

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86回 韓国風カツオの漬け丼



- 材料[2人分]
- カツオ(刺身用切り身)…250g
 - しょう油…大さじ2
 - ごま油…大さじ2
 - コチュジャン…小さじ2
 - 砂糖…小さじ1
 - すりおろしにんにく…小さじ1/2
 - ご飯…2膳分
 - 卵黄…2個分
 - 白いりごま・韓国のり・小ねぎ・大葉…適量

作り方

- ①ボウルに●の調味料を入れて混ぜ合わせたらカツオを加えて、ラップをかけて冷蔵庫で30分置く。
- ②小ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- ③ごはんをよそった丼に①、小ねぎ、大葉、白いりごま、韓国のり卵黄をのせて完成！

春のカツオは、脂質が少なくさっぱり！
疲労回復や自律神経を整えて安眠効果など
新生活や春の気候でお疲れの方におすすめ
です！

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」

治療ドキュメント：その時何を考えているのか

【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

その時何を考えているのか

先日、面接に来た学生に治療体験をしてもらうために、どこか気になるところや、痛いところはありませんかと尋ねたところ、今は大丈夫なのですが、疲れてくると左の腰が張ります。ですから、姿勢が悪いんじゃないかと思うんです。特に背中から首、肩甲骨のあたりが気になるので、その部分の治療をお願いします。という答えをいただきました。

私たちが治療を頭の中で組み立てる際に、おさえるべき基本は、いつ、どうしたら、どのように、であり、そこにあるものは筋、骨、神経、内臓、その他の軟部組織の内の何があるか。という事です。

次に時系列で話を整理して、どうしてこうなっているのかの仮説を立てるのです。前半のパートで対処方法をきめて、後半のパートで予防のために何が出来るかを考える。これは私たちが20年を超える治療を通して見つけた治療技術の基本的考え方なのですが、これに照らし合わせると、学生さんのお話はいまいちスジが通りません。

腰が張るのに、背中から首の姿勢が気になる。通常、姿勢が気になるというのは誰かに指摘されたか、日常的に鏡を見てチェックしている、写真を撮るイベントがあるなど外部の要因で気になる事がほとんどです。誰かに何かを言われたの？と尋ねても、本人はなんとなく気になっているので、姿勢が悪いんだろうなと思った。という事でした。

これは原因と結果がずれている可能性があります。疲れてくると腰が張るのはスジが通ります。体の使い方がかたよっていると、使っているうちに使われすぎているところ、頑張っているところが張ってきたり、傷みだす。これは歪みを表しているのでOKです。

VOICE

86

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。



F・Hさん
かかりつけ院：はち整骨院
松村院長
主訴：ぎっくり腰・左変形性膝関節症
施術内容：骨盤矯正・JTAトレーニング

――どのように当院を来院しましたか？

腰を痛め、家から90歩と近くもあり、伺いました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

腰は2度で治りました。
左足も10年余と痛く、ヒアルロン酸注射もかなり打ち、サプリメントに頼り、あれこれ試しましたが一向に埒があかず…いずれ手術と諦めておりました。今までは左足を庇い不自然な歩き方でしたが、院長先生の手にかかり、日に日に左足の痛みも取れ、普通に歩けるようになりました。
「以前は、こう歩けたんだあー！」と嬉しくて毎日が感謝感謝です！！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

若い先生方との会話も楽しく、体も心も癒され、もっと早く来れば良かったと声を大にして言いたいです。
年寄りの私でも、これから少し遠出もしたく、外出が楽しみです。

担当の松村先生から一言



Hさん、嬉しいコメントありがとうございます！今回のギックリ腰の原因も色々と検査してみたら左膝が根本的な原因でした！
O脚も気になるということなので、今後も筋バランスを整えていきましょう！
そして痛み無く、楽しくお出掛け出来るようにスタッフ一同サポートしていきますね！

本人の違和感を姿勢に結び付けているのは悪くないのですが、姿勢とは条件に対しての反応が体に出ているという事であり、〇〇をする為に体を〇〇しやすい形にしておく、というのが姿勢なのでから原因としての姿勢ではなく、結果としての姿勢だと考えたほうが解決に近いのです。



こうなってくると、腰の張りや背中中の違和感が症状であり、その原因には筋肉のバランスの崩れか、骨格のゆがみ、もしくはその両方があります。



そこで構造としての体を診る、動きを診るというフェーズに進み、筋力検査をすることで問題の内の一つは下半身の筋バランスにあるのではという仮説を立てます。
そして、検査をしているうちに本人は自覚のなかった右股関節の詰まりがうち側に回したときに出てくることや、首は軽く押されただけで頭のエリアまで痛みがあることなどが分かりました。
疲れてくると腰は足の筋力をかばうために使われすぎて張りがでる、当然その上も影響を受けて小さくゆがんでいきます。

人の身体は目の平行を取る事を重視しているので、体のゆがみの帳尻合わせは目の位置を平行にするための首のゆがみにつながっていきます。
これが慢性化しているため、本人は気が付かないけれど押されると痛い首になっていたのでしょう。

ここまで出そろすと治療が始まります。
左右の筋バランスは、関節調整だけで変化してくれました。
股関節の詰まりは首が原因の事が多いため、首の治療をすることで首自体と合わせて一気に解決できます。
10分ほどの治療で変化を実感されていたようです。



今回は治療のお話を通して私たちが治療の時に何を見ているか、考えているかを書いてみました。
ケガはもっと簡単ですが、慢性的な症状はもっともつと複雑です。
しかし、それを解決するところにこの仕事の面白さがあります。

何が起きているのかを症状といい、それが起きる環境を状態と私たちは呼んでいます。

症状は状態から生まれるので、どんなときも症状だけでなく状態を診ていく。
もちろん患者さんが症状だけを治してほしいという時もありますし、体力がある、発生してすぐ診ることができたなどの理由で症状の治療だけすれば状態も改善することも多々ありますが、基本は常にセットです。
この見方が私たちの治療における最大の特徴かもしれません。
この見方の上に中核をなす3つの技術があり、学生さんは新入社員になったらこれを学んでいくんだよ。と伝えたところ、目をキラキラさせておりました。
治療って面白いよね。というお話でした。

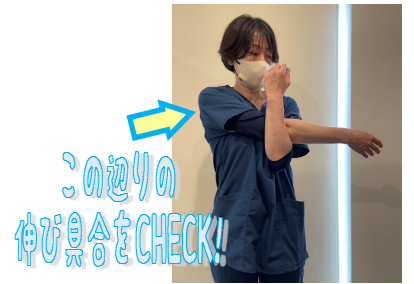


なかやま先生の 症状別ストレッチ

肩の付け根を柔らかくしよう！

今回は首肩コリの人のために、肩関節を柔らかくするためのストレッチをご紹介します！
よくあるストレッチなのですが、少しやり方を意識するだけで伸び方が倍以上変わります！
ぜひぜひやってみてくださいね。

よくある肩のストレッチです。
まずは普通にやってみましょう。
右腕を胸にひきつけて左腕でかかえるようにします。
多くの人は自然と手が下に向いた手首の力が抜けた形になると思います。
この時の肩の付け根の後ろの伸び具合を感じておきましょう。



ここで一工夫！
先月やったスマホのエクササイズを思い出していただいて、
右の手のひらを外に捻るようにして肘も合わせて伸ばします。
肘や肩にストレッチがかかったようになりロック感のある一本の棒のように感じるかも。
その状態を維持したまま左腕で肘をしっかり抱え込みます。



手のひらを外に捻るように肘も伸ばす



伸び方の変化を実感してみてください!

いかがでしょうか？伸び方が断然違いますか？

それに加えて体を捻ってみてください。
先ほどの付け根に加えて肩甲骨から体の横から後ろにかけても伸びてくると思います。



更に体を捻る!

筋膜のつながりを意識してストレッチしてみると効き方が違ってきますね！
つながりを楽しみながら続けて見てくださいね。



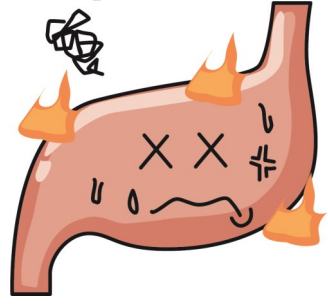
胸やけ
喉の違和感
食後の不快感

通信3月号の「胃の調子」
もう一度おさらいです！

その症状 逆流性食道炎です

どんな人がなりやすい？

- 食べ過ぎ、早食いの習慣のある人
- 脂っこいもの、アルコール、炭酸飲料を摂取することが多い人
- 食べてすぐ寝る習慣がある人
- 喫煙の習慣のある人
- 肥満体型の人、衣服やコルセットなどでおなかを締め付けることが多い人
- 畑仕事などで長時間前屈みの姿勢をとる人、背骨が曲がり前屈みの体型の人



(国立長寿医療研究センターHPより)

このような生活習慣や不良姿勢によって胃や食道に負担をかけ続けることで胃液が食道に逆流して炎症を起こしてしまいます。フィットでは適切な施術と生活習慣のアドバイスにより逆流性食道炎の悩みを解決に導けます。お困りの方はお気軽に相談して下さい！



胃腸系の不調 佐久間先生の東洋医学コーナー

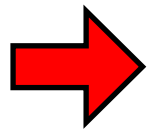
東洋での胃腸系とは？...

人が生きるために**必要不可欠な**『**後天の精**』を作ってくれる場所とされています！



不調のサイン

- ・ガスのにおいが気になる
- ・お腹の張り感
- ・げっぷがよく出る



気、血、水の乱れにより起こり放置すると
逆流性食道炎や過敏性腸症候群など
その他の病気のきっかけに...



思い当たる方、胃腸系の働きを改善したい方は
スタッフまでお声掛け下さい！



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 W A O 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!

休診日のご案内

5月16～17日(木・金)

6月13日(木)

全体勉強会のため休診とさせていただきます。

※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>

わたしが絶対に譲れないのは「焼き肉はタン塩から食べて締めはスープ」です！もちろん食べ方は自由ですが、自分と一緒に焼肉を食べるときはタン塩から食べることを譲りません！スープはテンジャンスープが大好きです！



<長野>

わたしが絶対に譲れないのは、家に帰ったら着替える事です。帰りついたら一旦リセット！即行でくつろげる格好に着替えてまったりします(*´ω*)



<松下>

わたしが絶対に譲れないのは、自宅の夕食には汁ものを食べるようにしています。具沢山の味噌汁・塩麴汁・野菜スープなどです。腸内細菌が喜ぶ発酵食品と食物繊維が豊富な野菜をしっかり食べることができます(^)v



<佐久間>

わたしが絶対に譲れないのは、ボールペンは必ずジェットストリームを買うという事です！僕が左利きでインクが出ない事に悩み、数年がかりで出会った物になります！是非使ってみてください！(笑)



<日向>

～育休中～