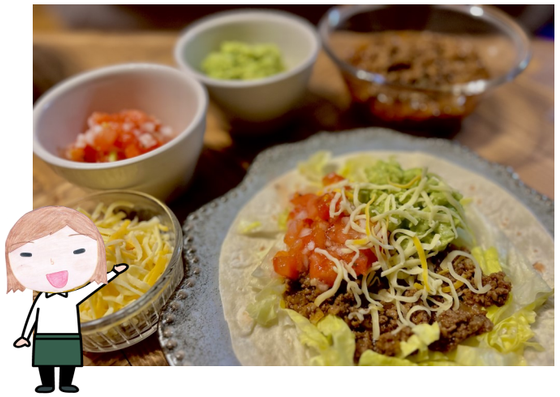
Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第８４回　新玉ねぎたっぷりタコス



材料【3人分】

レタス…1/2個
チーズ…お好みの量
トルティーヤorタコシェル…1人3枚

タコスミートの材料
合いびき肉…200グラム
新玉ねぎ…1/2個
●ウスターソース…大さじ2
●トマトケチャップ…大さじ3
●醤油…小さじ1
●すりおろしにんにく…小さじ1

ワカモレの材料
アボカド…1個
新玉ねぎ…1/4個
■レモン汁…大さじ1
■塩小さじ…1/4

サルサの材料
トマト…1個
新玉ねぎ…1/4個
◎レモン汁…小さじ2
◎塩コショウ…少々

作り方

①レタスは千切り、トマトは角切り・新玉ねぎはすべてみじん切りにする
②タコスミートの合いびき肉・新玉ねぎをフライパンで炒め、●の調味料で味付けをする
③サルサの材料のトマト・新玉ねぎ・◎の調味料を合わせる
④ワカモレの材料のアボカドは皮をむき、スプーンで潰し、新玉ねぎ・■の調味料を加えて混ぜる
⑤トルティーヤかタコシェルにレタス・タコスミート・サルサ・ワカモレ・チーズをお好みの量包んで完成
大人向けにタコスミートにチリパウダー・サルサにタバスコや唐辛子・パクチーを混ぜるのもおススメです♪

VOICE 84

T・Nさん　　女性
かかりつけ院：フィット整骨院こどもの国院
佐久間先生

主訴：首肩こり・頭痛
施術内容：骨盤矯正

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？
次男の産後に加え、夫の単身赴任がかさなり、
1人での子育てで肩コリからくる頭痛が酷くなり来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？
治療を受けてからはずんと重かった肩がすっと楽になりました。
また頻繁だった頭痛もなくなりました。
施術後はストレッチ等のアドバイスも提案してくれます！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！
頭痛が無くなったので、子育てに余裕ができたことが嬉しかったです！
スタッフの皆さんはとてもフレンドリーなので、こどもを連れて行っても嫌な顔をしないでいてくれます。
色々な話をしてくれたり、話をきいてくれたりするのでストレス発散にもなります！

担当の佐久間先生から一言

仕事に子育てと忙しい中、インタビューに協力ありがとうございました！
初めて施術に入らせて頂いた時の肩の硬さは今でも覚えています(笑)
重い肩が楽になったのは日頃のセルフケアや定期的な治療が出来ているおかげです。
今後もNさんの子育て、お仕事を全力でサポートしていきます！

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2024 03

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」

胃の調子はどうですか？

【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

胃の調子はどうですか？

胃が痛い時ありませんか？ちょっと食べ過ぎたり飲みすぎたりしたとき、
ストレスだなとわかる胃の痛みなどわりに頻繁に胃の痛みを感じる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

食べすぎは単純に胃が圧迫されて痛むほか、消化するために胃酸を過剰に出しすぎて痛みが出ますし
カフェインもほぼ同じ作用で痛みが出ます。
アルコールは大量に飲むと胃の粘膜を覆っている粘液を流してしまい、粘膜を直接刺激して炎症を起こします。
（カフェインもアルコールも少量であれば胃の働きを促進します。）

では、心理的なストレスで胃が痛むのはどうしてでしょうか。
心理的なストレスがあると胃の働きをコントロールしている自律神経のバランスが崩れ、胃粘膜の防御機能が低下し、
胃酸の分泌が増えることで胃の壁を刺激し、痛みが出ることが分かっています。

この辺りは胃炎と診断されるものになりますが、逆流性食道炎はご存知でしょうか。
主な症状は、胸が焼ける感じ、酸っぱいものが上がってくる、食後に胸やみぞおちが痛いというもので、
その他の症状としてはのどの痛み、声のカスレ、他に問題がないのに咳がとまらないということもあります。
これは食道と胃のつなぎ目に下部食道括約筋という筋肉があるのですが、食物が通過するとき以外は胃の入り口を
締めて胃の内容物が食道に逆流しないように働いています。
この筋肉が緩むと胃から食道への逆流が起こるようになります。
胃酸が食道に逆流すると食道に炎症を起こすことで炎症が発生し、現在、成人の10～20％（特に中高年～高齢者）
がかかっていると言われています。

どんな人がなりやすい？

食べ過ぎ、早食いの習慣のある人
胃内圧の上昇により逆流が起こりやすくなります

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
特に、脂肪の多い食物の摂り過ぎは下部食道括約筋が緩む原因となります

食べてすぐ寝る習慣がある人
食後は胃酸がもっとも多く分泌されます。食べてすぐ寝ると逆流が起こりやすくなります

喫煙の習慣のある人
喫煙は逆流を起こしやすくすると言われています

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
腹圧の上昇により逆流しやすくなります

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
胃の圧迫や腹圧上昇により逆流しやすくなります
（国立長寿医療研究センターHPより）

ちなみに胃炎、逆流性食道炎ともに問診で分かる事がほとんどですが、症状の重い場合は胃カメラでの画像で炎症を確認し診断されます。胃カメラで所見が無いにも関わらず、上記のような症状が出るケースは「機能性ディスペプシア」という診断になり、これは日本人の10％がかかっていると言われており近年増加している疾患になります。

これらの治療は基本的に胃酸を抑える薬になるのですが、症状がおさまって薬を止めると胃酸が増えるというリバウンドから再発になるケースが多く、なかなかな治らない方が多いというのが実際のようです。また、胃酸を抑えるお薬の長期服用には副作用のリスクが懸念されており（明確なエビデンスはまだないようです）心理的にも飲み続けるのは不安ですよね。

私たちの治療は、そもそもなぜ胃酸が過剰に出ているかというところに注目しています。それは体の反応であるはずで、本来薬で抑えるのではなく、原因を見つけて改善するべきではないでしょうか。その人の生活を丁寧に掘り下げ、生活習慣からくる自律神経の乱れを整えていくのは胃の痛み、逆流性食道炎にとどまらず頭痛やめまい、耳鳴りなど様々な症状を治療する際の私たちの基本思想でもあります。
体と生活を整えていくことで、薬を飲んでいる方を少なくしていき、飲まなくなってもリバウンドしない体を作っていく。私たちの治療は逆流性食道炎、慢性胃炎、機能性ディスペプシアに対してこのようにアプローチしていきます。

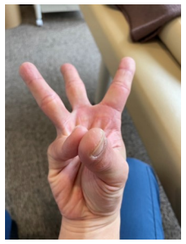
私たちの経験上、猫背気味で背中が丸まっている、背部の緊張が強い人が胃の問題を持っていることが多いようです。逆流性食道炎は治療しないと生活に制限がかかる狭心症よりもQOL（生活の質）が低下すると言われています。胃の痛みや酸っぱい感じがある方は慢性化する前に、「ちょっと気になるんだよね。」とスタッフに相談してみてください。

なかやま先生の 症状別ストレッチ

首肩　編

今回は手のケアをお伝えしていきます。
首肩こりなのになんで手なの？という声が聞こえてきそうですが、実は手の固さは筋膜のつながりで胸まで緊張させてしまいます。胸が緊張すると猫背になってしまい、首肩こりが起こるのです。
PC作業やスマホなど手を酷使することが多い毎日。手もケアしてあげましょう。

Ver1. 小指から指を一本ずつ曲げていきます。
他の指は開いたままです。一緒についていきそうになるのをこらえてなるべく開きます。
曲がる場所に注意！親指は小指とくっつけて他の指を開きます。



Ver2. 親指以外の指を指先を伸ばしたまま曲げていきます。そこから小指以外の指を開いていきます。

Ver3. 指の間の水かきの部分をつまんで引っ張ります。
痛いけどやり続けると緩んで痛くなくなります。

順番に全部の指の間を引っ張ってね！

初めはできないものもあると思いますが、徐々にできるようになるのでめげずにやっていきましょう！

もっと楽に動けるからだへ

新技術「JTA」導入しました！

JTAってなに？

中屋先生解説お願いします！

JTAってなに？？

J＝Joint（関節）
T＝Treatment（治療）＆Training（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ）
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ことです！！

どんな症状に効果があるの？？

・慢性的な腰痛・ひじやひざなどの関節痛
・４０肩・５０肩
・腱鞘炎・ばね指・猫背・筋力低下に不安がある方
・運動やスポーツのパフォーマンスアップがしたい方
・他に色々治療をためしたけどなかなか良くならない方

これらに一つでも当てはまった方は一度試してみましょう！

私達の日々の生活の中では特定の動作や長時間の同じ姿勢をとらなければならない場面が多くあります。
はじめはそれでも特にからだに不調は起こりません。
しかし、長期間その習慣がつづくことによって、
使われない筋肉（サボり筋）、使われ過ぎている筋肉（頑張り筋）が発生してしまいます。
この使われていないサボり筋を補うために頑張り筋は過度に使われつづけています。
そして頑張り筋が限界をむかえた時にからだのいたるところに不調が出てきてしまうのです。
JTAでは検査の中で、その人それぞれのサボり筋と頑張り筋を特定し、ピンポイントでサボり筋を鍛えることで
頑張り筋の負担を軽減させることが出来ます！

次回はサボり筋と頑張り筋について詳しく解説していきます！

オレはカロリーをこえていく

―カロリーの逆襲―

※「オレはカロリーをこえていく」を
知らない人はスタッフに聞いてみてね！

年内に70kgまでの減量を目指すヒジカタ。
そろそろ冬眠から目覚めて本気を出すのか！？

初日（2022.11月）　85.1kg
▼
先々月　83.9kg
▼
先月　83.4kg
▼
今回　83.3kg

微減でしたね・・。
今は身体を引き締めるトレーニング
を始めました！ここから肉体が変化
していく過程が楽しみですね！

オーシャン通信 2024 Mar.

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
「フィット国立」で検索！

3月のお知らせ

休診日：7日(木)・18日(月)午前中

休診日は変更になる場合がありますので詳しくはHPをご確認ください。

LINE連絡が便利です↑

LINEで友だちになろう!
@107nxmhn
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

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。

紙ツイッター

〈ひじかた〉

桜の季節に近づいてきました！谷保の桜は早咲きから遅咲きまで色々な種類があるので、外を歩くのが楽しみです！花粉症ですが・・（笑）

〈なかや〉

本格的に花粉の季節が来ましたね。暴飲暴食や睡眠不足になると免疫力が下がり花粉症の症状も強く出てしまうので規則正しい生活を意識しています。睡眠って大事です。(^^)

〈ふくし〉

去年自宅前の桜並木の桜が全て若木に変わってしまい、今まで楽しみにしていた桜のアーチが観れなくなってしまいました(ToT)

しかし近所に隠れお花見スポットがあるとの有力情報が！美味しいお菓子を作ってピクニックして来ようと思っています☆

〈たかぎ〉

私の毎年恒例のお花見スポットは小金井公園です✿
サイクリングがてらゆるゆる自転車で行ってます。
数年前に買ったカメラが活躍するのはこのお花見くらいかもしれません(笑)

〈くわさこ〉

春ですね！桜もそろそろ綺麗に咲いてくれますね。
近所の公園の桜は残念ながら伐採されてしまったのでお弁当を持って昭和記念公園にお花見に行きたいです。
息子は去年、桜に興味なしだったけど今年はどうかなぁ？

※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。
継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒メール fit.yaho@gmail.com