

## 第95回 なめこのみぞれ鍋



材料【2人前】  
めんつゆ（3倍濃縮）…60cc  
水…400cc  
なめこ…100g  
豚肉薄切り…150g  
白菜…1/8個  
人参…1/4本  
豆腐…1/2丁  
大根…10cm分  
ねぎ…1本

### 作り方

\*\*\*\*\*

- ①豚肉・白菜・豆腐は一口大・にんじんは短冊切り・ネギは斜め切りにする。大根はすりおろす。
- ②鍋に水・めんつゆを入れ、煮立ったら人参→ねぎ→白菜→豚肉→なめこ→豆腐の順にいれていく。
- ③食材に火が通ったら大根おろしを盛って完成。  
お好みで青ネギや生姜をトッピングするのもおススメ☆

大根の消化酵素で消化促進、二日酔いにも◎  
なめこも体内の余分なものを排出してくれる  
効果があるので、疲れた胃腸に優しいレシピ  
です！



## 歩ける一年へ — 足を軽くし、歩行の質を高めよう

【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 江古田りんく鍼灸整骨院

新年あけましておめでとうございます！

今年も皆さまの日常がより軽く、快適に過ごせるようにスタッフ一同サポートしてまいります。  
今年最初にお伝えしたいのは、「歩くことは、最強の健康法である」ということです。

歩くと、脳・血管・関節・代謝・メンタルに同時に良い影響が起こります。  
脳の血流が増え、記憶を司る“海馬”の萎縮を防ぎ、血圧や血糖が整い、膝や股関節にも適度な刺激が入りやすくなります。

これだけで歩きたくなってきませんか？

しかし、最近「歩くとすぐ疲れる」「足が重く感じる」という声が増えています。

みなさん年のせいにされますが、実はそうではありません。歩きにくくなる理由は大きく分けるとこの4つなのです。

- 股関節・足首・背骨が硬くなる → 歩幅が小さくなり、余計な力を使ってしまう。
- お尻の横（中臀筋）が弱っている → 片脚で支える時に身体がブレる。
- 姿勢のクセ（猫背・反り腰・脚のねじれ） → 前に進む効率が落ちる。

そして意外に多いのが……

- むくみ

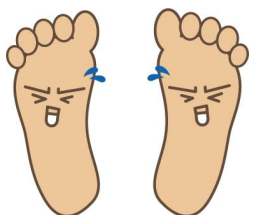
特に冬～年始はむくみやすく、「歩きにくい原因」の上位に入ります。

### ■ むくみがあるとなぜ歩きにくくなるのか？

むくみは足に余計な水分がたまった状態。これが歩行に大きな悪影響を与えます。

- ・ 足が上がりにくい
- ・ ふくらはぎが働かない
- ・ 足首の動きが鈍る
- ・ 歩幅が縮む
- ・ 疲れやすくなる
- ・ 膝・股関節に負担が増える

むくみがあるだけで、足は“水を含んだスポンジ”のように重くなり、歩くたびに体力を奪われてしまうのです。



## VOICE

95

## 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。



怪我から産後まで！

A. Kさん 20代女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
聖蹟桜ヶ丘院  
佐藤先生

主訴：肩こり、首こり、腰痛

施術内容：骨盤矯正

担当の佐藤先生から一言



インタビューのご協力ありがとうございました！初めてお会いした時はまだ中学生でしたが、そこから高校生、大学生、社会人、妊婦、お母さんの姿まで見れるなんてホントに感動です！たしかに幅広い症状を持ってきてくれたおかげで我々も成長できました(笑)いつまでもその弾ける笑顔で来院してもらえると、幅広いお悩みに対応出来るように準備していきますね！



## ■ リフレクソロジー(足裏マッサージ)は歩行改善と相性抜群

むくみを改善する最も効果的なケアがリフレクソロジー(足裏マッサージ)です。

最新の研究でも、リフレによって

- ・ 足裏の血流増加
- ・ ふくらはぎのポンプ作用アップ
- ・ リンパ流の促進
- ・ 足趾が動きやすくなる
- ・ アーチの柔軟性が戻る

などが確認されています。

これにより「足が軽い → 歩幅が広がる → 疲れにくい」という流れが起こります。

施術後に「帰り道がラクになった!」という声が多いのは、むくみが取れて“本来の足の動き”に戻るからです。



## ■ 整体で“歩ける関節”に整える

足が軽くなったら、次は動きやすい関節づくりです。

歩くために必要なのは、

- ・ 股関節のしなやかさ
- ・ 背骨(胸椎)の柔軟性
- ・ 足首のスムーズな動き
- ・ 骨盤の安定

歩行は“片脚で身体を支える時間の連続”です。体の安定性と連動性を作る整体は、歩く力を大きく底上げします。

## ■ 最後は自分でもできるトレーニングです

### ■ 1日5分の“歩ける体”トレーニング

#### ① 片脚立ち(左右30~60秒)

足裏全体で床を押し、身体が左右に揺れないか確認。

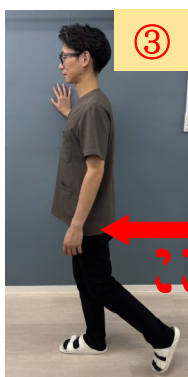
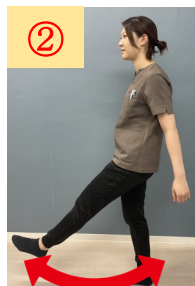
#### ② 脚振り(左右20回)

体幹とお尻が自然に動き、片脚支持が安定します。

#### ③ お尻の横(中臀筋)スイッチON(左右20回)

壁に手をつき足を軽く後ろへ。

ここが働くと、歩幅が広がり疲れにくい歩行になります。



ここを意識

## ■ でも実際、どのくらい歩けばいいの?

結論はとてもシンプルです。今より+1000歩だけでいい。研究では「1日1000歩増えるだけで死亡リスクが6~15%低下」と報告されています。無理に8000歩・1万歩を目指す必要はありません。

● 3000歩の人は → 4000歩へ

● 5000歩の人は → 6000歩へ

たった“10~12分”の追加でOKです。

むくみが取れ、関節が動きやすくなると、この+1000歩が自然に達成できるようになります。

## ■ 最後に

歩く力は、

- ① むくみを取る(リフレ)
- ② 整体で動きを整える
- ③ +1000歩だけ増やす
- ④ 片脚トレで安定させる



この4つで確実に改善します。

今年もみなさんの“歩ける未来”を全力でサポートします。

新しい一年が、軽やかに歩ける一年になりますように。



なかやま先生の

# 症状別リストレッチ

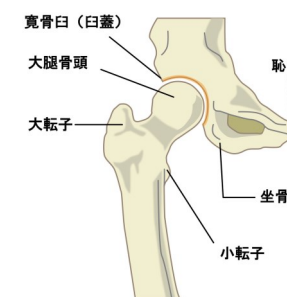
機能的で美しい脚を手に入れよう!

疲れにくい身体を手に入れたい人、スポーツパフォーマンスを上げたい人、見た目がきれいな脚になりたい人。そんな皆様に秘訣をお伝えします!!

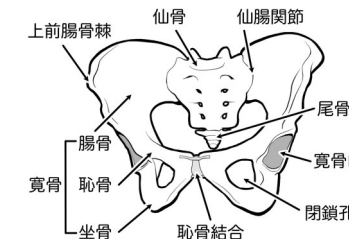
皆さんは脚をどこからだ認識していますか?

意外と誤解しているのが股関節の位置です。

多くの人が直接さわれる**大転子(だいてんし)**が股関節の位置だと認識しています。しかし図のように、股関節は**大転子(だいてんし)**の位置から内側に入り込んでいます。



股関節の本当の位置は**上前腸骨棘(じょうぜんちようこつきょく)**と**恥骨(ちこつ)**を結ぶビキニラインの midpoint なのです。



実際に触ってみましょう。いかがでしょうか?自分が思っているより内側にあると感じる方が多いのではないのでしょうか?

この意識の違いがどのように脚の動きを変えるか感じてみましょう!

まずは外側にある大転子に手を当てて膝を上げてみましょう。

次に内側にある股関節の位置に指を置いて膝を上げてみましょう。

いかがでしょうか?大転子を意識すると脚の外側の筋肉が緊張して途中から上がりにくくなりませんか?逆に内側を意識すると引っかかりなくスムーズに上がりませんか?

意識の違いで使う筋肉が違うのです。

大転子(外側)に意識があると、脚の外側の筋肉が発達してしまい内側の筋肉が使えなくなってしまうのです。その事で、どんどん脚の外側が発達して張り出してしまうのです。

股関節(内側)に意識があると、内側の筋肉や大腰筋などのインナーマッスルが使えるようになり、パフォーマンスがあがり、見た目もきれいな脚になります!



バレリーナのような、機能的で美しい脚を手に入れましょう!



# 令和八年書初め



中屋 「進」



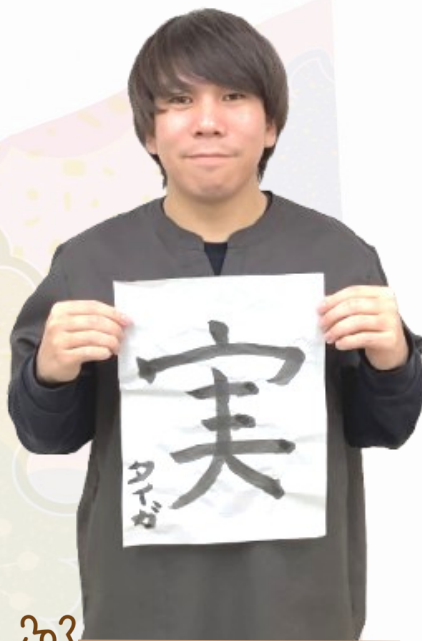
福士 「己」



高木 「舞」



松本 「先」



渡邊 「実」



土方 「老」

## おしはカロリーをこえていく —カロリー—の逆襲—

ヒジカタ、痩せまーす!

初日 (2022.1.1日) 85.1kg  
▼先々月 81.8kg  
▼先月 81.9kg  
▼今回 81.8kg



## ヒジカタ先生のちょっとタメになる話 ～連休後は腰に注意!の巻～

皆さん新年はゆっくりお休み出来ましたか? 年始で気を付けておきたい事は「ギックリ腰」です! 仕事始めで動き出す機会が増えると休み中使わなかった筋肉に負担が掛かってしまい、「グギッ」と痛めてしまう方が例年多くなります。長期連休の時は少し体を動かすようにされると身体がほぐれるので、ギックリ対策におすすめです!

再診料についてのお知らせ

最終来院日から一定の期間が経ちますと、症状についての問診・検査のため  
再診料1,000円をいただいております。

このたび、自費診療の方につきまして制度改正をいたします。

(保険診療の方は従来通り、変更はございません)

保険診療の方

最終来院日より**1ヶ月**以上経過

自費診療の方

最終来院日より**3ヶ月**以上経過

お身体に不安なことがありましたらお早めにご相談ください。

## すたっふのつぶやき



〈ひじかた〉

書初めは「老」です。気持ちは10代ですが、実年齢に見合った健康な過ごし方を模索していきます。日々の健康チェックを怠らない一年にしたいと思います。



〈たかぎ〉

書初めは「舞」を書きました！  
たくさん行動して楽しむ年にしたいです♪  
今年もよろしくお願いします(^^)



〈なかや〉

明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いいたします！  
今年の書初めは「進」です。  
今年は後輩の指導をする機会が増えるなど新しい事へチャレンジをする年になるのでこの漢字を選びました。



〈わたなべ〉

実は左利きなのですが、書初めは右手で書きました！  
今年も実りのある一年にします！！



〈ふくし〉

今年もよろしくお願いいたします☆  
今年は50歳手前の最後の年になります。テーマは「己」！  
ここから自分で自分を楽しくしていくことをテーマとしてエンジョイします！

P.S.バットやラケットは左手で振りますが、ボールを投げるのは右手なんです。ぜひみなさんの利き手を教えてください。



LINEで  
友だちになろう！

@107nmxmhn

お店と友だちになろう！

友だち追加↓



ヒジカタくん  
LINE  
スタンプ

予約  
お申し込み  
します！



ダウンロードは  
こちらから↓



## LINEで出来ること

- ・お問い合わせ
- ・ご予約の変更
- ・ご予約
- ・お知らせの受け取り

## ☆LINE・電話連絡でのお願い☆

施術中はすぐに返信できないことがありますので、お急ぎ（当日のご予約等）のご連絡はお電話でお願い致します。

施術中で電話に出ない場合は、留守番電話にメッセージを残していただけますとこちらから折り返しご連絡致します。