

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83回 牡蠣ご飯



材料【2-3人分】

生ガキむき身(加熱用)…200g	●しょう油…大さじ2
しめじ…1/2株	●酒…大さじ2
お米…2合	●みりん…大さじ1
出し汁…400cc	
万能ねぎ	
しょうが千切り	
刻みのり	

作り方

- ①米を研いで30分程水に浸す。
- ②牡蠣は塩水(水3カップ、塩大さじ1/2)に入れ、汚れを落とし水気をふき取る
- ③しめじはいしずきを取り、ほぐしておく
- ④小さめの鍋に●の調味料・だし汁大さじ2を入れて沸かして、牡蠣を2分程煮る。牡蠣がぷっくりしたら、ザルにあげて煮汁と別々にし、煮汁は捨てずにとっておく
- ⑤炊飯器に米をいれ、④の煮汁とだし汁を2合のメモリまで加え、最後にしめじをいれて炊飯する
- ⑥炊き上がったら、煮た牡蠣をご飯の上に乗せ、再び蓋をして10分ほど蒸らす。
- ⑦10分経ったらご飯を軽く混ぜ合わせて、お茶碗によそう。お好みですが、ねぎ、のりをのせて完成



12月の忘年会・1月の新年会で
お疲れの肝臓をお持ちの方へ、(^o^)/
カキで疲労回復・肝臓の働きを良くして
いきます。
煮汁ごと炊いて栄養を逃さず食べましょ
う(^_^)



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」

朝起きたら軟骨を守ろう

【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

朝起きたら軟骨を守ろう

人の身体には、軟骨というものがあります。
焼き鳥屋さんに行くとき出てくるあれを思い浮かべていただく人が多いと思いますが、
今回はそれとは別の種類の軟骨、主に骨と骨の間にあり、
クッションの役割を果たしている軟骨についてのお話です。
まず、一番トラブルの原因になりやすいのは背骨の間にある軟骨＝椎間板になります。

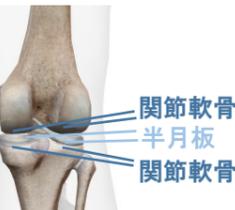


背骨は25個の骨で構成されていますが、一番上の頸椎一番と二番の間以外はすべてのつなぎ目に椎間板があり、ジェルが入ったクッションのように水分を取り込むことで重力からくる衝撃を吸収しています。

一日の始まりと終わりに身長を測ると夜の方が小さくなるのは、一日中重力を受けることで椎間板の水分が抜けてしまう事から起きる現象です。

朝、顔を洗おうとしたらぎっくり腰になったという患者さんは少なくないですが、これは椎間板が伸びているのに、筋肉は固まっている状態で前かがみになる事で関節や筋肉に負荷がかかり、支えきれずぎっくり腰を起こしているという事になりますし、椎間板ヘルニアというのは背骨に負荷がかかりすぎてしまい、このクッションが壊れてしまうことで、椎間板の中身が神経を圧迫し、痛みやしびれを引き起こす症状です。

そして二番目にトラブルが多い軟骨が膝になります。
膝には半月板と関節軟骨という二種類の軟骨があります。
いずれも関節がうごくときに骨の表面を保護し、滑らかに動くために働いていますが、
膝にかかる負担は平地で体重の3～4倍、階段昇降では6～7倍とされています。
そのため足の筋力が落ちてくると支えきれない負担がダイレクトに軟骨にかかってくることになり、
変形性膝関節症の原因となります。



VOICE

83

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？

フィット整骨院へは会社の同僚の紹介で来院しました。
元々腰痛があり、更に脊柱管狭窄症の手術後、股関節の痛みが強くなり5m歩くのもやっとという時期もありました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

一番印象に残っているのは、手術後歩くことが辛くて立ち止まってしまうことがずっと続いていたところから、治療をしていく中で1km先のバス停まで2,3回立ち止まるだけで歩けるようになり、最終的には立ち止まらずに歩けるようになった時ですね。

その時は嬉しくて嬉しくてたまらなかった！
歩けることが嬉しいということが普段は麻痺していると思っていましたね。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

身体への投資をしていなかったということを感じました。
私が紹介して今もフィット整骨院に通院している姉ともそんな話をしています。
自分というものを理解するのは自分自身だけでは難しいと思いますので、
先生たちに自分の体への投資をすることが大事です。



Tさん 男性 60代
かかりつけ院：フィット整骨院国立院
土方先生

主訴：腰痛・手術後の股関節痛
施術内容：鍼治療・骨盤矯正

担当の土方先生から一言



喜んで頂けて、僕たちもうれい！
来院当初は腰の辛さが姿勢や動作・表情にも出ていましたが、今は見違えるように改善されましたね！
あれからひどい腰痛も無く楽しく過ごされているのもTさんが頑張ってきてくれたおかげです。
これからも痛みのない生活を応援させていただきます！

変形性膝関節症はその名前の通り膝の痛みや腫れといった症状から関節の変形へとつながっていく症状であり見た目もO脚で固まってしまいますし、正座のような深く曲げる動作ができなくなり、歩行も困難になってしまいます。

この変形性膝関節症と、ぎっくり腰を防ぐ、つまり椎間板や軟骨を守るためにかなり大事になってくるのが、朝の起きるときになります。目が覚めて、すぐ活動できるのは若さという特権を持った人だけです。

北里大学病院のホームページによると椎間板の老化が始まるのは人体で最も早く、10代の後半には老化が始まる。とありました。

この通信をお読みの方は95%以上当てはまると思いますので、ぜひこれからご紹介する体操を起きる前に行うことを習慣付けてください。

1. ばんざい姿勢からの伸び体操

ばんざいの姿勢をとり、息を吸いながら伸びをします。

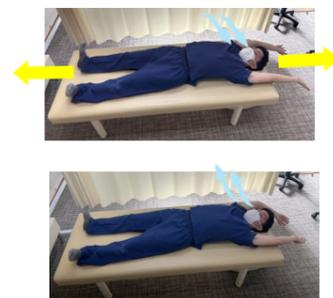
そして息を吐きながら力を緩めます。

ポイントは足のかかたを意識して伸ばすことです。

最初の10回はゆっくり行いますが、

次の10回はお腹を思い切り膨らまして息を吸い、

吐くときには軽くおしりが浮くくらいお腹をへこましてください。



2. 膝倒し

バンザイ姿勢のまま、膝を90度程度に曲げ、左右に倒していきます。

倒すときに息を吐くのがポイントです。

これも最初の10回は軽く行いますが、

だんだんと倒すときに勢いをつけるようにしていくと

背骨の上の方までねじる事ができるようになっていきます。



3. 足の引き寄せ

片足ずつ膝を胸の方に手を使って引き上げます。

両足10回ずつ行います。



4. 首ねじり

できる範囲で首を左右にねじります。

肩こりの自覚がある人はこの運動から始めてもいいです。



5. 斜めのばし

右手と左足を伸ばします。

次に左手と右足を伸ばします。

交互に10回ずつ行いましょう。



6. 手首足首

手首と足首をぐるぐると回します。

この体操をしてから、横向きになり、

腕で体を起こすようにして起き上がります。



軟骨は滑らかな動きの為にとても大事なパーツですが、老化も早く、痛めると治りの遅い部位になります。負担を減らすための一番大事なことは筋力を落とさないこととなりますが、一日の中で一番リスクの高い時間が起床時になるので、起きる時に軽く運動をしてあげることによって軟骨を守る生活を意識してみてください。コラーゲンのサプリメントよりも自分でできることをしっかりやってみましょう！

なかやま先生の 症状別ストレッチ

腰痛 編

腰痛持ちの方の特徴の一つに骨盤が使えていないという事があります。

分かりやすいチェックとして前屈をしてみましょう。

いかがでしょうか？前屈した時に背中を丸めようとしませんでしたか？

多くの人がそうしたと思います。実はこれが腰痛の原因なんです。

では、本来前屈はどうやるのか？

それは骨盤を傾けるのです。これができれば腰痛改善、予防に役立ちます。

さっそくやってみましょう！

①両手で骨盤を包み込むように持ち、骨盤そのものを前に倒していきます。

この時、背骨を丸めないように気を付けてください。

②これ以上は骨盤が倒れないところまでいったら上半身の力を抜いて垂らします。

③最後に腹筋に力を入れて、もうひと丸まりします。

ただ背中を丸めるよりも、もも裏の伸び方や床と手の距離の違いを実感できると思います。



がんばってトライしていきましょう！



2月のお休み

- ・ 毎週日曜日
- ・ 8日 (全社勉強会の為)
- ・ 12日 (建国記念日の振り替え)
- ・ 23日 (天皇誕生日)



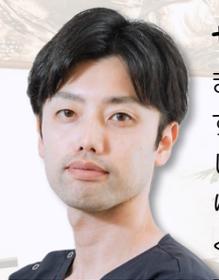
なかやま/エリアマネージャー

1月は膝についての発見がたくさんありました。左膝靭帯断裂で手術、右膝は中々治らないスポーツ時の痛みと、膝にはさんざん悩まされたので、人より詳しいつもりでしたがまだまだです(^-^; 今後も精進していきます！



かとう/柔道整復師

何年前かに妻へのバレンタインデーのプレゼントで、テリーヌショコラに挑戦しましたが大失敗してしまいました…。今年はその時のリベンジをしてみます！お菓子作りって難しいなあ～(^-^;)



せきや/鍼灸師

まだまだ冷える季節ですが、寒さに負けずに徒歩通勤を続けたいと思います。しかし、心が折れた時は遠慮なくバス乗ります(笑) 継続は力なり。でも無理は長く続かない。無理せずぼちぼち続けてみます(^o^)



くどう/柔道整復師

年も明け、当たり前ですが日々は変わらず過ぎていくと感じます。去年もいろんな気づき、成長がありましたが、今年もより人生を楽しんでいきたいと思えます。年末に楽しかったな～と覚えてたらいいな(*´з')



やまのい/受付

学生時代の友達が引っ越ししたので、集まる事になりました。その前に何か美味しいお菓子を探しに行かないと！

おすすめがあれば教えてください(≧▽≦)

なか 整骨院
鍼灸院



 関谷、帰省してすぐ体調崩して寝正月突入
Naka Seikotsuin・100万回視聴・1ヶ月前



 福島でスノーボード！/寝ているパパにいたずら
Yusuke Nakayama・100万回視聴・1ヶ月前



 巨大おみくじ/お正月のプレゼント
Akira Kato・100万回視聴・1ヶ月前



 家族で台湾祭に行って来た
Yuriko Yamanoi・100万回視聴・1ヶ月前



 飛鳥山公園で初日の出を拝む
Sayaka Kudo・100万回視聴・1ヶ月前



 会社の新年会へ/今年もがんばるぞ！
Masashi Sekiya・100万回視聴・1ヶ月前