

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83回 牡蠣ご飯



**材料【2-3人分】**

生ガキむき身(加熱用)…200g	●しょう油…大さじ2
しめじ…1/2株	●酒…大さじ2
お米…2合	●みりん…大さじ1
出し汁…400cc	
万能ねぎ	
しょうが千切り	
刻みのり	

### 作り方

- ①米を研いで30分程水に浸す。
- ②牡蠣は塩水(水3カップ、塩大さじ1/2)に入れ、汚れを落とし水気をふき取る
- ③しめじはいしずきを取り、ほぐしておく
- ④小さめの鍋に●の調味料・だし汁大さじ2を入れて沸かして、牡蠣を2分程煮る。牡蠣がぷっくりしたら、ザルにあげて煮汁と別々にし、煮汁は捨てずにとっておく
- ⑤炊飯器に米をいれ、④の煮汁とだし汁を2合のメモリまで加え、最後にしめじをいれて炊飯する
- ⑥炊き上がったら、煮た牡蠣をご飯の上に乗せ、再び蓋をして10分ほど蒸らす。
- ⑦10分経ったらご飯を軽く混ぜ合わせて、お茶碗によそう。お好みですが、ねぎ、のりをのせて完成



12月の忘年会・1月の新年会で  
お疲れの肝臓をお持ちの方へ、(^o^)/  
カキで疲労回復・肝臓の働きを良くして  
いきます。  
煮汁ごと炊いて栄養を逃さず食べましょ  
う(^\_^)



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」

## 朝起きたら軟骨を守ろう

【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

### 朝起きたら軟骨を守ろう

人の身体には、軟骨というものがあります。  
焼き鳥屋さんに行くとき出てくるあれを思い浮かべていただく人が多いと思いますが、  
今回はそれとは別の種類の軟骨、主に骨と骨の間にあり、  
クッションの役割を果たしている軟骨についてのお話です。  
まず、一番トラブルの原因になりやすいのは背骨の間にある軟骨＝椎間板になります。



背骨は25個の骨で構成されていますが、一番上の頸椎一番と二番の間以外はすべてのつなぎ目に椎間板があり、ジェルが入ったクッションのように水分を取り込むことで重力からくる衝撃を吸収しています。

一日の始まりと終わりに身長を測ると夜の方が小さくなるのは、一日中重力を受けることで椎間板の水分が抜けてしまう事から起きる現象です。

朝、顔を洗おうとしたらぎっくり腰になったという患者さんは少なくないですが、これは椎間板が伸びているのに、筋肉は固まっている状態で前かがみになる事で関節や筋肉に負荷がかかり、支えきれずぎっくり腰を起こしているという事になりますし、椎間板ヘルニアというのは背骨に負荷がかかりすぎてしまい、このクッションが壊れてしまうことで、椎間板の中身が神経を圧迫し、痛みやしびれを引き起こす症状です。

そして二番目にトラブルが多い軟骨が膝になります。  
膝には半月板と関節軟骨という二種類の軟骨があります。  
いずれも関節がうごくときに骨の表面を保護し、滑らかに動くために働いていますが、  
膝にかかる負担は平地で体重の3～4倍、階段昇降では6～7倍とされています。  
そのため足の筋力が落ちてくると支えきれない負担がダイレクトに軟骨にかかってくることになり、  
変形性膝関節症の原因となります。



## VOICE

83

### 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？

フィット整骨院へは会社の同僚の紹介で来院しました。  
元々腰痛があり、更に脊柱管狭窄症の手術後、股関節の痛みが強くなり5m歩くのもやっとという時期もありました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

一番印象に残っているのは、手術後歩くことが辛くて立ち止まってしまうことがずっと続いていたところから、治療をしていく中で1km先のバス停まで2,3回立ち止まるだけで歩けるようになり、最終的には立ち止まらずに歩けるようになった時ですね。

その時は嬉しくて嬉しくてたまらなかった！  
歩けることが嬉しいということが普段は麻痺していると思っていましたね。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

身体への投資をしていなかったということを感じました。  
私が紹介して今もフィット整骨院に通院している姉ともそんな話をしています。  
自分というものを理解するのは自分自身だけでは難しいと思いますので、  
先生たちに自分の体への投資をすることが大事です。



Tさん 男性 60代  
かかりつけ院：フィット整骨院国立院  
土方先生

主訴：腰痛・手術後の股関節痛  
施術内容：鍼治療・骨盤矯正

#### 担当の土方先生から一言



喜んで頂けて、僕たちもうれい！  
来院当初は腰の辛さが姿勢や動作・表情にも出ていましたが、今は見違えるように改善されましたね！  
あれからひどい腰痛も無く楽しく過ごされているのもTさんが頑張ってきてくれたおかげです。  
これからも痛みのない生活を応援させていただきます！

変形性膝関節症はその名前の通り膝の痛みや腫れといった症状から関節の変形へとつながっていく症状であり見た目もO脚で固まってしまいますし、正座のような深く曲げる動作ができなくなり、歩行も困難になってしまいます。

この変形性膝関節症と、ぎっくり腰を防ぐ、つまり椎間板や軟骨を守るためにかなり大事になってくるのが、朝の起きるときになります。目が覚めて、すぐ活動できるのは若さという特権を持った人だけです。

北里大学病院のホームページによると椎間板の老化が始まるのは人体で最も早く、10代の後半には老化が始まる。とありました。

この通信をお読みの方は95%以上当てはまると思いますので、ぜひこれからご紹介する体操を起きる前に行うことを習慣付けてください。

### 1. ばんざい姿勢からの伸び体操

ばんざいの姿勢をとり、息を吸いながら伸びをします。

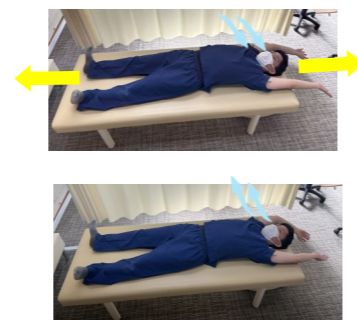
そして息を吐きながら力を緩めます。

ポイントは足のかかたを意識して伸ばすことです。

最初の10回はゆっくり行いますが、

次の10回はお腹を思い切り膨らまして息を吸い、

吐くときには軽くおしりが浮くくらいお腹をへこましてください。



### 2. 膝倒し

バンザイ姿勢のまま、膝を90度程度に曲げ、左右に倒していきます。

倒すときに息を吐くのがポイントです。

これも最初の10回は軽く行いますが、

だんだんと倒すときに勢いをつけるようにしていくと

背骨の上の方までねじる事ができるようになっていきます。



### 3. 足の引き寄せ

片足ずつ膝を胸の方に手を使って引き上げます。

両足10回ずつ行います。



### 4. 首ねじり

できる範囲で首を左右にねじります。

肩こりの自覚がある人はこの運動から始めてもいいです。



### 5. 斜めのばし

右手と左足を伸ばします。

次に左手と右足を伸ばします。

交互に10回ずつ行いましょう。



### 6. 手首足首

手首と足首をぐるぐると回します。

この体操をしてから、横向きになり、

腕で体を起こすようにして起き上がります。



軟骨は滑らかな動きの為にとても大事なパーツですが、老化も早く、痛めると治りの遅い部位になります。負担を減らすための一番大事なことは筋力を落とさないこととなりますが、一日の中で一番リスクの高い時間が起床時になるので、起きる時に軽く運動をしてあげることによって軟骨を守る生活を意識してみてください。コラーゲンのサプリメントよりも自分でできることをしっかりやってみましょう！

## なかやま先生の 症状別ストレッチ

### 腰痛 編

腰痛持ちの方の特徴の一つに骨盤が使えていないという事があります。

分かりやすいチェックとして前屈をしてみましょう。

いかがでしょうか？前屈した時に背中を丸めようとしませんでしたか？

多くの人がそうしたと思います。実はこれが腰痛の原因なんです。

では、本来前屈はどうやるのか？

それは骨盤を傾けるのです。これができれば腰痛改善、予防に役立ちます。

さっそくやってみましょう！

①両手で骨盤を包み込むように持ち、骨盤そのものを前に倒していきます。

この時、背骨を丸めないように気を付けてください。

②これ以上は骨盤が倒れないところまでいったら上半身の力を抜いて垂らします。

③最後に腹筋に力を入れて、もうひと丸まりします。

ただ背中を丸めるよりも、もも裏の伸び方や床と手の距離の違いを実感できると思います。



がんばってトライしていきましょう！

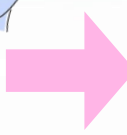
# 2月 鍼灸で花粉症対策

イベント開催!

院に置いてある



チェックシートで花粉症のタイプを確認



チェック結果をスタッフに伝えると



セルフケアシートと

お灸 or 円皮鍼  
無料でプレゼント



期間 2月1日から3月15日まで

## 乾燥 佐久間先生の東洋医学コーナー

### 乾燥タイプ診断



- ・胃腸が弱い
- ・ストレスが多い
- ・血色が悪く、シミができる
- ・髪の毛がパサつく
- ・口や鼻、喉が乾燥する
- ・肌がカサカサしてかゆい

き 気タイプ

けつ 血タイプ

しんえき 津液タイプ



神門(しんもん)

オススメのケアは  
好きな事や楽しい事をする  
気分転換をする事で  
気の流れや量が改善!

オススメのケアは  
バランスのとれた食事と休養  
栄養と休養で血を作ることで改善!



三陰交(さんいんこう)



合谷(ごうこく)

オススメのケアは  
水分をとる事と適度な運動  
適度な運動で汗をかき  
水分を摂ることで改善!



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



店舗のクチコミ・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

これって変なの??

我が家のハウスルールは「目玉焼きにかけるのは塩」です。幼い頃から目玉焼きには塩をかけるのが当たり前の家でした。良く聞くと醤油かソースです。皆さんは目玉焼きに何をかけますか??

<キム>

これって変なの??

我が家のハウスルールには、とりあえず「マヨ+しょうゆ」というのがあります。ぬか漬け、カツオのたたき、ドレッシング代わりなど何でもござれです! 皆さんもぜひ(笑)

<長野>

これって変なの??

我が家のハウスルールは、毎朝、お水や白湯を飲む前に、舌苔(したごけ)を取って歯磨きをしています。朝は口腔内の雑菌が増殖しているので清潔にしてから胃に水分をいれるようにしてしま〜す(^O^)/

<松下>

これって変なの??

我が家のハウスルールは「たこ焼きをおかずにご飯を食べる」です! ご飯が大好きな一家なので何がおかずでもご飯が付いてきます! 炭水化物×炭水化物は最高です(笑)

<佐久間>



<日向>

~育休中~

