

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85回 アスパラの青椒肉絲



材料[2人分]  
 牛肉or豚肉薄切り…200g<sup>ラ</sup>  
 茹でたタケノコor水煮…100g<sup>ラ</sup>  
 アスパラ…1束  
 ピーマン…2個  
 ◎塩コショウ…ひとつまみ・◎すりおろしにんにく…小さじ1  
 片栗粉…大さじ1  
 ●オイスターソース…大さじ2・酒…大さじ1  
 ●しょう油・砂糖・鶏がらスープの素…小さじ1  
 ごま油…大さじ1

### 作り方

- ①肉・タケノコは細切り、アスパラは同じくらいの長さの斜め切りにする。肉は◎の調味料で下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①の肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③肉に火が通ってきたら、タケノコ・アスパラを加えて中火のまま炒める。
- ④●の調味料を加え、全体に味がなじんだら完成。

アスパラギン酸で疲労回復効果が有名な

アスパラですが、代謝を上げたり、むくみ解消にも効果が期待できます！

牛肉・豚肉・鶏肉どのお肉でもOK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」

2024  
04  
OCEANS CREW

# 体にいい歩き方

【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

85

## 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。



K.Oさん 30代 女性  
 かかりつけ院：フィット整骨院ぶばい院  
 鶴田先生

主訴：腰、左脚の痛み  
 施術内容：骨盤矯正・JTA

担当の鶴田先生から一言



Kさん、インタビューを受けてくださりありがとうございます！最初の頃は腰に痛みと痺れがあり、とても辛い状態でしたよね。骨格の調整とJTA(サボリ筋トレーニング)を組み合わせることにより早い段階で辛さを改善させることができました。特にJTAをやり始めてからグンと良くなりましたね！それはKさんがセルフトレーニングをご自宅でもやっていただけのおかげです。これからも腰の辛さを起こさない為にしっかりケアをしていきましょう！

### ――どのように当院を来院しましたか？

産後、定期的にギックリを繰り返していて、それが3年くらい続いていたのでさすがに治療にしよう！と思って来院しました。自宅から近くをさがしていた所、電話してみたら優しく対応して頂いたので来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療は毎回毎回その日の身体の状態を丁寧にチェックしてもらってその時に必要な施術をしてくれるので、来た時と帰りの身体の違いを感じられました。トレーニングをいれるようになってからは劇的に変わったように思います！トレーニングというときつくて、頑張らないといけないものだと思っていましたが、ここでやるものはそうではなくて、無理なく、でもちゃんと効いていて、自分がサボっていた筋肉がここなんだと実感できました。

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

毎日、だましまし生活していたり、お子さんがいて気付かないうちに疲れが溜まっていたり、自分ではその体の状態が普通になっていってしまうと思います。痛みや悩みがある人はもちろん、そうでない人もアットホームな院なので、体を診てもらいに来てみてください。

## 体にいい歩き方

歩行は人間の基本動作であり、もっとも簡単に取り組める運動でもあります。

長寿科学振興財団のHPによると、ウォーキングの効能として高血圧の改善、肝機能の改善、骨の強化、心肺機能の向上、脂質異常症の改善、糖尿病の改善、腰痛の改善、リラクセス効果などがあげられており、もう毎日歩くしかない！という感じなのですが、整骨院の患者さんに聞くと歩くのは好きでないという方が割といらっしゃいます。

そのわけは「疲れる」「歩くと〇〇が痛くなる」「楽しくない」等々。

これ、もったいないです。正しく歩けると、そんな簡単に疲れません。

腰も膝も股関節も足首も足の裏も肩も首も痛くなりません。むしろすっきりします。その上よく眠れるようになります。楽しさは歩けるようになるのだんだん出てきます。これは自分のペースで歩けるようになることで運動効率が上がり、自律神経が整うことにより感じる様になってきます。

歩き方を変えるだけで、ほんとうにいろいろな変化が体に起きてくるのです。

ポイントその①が、

「足をつくときに、かかとからつかない」という事です。

これ、2024年最新の情報だと思っていただいて、頭の中を書き換えてください。

確かに私たち治療家も、正しい歩き方の基本は「かかとについて、指先に体重が抜けていく」というように習いました。しかし、最近の歩行研究者曰く、かかとからつくとき着地のダメージが直接関節にかかってしまうので、歩くと〇〇が痛いという状態を引き起こす原因になっているというのです。

それじゃあどこで着地するかと言えば、足先、もしくは足の裏全体でフラットに着地するのが基本となります。

これ、練習しないとむづかしいです。体の重心が後ろにあると絶対にかかとからついてしまいます。



そこで基本のその②

足指が地面から離れる時に足指で地面を掃くように(軽くける)

これをする事により、体が押し出されるので着地する時、足の真上に体を持つてくる事ができるのです。

ポイントは地面を掃くようにすることで、強くけると疲れてしまいます。

この動作がしにくい人は、たいがい足の小指が寝ています。爪が外を向いていわゆる内反小趾という状態になっていることがほとんどです。

そうすると足の後ろ側の筋肉をうまく使えていないことが多いので、おしりが垂れ、でっちり、下腹部のポッコリ、腰痛、猫背、肩の内まき、顎が前にでるとい姿勢の変化、症状の発生につながっていきます。

私も歩くのは好きだし、トレーニングしているにも関わらず、足の小指が寝ているのと、たくさん歩くと(2時間程度)膝に違和感が出るのが悩みでした。

しかし、この基本を知ってから、足指のトレーニングとフラット着地を心がけることによって、2週間程度で小指の形がまっすぐになりました。それに伴って歩いた後の膝の違和感も少なくなってきました。

やはり、自己流ではいろいろむづかしいですね。

歩くという動作もただ行っているだけでは癖がでてきて、それが疲労、体のゆがみ、症状へとつながっていくという事が、基本の歩行を知る事で改めて実感することができました。

今回は足指を使えるようになるための筋肉トレーニングをお伝えしますので、2024年版のウォーキングを試す前にぜひやってみてください。

最初に5メートルくらい歩いてからこのトレーニングを行うと、面白いように前にすすむ感覚が出てくると思います。

足指のための筋トレ①

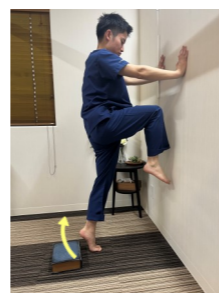
- ① 辞書ぐらいの厚さの台を用意する。(10センチ程度)
- ② 壁に手をつけて斜めに立ち、かかとの位置に台を入れる。
- ③ 足指を意識して指先で体を持ち上げる。  
出来れば50回ほど連続で行う。



これができる人は②の片足を上げて左右別に行う。

30回ずつ。

足裏、ふくらはぎの奥の方に効いている感じがあれば正解です。



ふくらはぎに効いてしまうときは、台の高さが足りていないので足指よりも足首を使ってしまっています。

もっと高い台を使ってみてください。

一度感覚を覚えれば台が無くてもできますし、歩くときに地面を掃くようにするだけで、同じような効果が得られます。

足の小指が寝ている人、歩くのが苦手な人は、ぜひ取り組んでみてください。

なかやま先生の  
症状別ストレッチ

スマホを使って首肩コリ改善!

使う時間の長短はありますが、皆さんスマホをお使いの方が多いと思います。

最近ではスマホ肩とかスマホ首などと呼ばれるぐらい首肩とスマホの関係が取りざたされています。

何がそこまで悪影響を及ぼすのかという指、特に母指球、小指球の緊張です。

指の緊張から連動するように腕全体が内にねじられ首肩コリの原因となる巻き肩になるのです。

そうは言っても使わないわけにはいかないなので、使った後にそのままセルフケアをしておこうというのが今回お伝えしたいことです。

では、早速やっていきます。

- ① スマホを持ったまま手と腕の軸を合わせます。腕と人差し指、中指がまっすぐになるように。スマホの向きは気にしないでください。  
(というか腕の軸を整えるとスマホが傾くってことはスマホを使っているときは相当手首をねじって使っているんだと感ずますよね。)
- ② そのまま軸を中心に手首を外に捻っていきます。ギューツと肘に力を感じるぐらい捻ります。

普通にスマホを持っている時→手が捻じれていますね!



この手の捻じれが腕の内捻じれになっていきます(・o・)



ストレッチ

①



手と指の軸を真っすぐにする

②



手首を外側に捻じっていく

以上終わりです(笑)

シンプルだけどしっかり効きます!ぜひスマホをしまう前の数分を自分の体のために使ってあげましょう!



もっと楽に動けるからだへ

# 新技術「JTA」導入しました！ Part2

## JTAってなに？

中屋先生解説お願いします！



### おさらい JTAって何？



J=Joint (関節)

T=Treatment (治療) & Training (トレーニング)

A=Alignment (骨と骨の位置関係)

これらの頭文字をとった新しい治療法の名前です。

簡単に言うと、正常な関節運動を取り戻すために  
行うトレーニングの事です！！

### 関節と筋肉って関係あるの？

わたしたちの体は歩く、座る、ジャンプするなど様々な動き  
が出来ます。これは決して一つの筋肉で行っているのではあ  
りません。たくさんの筋肉が協力して関節を動かすことに  
よってできているのです。

ここでキーポイントになるのが**たくさんの筋肉が協力して**  
動かしているという事です。これを覚えていてください。

### 頑張り筋とサボり筋って？

多くの原因は生活の中で同一の姿勢や運動を長時間繰り返していることにあります。

同じ姿勢や運動を続けていると同じ筋肉ばかり使い続けてしまいます。

その結果**使いすぎている筋肉は頑張り筋**に、その**姿勢や運動に関わらない筋肉は使われないので時間をかけてサボり筋**になります。

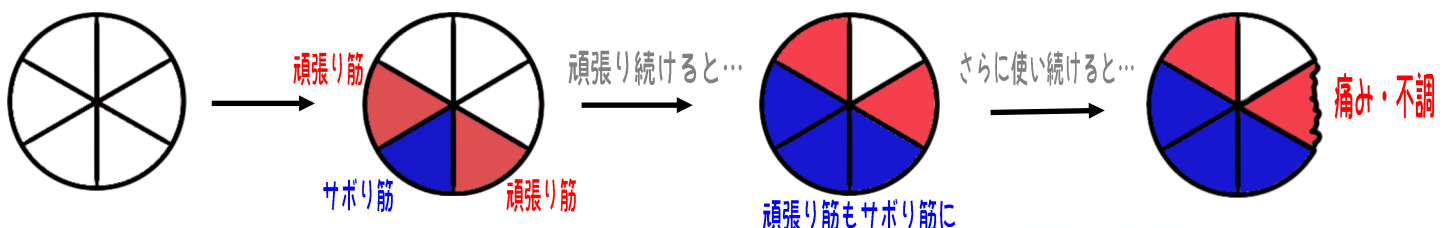
### サボり筋があるとどんなことが起きるの？

下の図を筋肉の断面図だと想像してください。仮に関節を動かす筋肉が6本あったとします。

この6本の筋肉の内1本が**サボる** (青色) と両隣にいる筋肉がそれを補うために**頑張り** (赤色) ます。

始めはサボり筋をおぎなっていた頑張り筋は**やがて限界をむかえ**サボり筋になる、もしくはこわれてしまいます。

どんなに体力がある人でも走り続けているとやがて足が重くなり走れなくなることをイメージして頂くと筋肉には  
限界があることがお分かりいただけると思います。**日常生活でサボり筋が出来てしまっている人は他の人よりも余計**  
に体力を消耗したり痛みなどの不調を抱えてしまう可能性が高いのです。



丸の内一をえびく

先月 83.3kg

今回 82.7kg

変化が目覚ましい！  
日々の積み重ねの結果ですね。  
中屋君からも「痩せましたね」と言われるよう  
になって意識が挙がってます。



# フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1

ご予約  
お問合せ

☎042-505-8422

ホームページ・  
Facebook  
エキテンなどにも健康情報  
やブログを公開中



店舗のクチコミ・ランキングサイト  
★エキテン!



4月のお知らせ 休診日:11日(木)

## 4月1日から診療時間に変更となります！

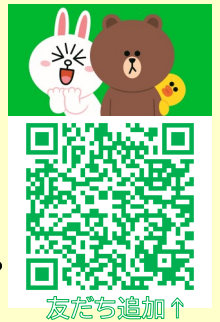
平日 10:00～12:30 15:00～20:30(20:00最終受付)

土・日・祝 9:00～17:00(16:30最終受付)



### 患者様へお願い

施術中は電話をお受けすることが出来ない為、  
院へのご連絡はLINEにていただく様、お願いしております。  
ご登録がお済でない方につきましてはQRコードよりご登録をお願いいたします。



友だち追加↑

## 紙ツイッター

### 〈ひじかた〉

今月は横浜のガンダムを観に海へ行こうと思います！

今年で最後の展示になるそうなので、しっかりと目に焼き付けてきます！！

### 〈たかぎ〉

今月はWリーグ（女子バスケット）の試合を観に行く予定です！

オリンピック予選も盛り上がっていたので、バチバチの試合が観られそうで楽しみです♪

### 〈なかや〉

去年観戦することができなかったプロ野球のシーズンも始まったので、今年はリベンジで観戦に行けたら良いなと思っています。球場で直接見る野球はテレビと迫力が全然違って楽しいです！（^o^）

### 〈くわさこ〉

今年も新生活が始まる季節になりましたね。息子も2歳児クラスに入り、少しずつお兄ちゃん感が出てきました♪そして、私はもうすぐ息子の弟を出してきます！出産頑張ります。

### 〈ふくし〉

3月から再び院の受付に鎌倉の友人から届く枝物が飾られるようになりました。受付に立つたびに見ては、可愛さを感じて癒されています。

久々友人に会いに鎌倉の店に行こうかな～なんて思う今日この頃です。

### 〈新入社員〉

今年国立院に新入社員が入ってくるかも！？お楽しみに～！！

