

### Healthy-Recipes

<mark>この</mark>コーナ<mark>ーでは身</mark>体によい<mark>メニュー</mark>を効果と共にお伝えします

#### 第80回 白菜しゅうまい



寒くなってくると、白菜の出番が増えますよね。お鍋も良いけどたまには変わった食べ方で!しゅうまいの皮を白菜で代用するとあっさりしてたくさん食べれちゃいます(^o^)余った芯の部分は漬物にして無駄なくビタミン摂取するのがおすめです!

# 材料[2人分] 白菜…1/8個 豚ひき肉…200分 ●鶏がらスープの素…小さじ1 玉ねぎ…100分 ●おろししょうが…小さじ1 ●片栗粉…大さじ1 ●塩…小さじ1/4 ●砂糖…小さじ1 ●こしょう…少々 ●ごま油…小さじ1 ●しよう油…大さじ1/2 ●オイスターソース…大さじ1/2

#### 

- ①白菜の芯の部分を除き、細めの干切りにし、ボウルに塩(分量外)を入れ、まぜて少し置いておく
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする
- ③豚ひき肉をボウルに入れ、玉ねぎ・●の調味料を加え 粘りが出るまで混ぜ合わせる
- 43を食べやすい大きさに丸める
- ⑤①の白菜の水気を切り、丸めたひき肉を握るように周りを包む
- ⑥耐熱皿に⑥を乗せ、ラップをして600wのレンジで5分かけたら完成



R. Sさん 女性 かかりつけ院:フィット整骨院国領院 大久保先生

主訴:全身調整·美容 施術内容:美容整体·美容鍼

#### 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。

#### ーーどのように当院を来院しましたか?

最初コラーゲンマシンの旗が院の外に立っていたので、それを見て来院しました。首肩回りの辛さもあったので美容整体を経て、美容鍼も今は受けています。

#### ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか?

美容整体を続けて今は姿勢の変化を実感してます。

美容整体とあわせて美容鍼も受け始めて、まず最初に受けた時の効果にビックルました!

歴然と結果がでますよね(笑)顔の張りがちがいます!

美容鍼を受けた後のスキンケアの入り方も手から顔にもっていかれるくらい入りが良くなります。周りの人に見せるたびに毎回すごい!!と言われるくらい衝撃の結果ですね。

#### --同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ!

美容鍼、是非一度試していただけると必ずファンになっちゃいます! (笑)

メスを使わないのに使った並のお顔の変化が得られる素晴らしい施術です!

担当の大久保先生から一言



美容鍼、美容整体を受けていただき回数を重ねるごとに大きな変化が出て一緒に感動しましたね。 リフトアップして小顔になり、姿勢が綺麗になる事で首の動きも良くなりました。 ご家族のみなさんもご紹介いただき、嬉しい限りです。 今後ともよろしくお願い致します。



#### 足の小指の大きな働き!

先日お伝えしたJTAという治療法の開発者である笹川先生が、ついにTEDに登壇されました。 ※TED Conferences, LLC は、「広める価値のあるアイデア」というスローガンの下、国際的な講演を オンラインで無料配布するアメリカとカナダの非営利メディア組織です(ホームページより引用)

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

こちらからご覧いただけます! (全て英語で講演されています)

========

#### ■ 笹川先生のTED講演

→ https://chiryoka.info/l/m/wLWDw0rhz1XWYz

簡単にJTAとは何かという事を説明すると、人の身体には「さぼり筋」と「がんばり筋」があって、そのバランスで体の不調は起きているよという考え方です。

先日、代表の松本がアカデミーコースを修了し、全社でJTAを治療の中にとりいれ、

今まで時間のかかっていた脊柱管狭窄症といった症状や、五十肩、ばね指、変形性膝関節症などに良い 結果が出ています。

そんな中、症状のある患者さんはほぼ、足の小指か親指に力がうまく入らないことが分かったのです。 親指か小指では、小指に力が入らないケースが多く、感覚としては7割ほどでした。 小指に力が入らないと 外目的にはポッコリお腹や がに既まきになり 症状としては脛痛 ひざ症

小指に力が入らないと、外見的にはポッコリお腹や、がに股歩きになり、症状としては腰痛、ひざ痛の 原因になる事が多いです。



#### オーシャン通信

セルフチェックしてみよう。

やり方は簡単です。足の指をギューッと握って、

手の指で小指と親指を伸ばすように力をいれて、

どれだけ抵抗できるかやってみましょう。

右と左、どちらも試してみると、一番弱い指が分かると思います。

そこそこ力が入っていれば合格です。

入らない指は、自分でも驚くほど入らないのですぐにわかると思います。



足指というのはそもそも五本の指がそれぞれ地面に着いた時の体重をそれぞれ感じることで絶妙に重心 をコントロールしています。

そのことにより、かかと、小指球、母指球の三点でアーチを作り、 地面に安定的に接地することができるのです。

足の指に力が入らないという事は、アーチの崩れもあり、

筋力不足もあり、立っている時、歩いている時のバランスが崩れているという事になります。

そうすると動いているだけで、疲労が一か所に蓄積し、体のゆがみや関節の痛みにつながっていってし まうのです。

自分でできるエクササイズはストレッチから。 はじめに、足の指の間を手で開いていきます。 次に、一本一本の指を上下に開いていきましょう。 最後に足全体をぞうきん絞りのようにねじります。 これは左右5回ほどで大丈夫です。







ここまでできたら、自分の足指の間に、手の指をさしこんで握りっこをしましょう。

手指の力に負けないくらい親指、小指と順番に力を入れます。

5秒3セットぐらいがいいですね。

そのまま足首を大きく回します。うち回し、そと回しと30回ほど行います。

最後に足の甲を伸ばすように手でストレッチします。

親指側と小指側で分けてしっかりと伸ばします。10秒2セット、小指側、親指側で頑張りましょう。









ここまでできたら一度立ち上がってみてください。

エクササイズした側としてない側に明確な違いを感じられると思います。

行った側は立ちやすいというか、しっかりと地面に足がついている感じがするでしょう。 違いを感じたら、もう一方の足も取り組んでください。

足のエクササイズは人によって痛いこともあります。

うまく使えていない時間が長いと痛みます。足のさまざまな組織が癒着を起こしてしまっていると、 それを引きはがす痛みがどうしても発生するのです。

でも、痛みに負けずに取り組んでいると、早い人なら3日で痛みは減ってきます。

痛みがでたら、そこは頑張ってしまっていたなんだなと、優しい気持ちでしっかりのばしてあげてくだ さい。

靴を履いて過ごす私たちは、どうしても足指がうまく使えなくなりがちです。

色々な問題の原因になる足を、しっかりケアして体の不調を防いでいきましょう!

## PPZU-Parebay

#### 座るということ

引っ越し後、PC作業やインスタ投稿での携帯電話の操作など座っての作業が多くなっているナカヤマです。 そこで改めて座るという事について考えてみました。座り始めは姿勢を良くしなきゃ!と腰や背中に力を 入れてがんばり、、、気が付くともう姿勢が悪くなってる(^^;

そしてまた座って疲れてくると姿勢を良くしなきゃ!とやるけどまたすぐに元通り(^^; 中々座りはうまくいかないですね。そこでナカヤマが意識しているコツをお教えいたします!

#### 座る時のコツ

坐骨を意識する。

座っている間の上半身の重みはこの坐骨で受けます。



坐骨

坐骨の頂点より上半身が後ろにあると、重みは体を後方へ、丸まる方向へ持って行ってしまいます。 (※写真1)

なので坐骨の頂点より1センチほど前側に上半身が来るように調節しましょう。 よくあるパターンですが、姿勢を良くしようと思いすぎて、 腰だけ反らして肋骨から上が後ろにそっくり返ってしまっている人がいます。 そんなに背中を緊張させてそらなくて大丈夫です。(※写真2)

骨盤の角度と一緒に上半身全体をそのまま前に移動しましょう。(※写真3)

写真1



写真2



写真3





はじめはこれって猫背じゃないの?と思うかもしれませんが、今までがそり過ぎてただけ。 やって楽に感じたらそれで大丈夫なのです。思いのほか長時間いても大丈夫だと気づくはずです!



#### オーシャン通信 2023 Nov.

#### 多なか 整骨院 鍼灸院

〒173-0021 東京都板橋区弥生町33-3

ご予約

**2**03-5926-5412

ホームページ・インスタ などにも健康情報や ブログを公開中! 「なか整骨院」で検索!







- 毎週日曜日
- 3日(金) 文化の日
- 23日(木) 勤労感謝の日

#### スタッフツイッター 🍏



#### なかやま/エリアマネージャー

日暮も早くなり、山の下山の時刻が気になるこの頃。リフトの早割券や道具の手入れなど、少しずつ冬支度が始まっています!中山の動きがクネクネしてきたらシーズンインのイメトレしてるんだと生暖かく見守ってください笑



#### かとう/柔道整復師

そろそろ紅葉のシーズンが近づいてきて、山に行きたい衝動に駆られています。バイクで行くか、車で行くか・・・ 少し遠出をしてまだ見ぬ景色を楽しんできたいですね(\*´艸`\*)



せきや/鍼灸師

食欲の秋ですね。柿や栗など、旬の食材がたくさんあるので楽しみな季節です(^o^)今年は栗ご飯を自分で作ってみようかなー。皆さんは秋の味覚で何が好きですか?



#### くどう/柔道整復師

最近、患者さんにオススメのお店や食べ物を教えてもらったり、自分で興味のあることや好きなことが患者さんが好きなことだったりで、新たな情報を教えてもらったりと、患者さんありきで私があるなとふと感じました(、・ω・、)いつもありがとうございます(^^)♪



やまのい/受付

今月は娘の大学学祭へ遊びに行って来ます。山が近くにあるので紅葉も見れたら嬉しいな~(^\_^)

そしてまた近場の山へトレッキングしに 行きたいなと思ってます。

## なか整骨院

※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

## -ムページ用に 写真撮影をしました

3年前、あしの整骨院の写真撮影でもお世話に なったプロカメラマンに今回も来て頂きました! 師匠!よろしくおねがいします!!









閉じられない工藤!



安定の山野井!



待ちの加藤!

プロのおかげでいい写真が沢山撮れました! 通信にも使う予定なので次回以降をお楽しみに!