

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89回

魚介のマリネ



夏にさっぱり食べられるレシピです！
魚介と酸っぱさで疲労回復！
夏の猛暑、乗り切ってください！

材料【2人分】

- | | |
|-------------|-------------|
| むきエビ…100g | ●酢…大さじ3 |
| ホタテ貝柱…100g | ●レモン汁…大さじ3 |
| イカ…1杯 | ●砂糖…大さじ1 |
| 赤タマネギ…1/2個 | ●オリーブ油…大さじ1 |
| セロリ…1/2本 | ●塩こしょう…適量 |
| イタリアンパセリ…適量 | |

作り方

- ①イカはわたを抜いて皮をむき、食べやすい大きさに切る。セロリは1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、パセリは飾り用を少し残してみじん切りにする。
- ②●の調味料をぼろろに入れ混ぜ合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かして沸騰したらイカ、エビ、ホタテを入れる。色が変わったら②の液に入れ、セロリ、玉ねぎ、パセリも入れ、混ぜ合わせたら冷蔵庫で1-2時間味をなじませる。
- ④器に盛って、パセリを飾ったら完成。



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
08
OCEANS CREW

足の硬さにご用心！



【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

足の硬さにご用心！

ふくらはぎ押されると痛くないですか？

自分でマッサージしてみて、硬いなーと思う人、よく攣っちゃう！という人も多いかもしれません。ふくらはぎが硬い人は、そのままアキレス腱が硬くなっていることが予想されます。

日本で唯一「足」の総合病院、下北沢病院の著書によると、俗にいうアキレス腱のばしの体勢をとった時に、すねが10度以上倒れない人は、アキレス腱が硬くなっているそうです。

ちなみに、そのチェック方法は

- ① まっすぐ立ち、片方の足を一步下げ
- ② 前側の膝を曲げたとき、後ろの方のすねが10度以上曲がるかをチェック。
- ③ その時、両膝と、両方の足の人差し指が正面を向いていることが大事。
- ④ かかともしっかりと床面についていることが重要

①



②



NG



という事です。どうですか？倒れましたか？右と左に差はありませんでしたか？

この、アキレス腱が硬くなっている状態にあると、大きく二つの問題がある事になります。

その一つは、良く言われることですが、ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、伸び縮みすることでポンプのように静脈の血液を押し上げています。アキレス腱が硬いと、繋がっているふくらはぎがしっかり働かないので、冷えやむくみが起きやすくなります。

VOI

89

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。

――どのよう当院を来院しましたか？

痛みなどの症状は無かったのですが、不登校からの体調不良で緊張していた体をほぐしてもらうために、母に勧められて来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体をほぐしてもらうにつれ自律神経のバランスが整い、学校にも行けるようになり、昔から続けているチアのパフォーマンスアップにも繋がりました。体の柔軟性もあがり、ケガの予防にもなり一石二鳥です！痩せるというおまけまでついてきました笑

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

整骨院で自律神経の治療をするという発想が無かったのですが、心と体が繋がっているという事を身をもって経験出来ました。整骨院とは関係ないと思っている悩みでも、意外なところで体と繋がっていたりするので、ぜひ先生に相談してみてください。



M・Tさん 10代女性
かかりつけ院：なか整骨院 中山先生
主訴：チアのパフォーマンスアップ、ケガの予防、ケガの治療
施術内容：全身整体

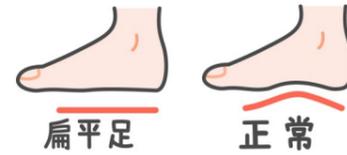
担当の中山先生から一言



はじめはストレッチをしようとしても、こちらの意図を読んで先に体を動かしてしまうような繊細な気遣いをしていただいていたのを思い出します。リラックスしてこちらに身を任せられるようになった頃から元気になっていって、チアや旅行などアクティブに動けるようになりましたね！テーマであった骨盤が緩んで可動域が広がって、できることが増えるの喜び姿を見せてくれてこちらもうれしいです！今後もほちほちゆるりと楽しんでいきましょう！

心と身体は繋がってる

もう一つは、足のアーチに負担がかかってしまうことがあります。土踏まずを見ると分かる様に、私たちの足は平たんではなく、アーチ構造になっています。



これが歩くときに衝撃を吸収してくれるのですが、アキレス腱が硬くなるとすねが倒れないことによりアーチをつぶして歩行するようになってしまいます。アーチがつぶれると、扁平足、外反母趾、足底腱膜炎の原因になり、足の指を使うことができにくくなっていきます。JTAという治療法を取り入れている私たちから見ると、足指の使えなさは、筋肉バランスの乱れにつながり、膝や股関節、腰に大きな負担をかけることになります。

もう一つ大事な事ですが、足指を使って歩かないと、巻き爪の原因になってしまいます。もともと指の爪は巻き気味に生えているのですが、足指を使うことによって地面からの圧力がかかり、爪を平らに保ってくれます。高齢の方が車いすになると爪が巻いてしまって痛みを訴えるのは良く知られているかと思いますが、女性で巻き爪が多いのはハイヒールの影響も大きいと考えられています。爪に限らず足のトラブルは歩きたくない、歩けないという状態になる事が多く、歩かないことによってまた次のトラブルが起きるといふ負の連鎖が発生してしまいます。

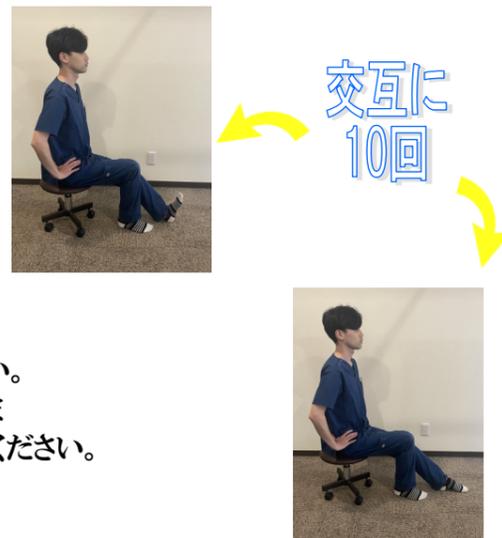
以上の通り「ふくらはぎが硬い」という事は単純にふくらはぎの問題だけではなく、体全体に影響を及ぼす大事なポイントがうまく使えていないというメッセージであり、重点的にケアすべきポイントなのです。私たちの治療院では骨盤からアキレス腱、足裏までの筋肉をひとつながりのものと考えてほとんどの症状のケアに必要な部位としてのアプローチを行っています。普段の生活の中で上手に使う事とセルフケアができれば、もっと生活の質が上がっていくと思いますので、ぜひ取り組んでみてください。

1, 基本のストレッチ

文頭で説明したチェック方法がそのままストレッチになりますが、最新の研究ではストレッチの大事なポイントは、時間をしっかりかける事、十分な力をかけることと言われています。具体的には最低20秒以上60秒程度の時間をかける事、20秒×3回という風に分割してもOK。強さの目安としてはいた気持ちいいから痛みを感じるレベルの間が目安になります。

2, 椅子に座って行うストレッチ

椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。片方の膝を伸ばしたら、つま先を床から浮かせるようにするとふくらはぎに刺激が入ります。



反対につま先を遠くに伸ばすような意識で床につけるとすねの前側が伸びるので、交互に10回ほどゆっくりストレッチしてください。足指の運動に関しては、以前の通信でご紹介したものがそのまま使えますので詳しくはそちらをご覧ください。

運動する方も、そうでない方もアキレス腱のばしにはメリットしかありません。ふと気が付いた時にはアキレス腱を伸ばす習慣が付いたらステキですね。

なかやま先生の 症状別ストレッチ

脚のゆがみを整えるターンアウト！(1)

今回は脚のゆがみについてです。膝痛や腰痛の人。また、太ももの前と外の張り出し、お尻の垂れが気になる方にもおすすめです！脚のゆがみをとるのに最も大事なことはねじれを取る事です！日常を過ごしていると筋肉のつき方の関係で、脚が内にねじれていく人が多いです。そうすると上記のような症状や悩みが出てきます。バレリーナの人たちは脚を外に開いて踊りますよね。そしてあの人たちはみんな非常にきれいな脚をしています。脚を外に開いて使うことが機能をしっかり使うことだと知っているのですね。試しに骨盤の前外側の付け根を触って、脚を内と外にねじってみましょう。内にねじるとググッと盛り上がって、外にねじると柔らかくなりますよね。内にねじった時に盛り上がってくる筋肉から脚の前外の緊張につながり脚が張り出してきます。



また、お尻に手をあてて脚を内外にねじってみましょう。内にするとベターっと垂れて、外にすると力はそんなに入っていないのにプリッとアップしますよね。



ということで、脚のねじれを整えるために外にねじっていくターンアウトがとても良いのです！今回は脚のねじれで体がどう変わるのかを体感してもらいました。次回は具体的なエクササイズのターンアウトについて説明しますね！お楽しみに！

Wim Hof Method

呼吸法・アイスバスのワークショップに参加しました！



Wim Hof Method(ヴィム・ホフ・メソッド)とは…

寒冷環境における様々なギネス記録を持ち、「アイスマン」と称される63歳のオランダ人ヴィムが、普通の人でも彼が実践する呼吸法や寒冷暴露、また瞑想を適切に行うことで、様々な心身の健康効果を得られるようにするために開発した特殊な健康法です。

適切に実践することで、

- ・自律神経関連疾患の改善・抗炎症
 - ・免疫力向上・頭脳や身体パフォーマンスの向上
 - ・メンタルヘルスの向上・集中力の向上等、
- 様々な心身へのメリットが得られることが、医学実験により科学的に証明されています。 ※Human Potential Labより引用



リラックスタイム

所沢の、お茶畑に囲まれた
とっても静かな良い所でした！



ブレスワーク

1時間程、呼吸法を続けていきます。
神秘的な体験をする方もいるようですが、土方先生は自分がスープカレーを作る姿が浮かんできたみたいです(笑)



アイスバス！

0度に近い氷水に入浴します。冷たい！もう無理！と思う気持ちを手放すこと、抗うことを諦めて吐く息を意識しながら呼吸をしていくことで、自分の変化を感じられるようになってきます！
松本先生は終始リラックス、土方先生は何とか耐え、高木はラスト10秒だけ暖かくなる感覚を味わいました！



身体あたたため



ご飯タイム



体験談の詳細は、松本・土方・高木まで！

アイスバスに興味のある方はWim HofのYoutubeで呼吸法など見られますので、要チェックです↑↑



オレはカロリーをこえていく -カロリーの逆襲-

年内に70kgまでの減量を目指すヒジカワ。

※「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！

着実に減っている体重に逆に心配になるスタッフたち…

今月はどうなっているのか！？

| | |
|------------------|---------------|
| 初日 (2022.11月) | 85.1kg |
| 先々月 | 79.6kg |
| 先月 | 78.5kg |
| 今回 | 78.1kg |

身体の代謝が上がり過ぎて燃え上っているようです！
熱中症にならないように気を付けねば！



ヒジカワ、痩せるーす！

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
お問い合わせ

☎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!



8月のお知らせ 休診日:8日(木)午後・22日(木)午後

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。

紙ツイッター

〈ひじかた〉

最近スープカレー作りにハマって
しまい、カレーを作りたい衝動に
駆られております。毎日カレー出
来るような薬膳レシピを作ってみ
ます!

〈たかぎ〉

蕎麦がすすむ暑さですね。
去年はすりおろしきゅうり蕎麦にハマ
り、今は柿ピーラー油蕎麦にハマっ
ています。飽きる前に次なるレシピを探
してレパートリーを増やしていこうと
思います!

〈なかや〉

今年こそはフィットの皆で野球を観
に行こうと計画中です!とても暑い
日が続いているのでドーム球場で涼
しく観戦出来たらいいなと思ってい
ます(笑)今年は何の球団が優勝す
るか楽しみです(^)

〈たかはし〉

暑い日が続いていますね!
久しぶりに新潟の海で夕陽を見てこ
うと思っています!!
帰省すると毎回雨が降っているので降
らない事を祈って帰ります(;'▽')

〈ふくし〉

今年は特に暑い毎日が続いていますが、大
人になって初めて市のプールに行ってみよ
うと考えています。府中市は市営のプール
がたくさんあるので、運動するのに使わな
い手は無いかと!考えただけで終わらな
いように、早速予約をしたいと思えます!