

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86回 韓国風カツオの漬け丼



材料[2人分]
 カツオ(刺身用切り身)…250g
 ●しょう油…大さじ2
 ●ごま油…大さじ2
 ●コチュジャン…小さじ2
 ●砂糖…小さじ1
 ●すりおろしにんにく…小さじ1/2
 ご飯…2膳分
 卵黄…2個分
 白いりごま・韓国のり・小ねぎ・大葉…適量

作り方

- ①ボウルに●の調味料を入れて混ぜ合わせたらカツオを加えて、ラップをかけて冷蔵庫で30分置く。
- ②小ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- ③ごはんをよそった丼に①、小ねぎ、大葉、白いりごま、韓国のり卵黄をのせて完成！

春のカツオは、脂質が少なくさっぱり！
 疲労回復や自律神経を整えて安眠効果など
 新生活や春の気候でお疲れの方におすすめ
 です！

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」

治療ドキュメント：その時何を考えているのか

【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

その時何を考えているのか

先日、面接に来た学生に治療体験をしてもらうために、どこか気になるところや、痛いところはありませんかと尋ねたところ、今は大丈夫なのですが、疲れてくると左の腰が張ります。ですから、姿勢が悪いんじゃないかと思うんです。特に背中から首、肩甲骨のあたりが気になるので、その部分の治療をお願いします。という答えをいただきました。

私たちが治療を頭の中で組み立てる際に、おさえるべき基本は、いつ、どうしたら、どのように、であり、そこにあるものは筋、骨、神経、内臓、その他の軟部組織の内の何があるか。という事です。

次に時系列で話を整理して、どうしてこうなっているのかの仮説を立てるのです。前半のパートで対処方法をきめて、後半のパートで予防のために何が出来るかを考える。これは私たちが20年を超える治療を通して見つけた治療技術の基本的考え方なのですが、これに照らし合わせると、学生さんのお話はいまいちスジが通りません。

腰が張るのに、背中から首の姿勢が気になる。通常、姿勢が気になるというのは誰かに指摘されたか、日常的に鏡を見てチェックしている、写真を撮るイベントがあるなど外部の要因で気になる事がほとんどです。誰かに何かを言われたの？と尋ねても、本人はなんとなく気になっているので、姿勢が悪いんだろうなと思った。という事でした。

これは原因と結果がずれている可能性があります。疲れてくると腰が張るのはスジが通ります。体の使い方がかたよっていると、使っているうちに使われすぎているところ、頑張っているところが張ってきたり、傷みだす。これは歪みを表しているのでOKです。

VOICE

86

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。



F・Hさん
 かかりつけ院：はち整骨院 松村院長
 主訴：ぎっくり腰・左変形性膝関節症
 施術内容：骨盤矯正・JTAトレーニング

――どのように当院を来院しましたか？

腰を痛め、家から90歩と近くもあり、伺いました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

腰は2度で治りました。
 左足も10年余と痛く、ヒアルロン酸注射もかなり打ち、サプリメントに頼り、あれこれ試しましたが一向に埒があかず…いずれ手術と諦めておりました。今までは左足を庇い不自然な歩き方でしたが、院長先生の手にかかり、日に日に左足の痛みも取れ、普通に歩けるようになりました。
 「以前は、こう歩けたんだあー！」と嬉しくて毎日が感謝感謝です！！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

若い先生方との会話も楽しく、体も心も癒され、もっと早く来れば良かったと声を大にして言いたいです。
 年寄りの私でも、これから少し遠出もしたく、外出が楽しみです。

担当の松村先生から一言



Hさん、嬉しいコメントありがとうございます！今回のギックリ腰の原因も色々と検査してみたら左膝が根本的な原因でした！
 O脚も気になるということなので、今後も筋バランスを整えていきましょう！
 そして痛み無く、楽しくお出掛け出来るようにスタッフ一同サポートしていきますね！

本人の違和感を姿勢に結び付けているのは悪くないのですが、姿勢とは条件に対しての反応が体に出ているという事であり、〇〇をする為に体を〇〇しやすい形にしておく、というのが姿勢なのでから原因としての姿勢ではなく、結果としての姿勢だと考えたほうが解決に近いのです。



こうなってくると、腰の張りや背中中の違和感が症状であり、その原因には筋肉のバランスの崩れか、骨格のゆがみ、もしくはその両方があります。



そこで構造としての体を診る、動きを診るというフェーズに進み、筋力検査をすることで問題の内の一つは下半身の筋バランスにあるのではという仮説を立てます。そして、検査をしているうちに本人は自覚のなかった右股関節の詰まりがうち側に回したときに出てくることや、首は軽く押されただけで頭のエリアまで痛みがあることなどが分かりました。疲れてくると腰は足の筋力をかばうために使われすぎて張りがでる、当然その上も影響を受けて小さくゆがんでいきます。

人の身体は目の平行を取る事を重視しているので、体のゆがみの帳尻合わせは目の位置を平行にするための首のゆがみにつながっていきます。これが慢性化しているため、本人は気が付かないけれど押されると痛い首になっていたのでしょう。

ここまで出そろすと治療が始まります。左右の筋バランスは、関節調整だけで変化してくれました。股関節の詰まりは首が原因の事が多いため、首の治療をすることで首自体と合わせて一気に解決できます。10分ほどの治療で変化を実感されていたようです。



今回は治療のお話を通して私たちが治療の時に何を見ているか、考えているかを書いてみました。ケガはもっと簡単ですが、慢性的な症状はもっともつと複雑です。しかし、それを解決するところにこの仕事の面白さがあります。

何が起きているのかを症状といい、それが起きる環境を状態と私たちは呼んでいます。

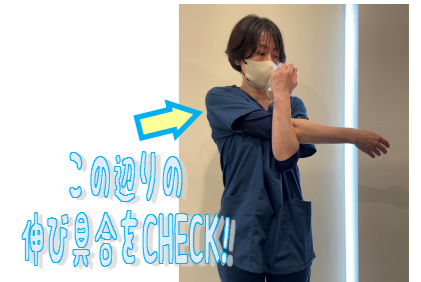
症状は状態から生まれるので、どんなときも症状だけでなく状態を診ていく。もちろん患者さんが症状だけを治してほしいという時もありますし、体力がある、発生してすぐ診ることができたなどの理由で症状の治療だけすれば状態も改善することも多々ありますが、基本は常にセットです。この見方が私たちの治療における最大の特徴かもしれません。この見方の上に中核をなす3つの技術があり、学生さんは新入社員になったらこれを学んでいくんだよ。と伝えたところ、目をキラキラさせておりました。治療って面白いよね。というお話でした。

なかやま先生の 症状別ストレッチ

肩の付け根を柔らかくしよう！

今回は首肩コリの人のために、肩関節を柔らかくするためのストレッチをご紹介します！よくあるストレッチなのですが、少しやり方を意識するだけで伸び方が倍以上変わります！ぜひぜひやってみてくださいね。

よくある肩のストレッチです。まずは普通にやってみましょう。右腕を胸にひきつけて左腕でかかえるようにします。多くの人は自然と手が下に向いた手首の力が抜けた形になると思います。この時の肩の付け根の後ろの伸び具合を感じておきましょう。



ここで一工夫！先月やったスマホのエクササイズを思い出していただいて、右の手のひらを外に捻るようにして肘も合わせて伸ばします。肘や肩にストレッチがかかったようになりロック感のある一本の棒のように感じるかも。その状態を維持したまま左腕で肘をしっかり抱え込みます。



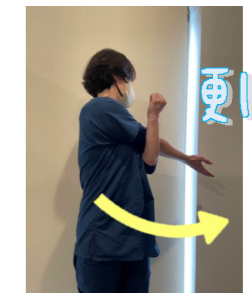
手のひらを外に捻るように肘も伸ばす



伸び方の変化を実感してみてください！

いかがでしょうか？伸び方が断然違いますか？

それに加えて体を捻ってみてください。先ほどの付け根に加えて肩甲骨から体の横から後ろにかけても伸びてくると思います。

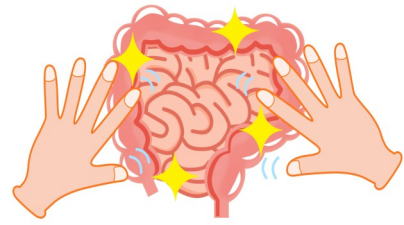


更に体を捻る！

筋膜のつながりを意識してストレッチしてみると効き方が違ってきますね！つながりを楽しみながら続けて見てくださいね。

五月病から抜け出す！

自宅で出来る腸セラピー



教えて！中村先生！！ 腸セラピーの効果とは☆

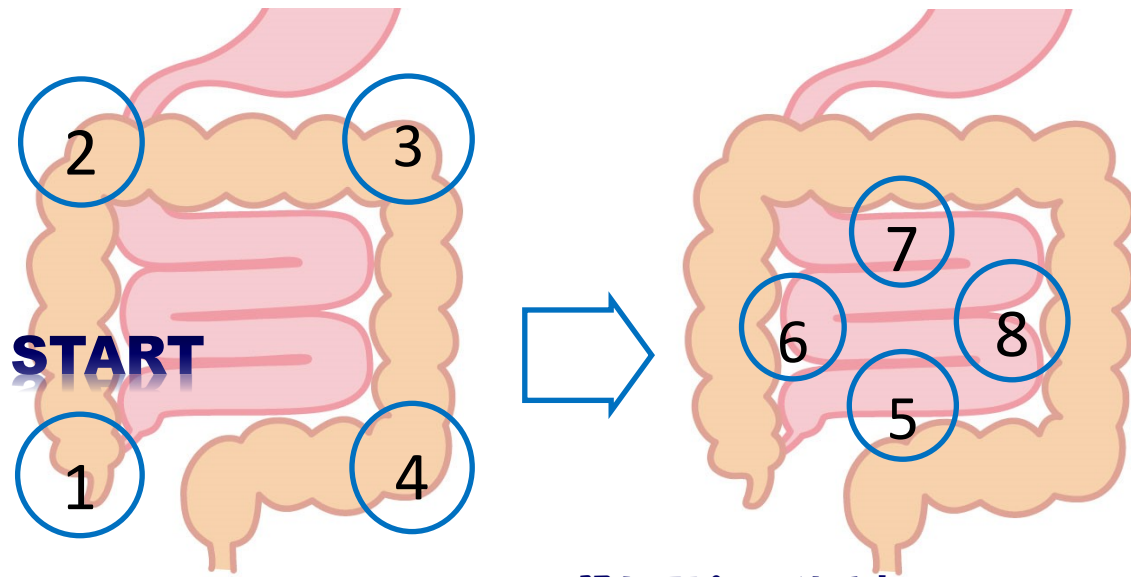
なんとなく調子が出ない。やる気はあるのに体が重い。新生活が落ち着いてきた今の季節に現れる

「五月病」ですが、自宅で出来る腸セラピーが予防と対策に効果的なんです！！

身体には「腸脳相関」というシステムあり、腸の状態が脳に影響を与えているんですよ。

研究によると「幸せホルモン」と言われるセロトニンの90%が腸によって作られているそうです。腸の健康を守ってあげる事が心と体にもいいって事ですね。

食事や規則正しい生活も腸の為には大事ですが、自宅で出来る腸活としてオススメなのが「腸セラピー」です。今回はお手軽で効果抜群な腸セラピーのやり方を伝えていきますので、ぜひ動画も見ながらやってみて下さいね。セルフケアでもパートナー、家族にやってあげても良いですね。



圧をかける時のイメージ

～腸セラピーのやり方～

①～⑧の順で圧を加えながら触っていきます。その中で特に硬くなっているところを、ほぐすイメージで押していきます。ほぐれてきたら再度①～⑧の中から硬くなっているところを探します。硬さや痛さが無くなるまで繰り返していきましょう。夜寝る前にやってあげると熟睡できますよ。

動画あります！

こちらのQRコードからInstagramに跳んで頂くと説明付きの動画が見られます。Instagramを利用していない方はスタッフにお声がけ下さい。LINEにて送らせて頂きます。ちなみに施術後の大野先生はお腹の調子がすごく良くなっていました！見る価値大！



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア 2F

ご予約
お問合せ ☎042-311-4970



LINE@

予約、変更
お問合せ等



Instagram

ほぼ毎日
更新中!



予約サイトも是非チェック
してみてください!!

【完全予約制日曜診療】

12日→佐藤先生 19日→松本先生 26日→福永先生

【休診日】

5/3~6 GW

5/16、17 社員研修

フィット紙ツイッター〜生まれ変わりたい動物〜



〈松本/柔道整復師〉

もし生まれ変われるなら「馬」になります！
モンゴル旅行で乗馬した時に馬の性格が一頭
一頭違い、従順な馬や好きな方向に行きたがる
馬など個性的でエキサイティングでした。
次は馬視点で人間を観察してみたいですね。

5/23(木)30(木)は研修と会議の為不在です。



〈佐藤/鍼灸師〉

もし生まれ変われるなら「ネコ」になります！
わがママを言うならば、あまり飼い主に干渉さ
れない家ネコがいいです(笑)

快適な場所を見つける天才なので家ででのんびり
と気ままに過ごしてみたいですね。



〈大野/柔道整復師〉

もし生まれ変われるなら「もぐら」なりま
す！土の中の生活はどんなものなのか体験し
てみたいですね！

初めてもぐらを見た時の衝撃は今でも忘れま
せん(笑)



〈中村/柔道整復師〉

もし生まれ変われるなら「鳥」になります！
人間が自力で唯一できない空を飛ぶというこ
とができるのが鳥だからです。住む場所は
ディズニーランドにします。特等席でパレ
ードも見れますし、きっとポップコーンも食べ
放題ではないかなと思います！



〈小林/受付・ママサポ〉

もし生まれ変われるなら「きりん」になり
ます！子どもの頃のあだ名でした(笑)身長が
高かったと言われてました。高い木の実
を食べてアフリカの草原を走ってみたいで
すね。



〈福永/柔道整復師〉

もし生まれ変われるなら「ライオン」になり
ます！メスも強くたくましいのでかっこいいな
と思います。それにライオンは一日に15~20
時間寝ているらしいです。それも少しうらやま
しい……



〈南原/受付・リフレ〉

もし生まれ変われるなら「犬」になりま
す！犬に生まれ変わりたいです。
できれば飼い犬になり、犬の気持ちを理解
したいですね。
そしておやつと抱っこをせがみたいです！



〈田所裕海先生/鍼灸師〉

新しい鍼灸師の先生が聖蹟桜ヶ丘
院に加入します！

次月号は田所先生特集になります。
お楽しみに！