

## 春キャベツとイカの炒め物



キャベツはビタミンCが豊富で、美肌効果・免疫力を高めるため風邪のウィルスも撃退してくれます。春キャベツは特にβカロテンが多くなり、アンチエイジング効果にも効果ありです(^^)！

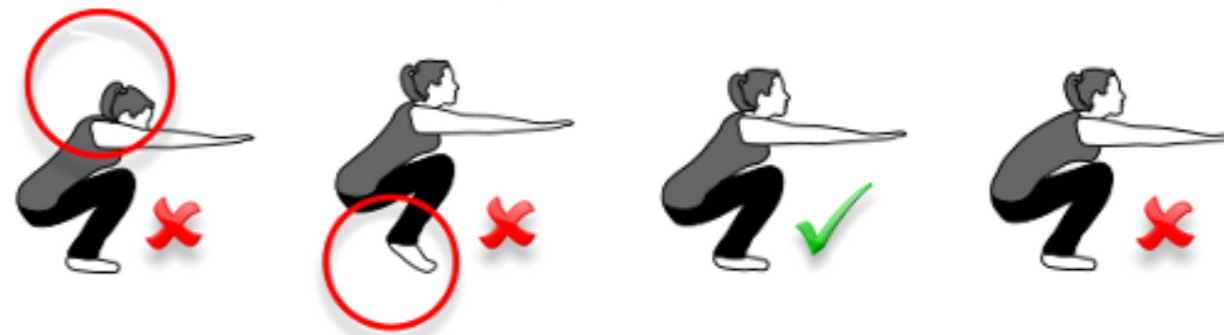
材料【2人分】	
春キャベツ…3-4枚	しょう油…小さじ
イカ…1杯	みりん…小さじ
にんにく…ひとかけ	
オリーブオイル…大さじ	
●オイスターソース…大さじ	

### 作り方

- ①キャベツはざく切りに、にんにくはみじん切りにする
- ②イカは足と内臓を抜き、軟骨を取る  
胸は輪切りに、足は2,3本ずつ切り離して食べやすい大きさに切る
- ③フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれて弱火で熱する  
にんにくの香りがたったらキャベツ・イカの順番で加える
- ④イカの色が変わったら●の調味料を入れ馴染んだら完成



## あなたはしゃがめているか！



【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 あしの整骨院 FITコンディショニング

## VOICE

38

### 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？

もともと野球をしていて半年ほど前にトレーニングをはじめてから右膝が痛く、階段を降りる時に膝が抜ける感じがして来院しました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

とにかく身体について詳しいと思いました！自分も身体のことを詳しく知りたかったので合っていると思いました。身体のこと、運動のことも話し合えるのですごく貴重な時間になっています！ありがたいです！膝も回復してきて、このままさらに良くしていきたいと思っています！

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私はスポーツでケガをしたのですが、ケガをした後トレーニングやリハビリをやっていけばケガのまえより良いパフォーマンスが出来ると思っています。痛いところがあっても我慢せず、無理せず、しっかり治療をして、しっかり治してケガの前より良いご自身になってください！！



R・Sさん 20代 男性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院国領院 庭月野先生  
主訴：膝痛・腰痛  
治療内容：骨盤矯正

#### 担当の庭月野先生から一言



R・Sさんありがとうございます。  
治療をすることで身体のクセが取れ、どんどん使い方が上手になっていますね。ここからは長年の夢である150キロのストレートが投げられる体づくりを本気で取り組んでいきましょう！！

皆さんお待たせしました。今月から私たちが考える基本の動きその②「しゃがみ動作」に入っていきます。ちなみに基本の①は「そる」でした。前回までのことをお知りになりたい方はWEB上の通信をご覧ください。各院でのバックナンバーをご覧ください。

### なぜしゃがみ動作が大事なのか

QOL (クオリティ オブ ライフ) という言葉がありますが、これは生活の質という意味があります。その中にADL (アクティビティーズ オブ デイリー リビング) という考え方がありますが、これは日常のことをどれだけ自分でできるかということの意味しています。

高齢になってからのADL維持の大きな節目は「自力でトイレに行けるか」というものが節目になると私たちは考えています。

自力でトイレに行って排せつすることができるかどうかは下半身の筋力と関節の動きが維持されている必要があります。

しゃがみ動作は関節、筋肉のチェックにもってこいの動作になります。

なぜなら「しゃがみ動作は股関節、膝関節、あし関節の筋力と関節の連動が必須の動き」だからです。

つまり、かかとを付けてきちんとしゃがめないということは上の関節のいずれかに機能的な問題が発生していることが考えられるからです。

そうすると上記のような高齢者だけでなく、若年者でも運動していても疲労がたまりやすく、故障しやすい、日常生活の中でも姿勢の崩れ、腰痛、膝関節症の直接的な原因になる事が考えられます。



まずはしゃがみチェックから

①足をそろえて立ち、両手を背中側で組みます
②かかとを浮かさずにしゃがみます
下までしゃがみこめている人は合格です。
これはしゃがみこみ検査という運動機能の検査法で、下までしゃがめない、かかどが浮いてしまう、後ろに倒れそうになるという方は残念ながら陽性ということになります。



1 ※かかどが浮いてしまっていますね

※子供からお年寄りまで行うことができる検査ですが、人によっては無理をするとしりもちをつく、後ろに倒れるなどの事態が起きるかもしれません。周りを確認の上、無理をせずに行ってください。

さて、仮に陽性だった場合、どんなことが考えられるのでしょうか

- ①足首が硬い
②骨盤と大腿骨の関係が悪い→股関節が硬い
③しゃがみ方を忘れてしまった。
大きく分けるとこの三つになります。

①と②はわかるけど、③の忘れてしまったということに納得いかない方も衝撃を受ける方もいらっしゃると思いますが、このケース、そんなに少なくないです。長い期間しゃがんでない人は、体がそれを忘れてしまうので、思い出すように繰り返し行うと意外とすんなりしゃがめるものです。

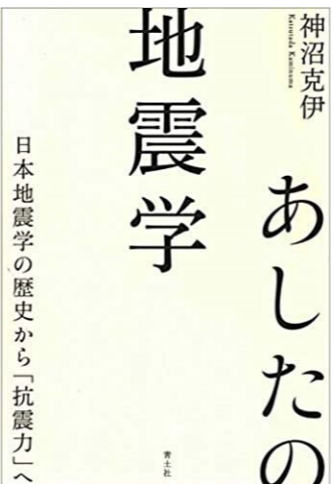
思い出すための方法は簡単で

- ①椅子の背もたれなどつかまれるものを用意します。
②楽なポジションでかかと重心のまましゃがめるところまでしゃがみます。
③下まで降りたら軽く体を上下にゆすりながら、5~10回呼吸をします。
④立ち上がるときは頭がぐらぐらしないように、まっすぐ上がる事を意識しましょう。



以上の動作を繰り返すことで、忘れてしまった問題や股関節の問題は解決することが多いです。それ以上に多いのは足首の硬いケースですが、それについてはまた次回!

今回お伝えしたテストや、運動で痛みが出る場合は担当スタッフまでお知らせください



たまに本の紹介を。今回は健康関連ではなく、地震の本です。コロナウイルスでにっちもさっちもの日本ですが、そもそもコロナのような伝染病以外にも地震と台風という気候リスクが高まっていることは忘れてはいけないことだと思います。

今回紹介したい本は「あしたの地震学」著 神沼克伊 (かみぬま かつただ) 青土社 です。

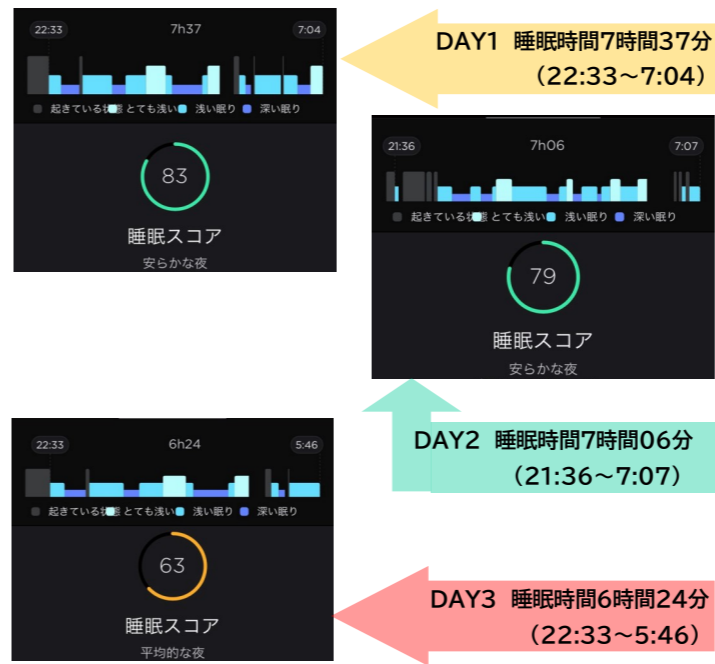
著者は地震と火山の噴火予測の第一人者ですが、地震予測はことごとく外れてきたといえます。そうするとこれからも当たるということはいえないですね。長いスパンで観れば必ず来るのですから、言うだけならだれでも言えるわけです。そんな中で著者は耐震という考えではなく、抗震という考え方を提示してくれています。簡単に言えば地震について全方位からの点検をしておくという風にマツモトは読みました。興味のある方はぜひ本を手にとっていただきたいのですが、この考え方はハザードマップを軸に台風、浸水のリスクにも応用できる考え方ではないかと思っています。防げる災害は自分で対応する。そんな時代になっているのかもしれないね。



おしはカロリーをこえていく SEASON 3

就寝時間を揃えてみた!

引き続き睡眠の質を計測できる機器「withings」を使って睡眠の質を計測し、前回バラバラだった就寝時間をなるべくそろえるように1か月過ごしました!



マツモト社長から...

良く寝てすくすく肥っていますね。コロナが流行っていても順調に肥れるところに才能すら感じます。もう今はこのままで良いのではとも思いますがどうするのでしょうか...

Table with 4 columns: Metric, This Time, Last Time, Standard Value. Rows include Weight (kg), Body Fat (%), BMI, Basal Metabolism (kcal), and Visceral Fat Level.

暖かくなってきたので  
光合成で幸せホルモン作りましょう！

## フィット紙ツイッター



### 〈松本/柔道整復師〉

一押しの物は「Amazonプライム会員」です。今流行りの「鬼滅の刃」はもちろんのこと、国内外の映画・ドラマがたくさん見れます。個人的なお勧めは「BOYS」です。（子供にはお勧めできません）

アメブロ真面目?に更新してます⇒



### 〈小林/受付・ママサポ〉

一押しの物は「Fire TV stick」です。アマゾンプライムやYouTubeをテレビで見れるので、タブレットやスマホで見るより体が楽ですよ。

### 〈中村/柔道整復師〉

一押しの物は「plus eauのハイドロミスト」です！シャンプーの後に吹きかけトリートメントをすると驚くほど髪の毛がさらさらになります！もう手放せません…！！感激！

### 〈キム/柔道整復師〉

一押しの物は「CORE i5を搭載したノートパソコン」です。今までi3を使っていたのですがオッタマゲーなぐらい処理スピードが速いです。

パソコン買うならCORE i5がおすすめです！

### 〈佐藤/鍼灸師〉

一押しの物は「ダイソーにある立体パズル」です。我が家の子供達は2日間で合計10体作りしました。まだまだ種類があるそうなのでさらにコレクションが増えそうです。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



### 〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

一押しの物は「呉工業のCRC5-56（潤滑剤）」です。硬いドアノブや緩まないナット、開け閉めでうるさいシャッター音など一発解消！カラダも道具も潤いが大事ですね！

## 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4F

ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

休診日

毎週日曜

14日(木) 休館日のため

GWのお知らせ

5/4(月)~5/6(水) 休診

## FITコンデショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F

ご予約  
お問合せ ☎042-401-8100

**2月より日曜診療開始**

日曜日の営業時間は

10:30~17:00

休診日

毎週火曜

GWのお知らせ

5/3(日)~5/6(水) 休診

# お家でかけっこ教室



今回ナビゲーターは中村が務めさせていただきます！

先日の「かけっこ教室」は諸般の事情につき、残念ながら延期となってしまいました。  
そこで、今日は「かけっこ教室」で行うワークの一部をお伝えしていきます！

「かけっこ教室」は親子でできる体操から行うので、早く走れるようになりたいお子さんだけでなく、お父さんお母さんにも楽しく取り組んでもらえる内容となっています。

QRコードを読み込んでいただくとYouTubeにつながり、動画が再生されます。（せいせきメンバーYouTuberデビュー！？）

わからないことは、来院時やLINEでお聞きください！



POINT



かかとにしっかりと体重がかかっているか！



POINT



お子さんたちはまっすぐを意識！  
親御さんはしっかりキャッチ！



POINT



かかとでお尻をキックキック！  
まっすぐキック！



←LINEの登録をお願いします！

他にもInstagram (@fit.seiseki)

Twitter (@FitSeiseki) で情報発信しております！

ぜひフォローをお願いします！

