がでますよね(笑) 顔の張りがちがいます！美容鍼を受けた後のスキンケアの入り方も手から顔にもっていかれるくらい入りが良くなります。周りの人に見せるたびに毎回すごい！！と言われるくらい衝撃の結果ですね。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

美容鍼、是非一度試していただくと必ずファンになっちゃいます！(笑)
メスを使わないのに使った並のお顔の変化が得られる素晴らしい施術です！

足の小指の大きな働き！

先日お伝えしたJTAという治療法の開発者である笹川先生が、ついにTEDに登壇されました。
※TED Conferences, LLC は、「広める価値のあるアイデア」というスローガンの下、国際的な講演をオンラインで無料配布するアメリカとカナダの非営利メディア組織です（ホームページより引用）

こちらからご覧いただけます！（全て英語で講演されています）

=====

■ 笹川先生のTED講演

→ <https://chiryoka.info/1/m/wLWDw0rhz1XWYz>

簡単にJTAとは何かという事を説明すると、人の身体には「さぼり筋」と「がんばり筋」があって、そのバランスで体の不調は起きているよという考え方です。

先日、代表の松本がアカデミーコースを修了し、全社でJTAを治療の中にとり入れ、今まで時間のかかっていた脊柱管狭窄症といった症状や、五十肩、ばね指、変形性膝関節症などに良い結果が出ています。

そんな中、症状のある患者さんはほぼ、足の小指か親指に力がうまく入らないことが分かったのです。親指か小指では、小指に力が入らないケースが多く、感覚としては7割ほどでした。小指に力が入らないと、外見的にはポッコリお腹や、がに股歩きになり、症状としては腰痛、ひざ痛の原因になる事が多いです。

セルフチェックしてみよう。

やり方は簡単です。足の指をギュッと握って、手の指で小指と親指を伸ばすように力をいれて、どれだけ抵抗できるかやってみましょう。右と左、どちらも試してみると、一番弱い指が分かると思います。そこそこ力が入っていれば合格です。入らない指は、自分でも驚くほど入らないのですぐにわかると思います。



足指というのはそもそも五本の指がそれぞれ地面に着いた時の体重をそれぞれ感じることで絶妙に重心をコントロールしています。

そのことにより、かかと、小指球、母指球の三点でアーチを作り、地面に安定的に接地することができるのです。



足の指に力が入らないという事は、アーチの崩れもあり、筋力不足もあり、立っている時、歩いている時のバランスが崩れているという事になります。そうすると動いているだけで、疲労が一か所に蓄積し、体のゆがみや関節の痛みにつながってしまいます。

自分でできるエクササイズはストレッチから。はじめに、足の指の間を手で開いていきます。次に、一本一本の指を上下に開いていきましょう。最後に足全体をぞうきん絞りのようにねじります。これは左右5回ほどで大丈夫です。



ここまでできたら、自分の足指の間に、手の指をさしこんで握りっこをしましょう。手指の力に負けないくらい親指、小指と順番に力を入れます。5秒3セットぐらいがいいですね。そのまま足首を大きく回します。うち回し、そと回しと30回ほど行います。最後に足の甲を伸ばすように手でストレッチします。親指側と小指側で分けてしっかりと伸ばします。10秒2セット、小指側、親指側で頑張りましょう。



ここまでできたら一度立ち上がってみてください。エクササイズした側としてない側に明確な違いを感じられると思います。行った側は立ちやすいというか、しっかりと地面に足がついている感じがするでしょう。違いを感じたら、もう一方の足も取り組んでください。

足のエクササイズは人によって痛いこともあります。うまく使えていない時間が長いと痛みます。足のさまざまな組織が癒着を起こしてしまっていると、それを引きはがす痛みがどうしても発生するのです。でも、痛みに負けずに取り組んでいると、早い人なら3日で痛みは減ってきます。痛みがでたら、そこは頑張ってしまうんだなど、優しい気持ちでしっかりとのぼしてあげてください。靴を履いて過ごす私たちは、どうしても足指がうまく使えなくながちです。色々な問題の原因になる足を、しっかりケアして体の不調を防いでいきましょう！



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！

座るといふこと

引越後、PC作業やインスタ投稿での携帯電話の操作など座っての作業が多くなっているナカヤマです。そこで改めて座るといふ事について考えてみました。座り始めは姿勢を良くしなきゃ！と腰や背中に力を入れてがんばり、、、気が付くともう姿勢が悪くなってる(^_^; そしてまた座って疲れてくると姿勢を良くしなきゃ！とやるけどまたすぐに元通り(^_^; 中々座りはうまくいかないですね。そこでナカヤマが意識しているコツをお教えいたします！

座る時のコツ

坐骨を意識する。
座っている間の上半身の重みはこの坐骨で受けます。



坐骨の頂点より上半身が後ろにあると、重みは体を後方へ、丸まる方向へ持って行ってしまいます。(※写真1)

なので坐骨の頂点より1センチほど前側に上半身が来るように調節しましょう。よくあるパターンですが、姿勢を良くしようと思いついで、腰だけ反らして肋骨から上が後ろにそっくり返ってしまっている人がいます。そんなに背中を緊張させてそらなくて大丈夫です。(※写真2)

骨盤の角度と一緒に上半身全体をそのまま前に移動しましょう。(※写真3)

写真1



写真2



写真3



はじめはこれって猫背じゃないの？と思うかもしれませんが、今までのそり過ぎてただけ。やって楽に感じたらそれで大丈夫なのです。思いのほか長時間いても大丈夫だと気づくはず！

11月

JTA体験イベント

もっと治療効果を高めたい
もっと元気に過ごしたい
皆様、ぜひ体験してください！

JTAとは？

肩こり

腱鞘炎

全身を支える6対12種類の筋肉から
負担がかかり過ぎている「ガンバリ筋」
上手く使えていない「サボリ筋」

腰痛

膝痛

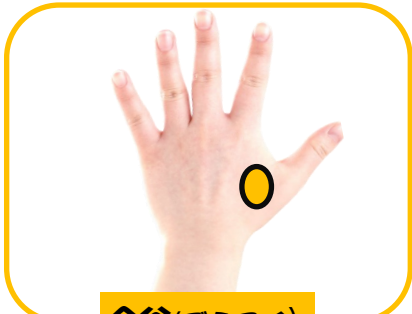
これらを見つけ出し、バランスよく促通させることで
症状が改善し、パフォーマンスを高めることが期待できます。

- ・いつものメニューに組み合わせて体験していただきます
- ・お時間は10分程とお考え下さい
- ・週末など混雑状況によって案内出来ない場合がございます

関節痛 佐久間先生の東洋医学コーナー

湿気型

- ・一年中痛む
- ・雨の日や天気が悪いと痛む
- ・むくみやしびれがある



合谷(ごうこく)

冷え型

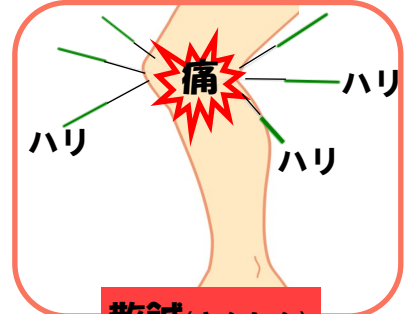
- ・寒い日や寒暖差が大きいと痛む
- ・冷え症がある
- ・お風呂後など温めると楽になる



労宮(ろうきゅう)

炎症型

- ・捻った・ぶつけた後から痛い
- ・常に痛みがある
- ・ジンジンと脈打つ痛み



散鍼(さんしん)

■体の代謝を上げる万能のツボ
老廃物を押し流しむくみを解消

■「血」「気」の流れを改善
自律神経の働きも
整えてくれます

■散鍼とは痛い場所の周りに
刺す事でほとんど痛みなく
怪我の痛みを押しさえ回復力をUP!

フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WAOこどもの国3F

☎045-962-7703



登録のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!



「フィットこども」で検索!



スタッフのお休み一覧表



	月	火	水	木	金	土	日
金	○	○	○	午後出勤	○	○	×
松下	×	午後出勤	○	○	○	○	○
長野	○	○	○	午後出勤	×	○	○
佐久間	○	×	○	午後出勤	○	○	○

※会議など別途で不在の場合もございます
※待合室に掲示しておりますのでご確認ください

フィット紙ツイッター



<キム>

食欲の秋といえば、ラーメン!と大きな声で言いたいですが季節関係なく食べているので違う食べ物にします。秋と言えばさんまです。なぜか無性に食べたくなります。毎年さんまは高くなっている気がしますが秋には必ず食べます!



<長野>

食欲の秋といえば、やっぱり新米ですね!
炊き立てご飯のあの香り。塩を振るだけでも最高においしい(*´▽`*)
あとは、お肉があれば言うことなしです。



<松下>

食欲の秋といえば、さつまいも!何と言っても『焼き芋』です!スーパーに焼き芋の装置が置かれるとワクワク♪しちゃいます!各スーパーでお芋の種類が違うので食べ比べがまた楽しいんですよ〜。ああ、子供の頃、落ち葉で焼いた焼き芋美味しかったなあ(´▽`*)



<佐久間>

食欲の秋といえば、栗です!
佐久間家ではこの時期になると栗ご飯を食べています。
栗は祖父の家の裏山で大量に拾っています(笑)
今年は拾いに行けていないので食べれるか・・・。



<日向>

～育休中～

