Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第４７回

菜の花とトマトのガーリック炒め

菜の花はビタミン・ミネラル・食物繊維など多くの栄養素が含まれます。
免疫力アップ・皮膚や粘膜の保護に効果的です。
まだまだ寒い日が続きますが、
食べ物で一足先に春を感じましょう!(^^)!

材料【2人前】
- 菜の花…1束
- トマト…1個
- にんにく…1片
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩コショウ…少々

作り方

①菜の花は食べやすい長さに、トマトは8等分、
　にんにくはみじん切りにする
②フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて
　にんにくの香りがでたら、菜の花の茎の部分を入れる
③しんなりしたら菜の花の葉の部分・トマトをいれる
④塩コショウで味を調えて完成

VOICE 47 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。

ウキタさん　30代　女性
かかりつけ院：あしの整骨院
　　加藤先生
主訴：肩・腰・膝の痛み
治療内容：骨盤矯正

ーーどのように当院を来院しましたか？

腰や肩のつらさをママ友と話していた時に、あしの整骨院は子供も見てくれるし、相談も色々聞いてくれるということで、ママ友から紹介してもらって来院しました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

まずは、院の中が良く見えて、子供が遊ぶスペースがあるところに安心しました。
体の方は、膝の痛みについてはまだ言っていなかったのに1回目の施術の後に明らかに良くなっていて「すごい！」と思いました！
子育てをしていると色んな所が痛くなることが多いのですが、毎週施術を受けられて助かっています！

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

安心して通える院なので、勇気をだして最初の一歩を踏み出してみてください！1回きりだけでなく、これからのことを考えてくれて続けられる施術をしてくれるので気持ちも楽に通えるところです。

担当の加藤先生から一言

ウキタさん、いつもご来院頂きありがとうございます。いつもニコニコのウキタさんですが、最初にご来院いただいた時には、体のいたるところにガタがきており、可愛いお子さん二人にだいぶ翻弄されているのが手に取るようにわかりました！最近では不調も徐々に落ち着いてきてくれて安心しています。大変な時期もあと少し！今後もウキタさんが倒れないようにしっかりサポートいたします！

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2021 02

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」

【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

「のどの老化は40代からはじまる。」そんな衝撃的な記事を読んだのは2020年の年末のことでした。
確かに最近、食事の時にゲホゲホとむせることが多くなった気がする。
周りのおじさんたちもむせる話で盛り上がっているのを見た・・・・。

この、むせるという言葉はなんとなく優しい感じがしますが、その裏で起きていることは「誤嚥」です。
「むせる」とは誤嚥を起こして食道に入るべきものが気道に入ってしまったときに、
反射で吐き出そうとする動作のことをいいます。
さらに、日本人の死因の第三位は2011年より肺炎なのですが、肺炎で亡くなる人のほとんどが高齢者であり、
高齢者の肺炎の70％に誤嚥が関係していると言われているのだそうです。（誤嚥性肺炎）

なぜむせるのか、その原因は？

これには様々な要因が絡み合って出る全身症状であるというのが回答のようです。
しかし、一つ確実にわかっていることは、**全身の筋力低下との関連性**です。
全身の骨格筋は　30代以降年1％低下していくと言われているので（20歳をピークにという説もあります）
何もしていないと60歳の頃には筋肉が半分近くになってしまう計算になります。

全身の筋量と関連のある指標としては、握力が有名ですよね。
（当グループでは、年に一回、全患者さんを対象に握力コンテストを行っていますが、本来の目的は毎年握力を計測しておくことで、自分の全身の筋力をなんとなく把握して健康維持に役立てていただきたいという考えです。）
その握力と誤嚥を起こさないことには有意な関連性が認められているそうです。
もちろん、握力が強い方が誤嚥を起こしにくくなりました。

のど機能のテストとは！

「100ミリℓの水を10秒以内に飲み込めるか」テストが医療機関で行われる嚥下障害のテストです。飲む機能が落ちている方には危険なテストになるので、食事中にむせる人は30ミリリットルの水を5秒以内に一気に飲める方だけ行ってください。
10秒以内に飲み干せたとしても、1分以内にせき込んだ場合は「むせあり」と判断されます。
このテストを行う時には前を向いて、上を向かずに飲み込んでください。

まだまだむせてないよ！という方にも。

表題の通り、40代からのどの老化は始まっているのです。こんなチェックをしてみてください。
（西山耕一郎著：誤嚥性肺炎で死にたくなければのど筋トレしなさい：より抜粋）

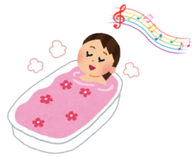
Check!

- □食事中にむせることがある
- □食事中にセキが出る、タンが増える
- □ペットボトルを上を向いて飲めない
- □ビールをごくごく飲んでいるとき、むせることがある
- □薬が飲みにくいことがある
- □ごっくんした時、のどぼとけが上がりにくい
- □‘あーーーー‘と声を出したときに１０秒以上続かない
- □声がかすれている
- □以前よりも声が小さくなった
- □人とあまりしゃべらない
- □歩くスピードが遅くなった
- □普段から口呼吸している
- □ヘビースモーカーだ

以上のチェックに当てはまるものが一つでもあればのどの老化は始まっていると考えて改善の為に動き出した方がよさそうです。

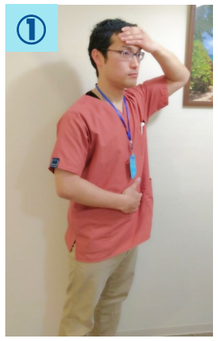
のどの老化を防ぐためのトレーニング

まずは全身の筋力を回復させるために、良い姿勢で歩くことを心がけましょう。
高い声で歌を歌うことも有効です。



のどの筋肉を鍛える！

①おでこに手をあてて
②頭はおへそを覗き込むように、手はおなかに力をいれて押し返すように力を入れます。
③この時、のどのあたりに力が入っているかを確認して、入らなければ手の位置をずらすなどして確認してみてください。
④1回5秒、10回を1セットとして、3回の食事の前に行ってみてください



前回の尿、今回のむせと、一見整骨院とは関係の無いように見える症状ですが、これらはすべて全身の筋肉状態と関係しており、肩こりや腰痛といった症状と併発することが多いものです。
体を整えて、しっかり動かしてあげることで、筋肉、内臓、神経まで健康に保っていきましょう。

なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

オーシャンズクルーで一番の「からだマニア」こと、なかやま先生がスポーツを頑張る子供たちに向けて「運動のこつ」やケガを予防する方法を優しく教えるこのコーナー。

今回は成長痛の中でも多い膝の痛みについてです。

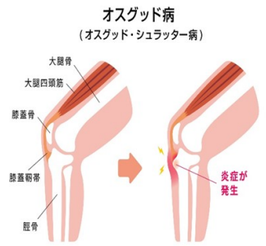
小学生高学年や中学生でなりやすい成長痛。症状としては

- ▪朝方や夕方、時には寝ている時に痛みを訴える
- ▪ずっと痛いことはない（不定期）
- ▪遊んでいる時には痛みを感じない
- ▪痛いところに腫れや炎症、動きの制限がない
- ▪レントゲンに異状がない
- ▪さすったり触れられると楽になる

というものがありますが、

今回はスポーツをしている子供に多いオスグットシュラッダー病についてお話します。

もしかしたらお医者さんに言われた人もいるかな？
これは上の症状とは違い、主に膝周辺に痛みが生じて、
休息をとると痛みが緩和される傾向にあります。
また、膝蓋骨の下にある骨が出っ張る現象も、
オスグットで見られる症状のひとつです。
この、オスグットは骨の成長とももの前側の筋肉の固さが原因で
痛くなると言われています。



成長している証だから仕方ないと思っている人も多いと思いますが、
もしかしたら原因は体の使い方にあるかもしれません。
体の使い方が悪いせいで、ももの前の筋肉を必要以上に使っていると、当然筋肉は固くなります。このももの前の筋肉は、体を前に進めることをストップする筋肉です。

スポーツでは体を前に進めることの方が多いので、本来はももの前の筋肉は多く使いません。
ところが、体の使い方のくせで走ったり跳んだりするときに膝を伸ばす（ももの前をたくさん使う）ことをしていると使い過ぎによる痛みにつながります。

本当はももの裏やお尻の筋肉を使うともっと力も出て痛みも出なくなります。
試しにその場に立って、片足立ちで片方の足を後ろにもっていきましょう。もっていったときにお尻と裏ももに力が入りますよね。この時に使っているのが股関節というところです。
足を伸ばす（後ろにもっていく）のはこの股関節を使うという事です。膝が曲がっていてもいなくても、意識は足を伸ばすときに股関節を使う（お尻とうらももの筋肉を使う）ようにすると同じように見えても負担のかかり方が全く違います。階段を上るときにおしりと足に力を入れてみるとこの感覚がわかりやすいかもしれませんね。
運動するときにはこの筋肉がつかえているかを確かめながらやってみてください。
感覚が分かりにくい時には先生に相談してね。

低濃度オゾンで

空間除菌中

最近、待合室や施術室に不思議な機械が置いてあるのに気づきましたか？？
この機械についてＩＴＯ院長に聞いてみました♪

森川「伊藤先生！この機械は何ですか？」

伊藤「これは低濃度オゾン発生器だよ(^O^)」

森「何をしているんですか？」

伊「ズバリ！空間を除菌しているんです！コロナを踏まえてウイルス対策をしているんです。インフルエンザとか様々なウイルス対策にもなるからね。」

森「最近はコロナにオゾンが効果あるって言われているみたいですね！」

伊「そうそう。最近の研究で高濃度オゾンがコロナに効くってわかったんだよね。最近では低濃度でもオゾンはコロナウイルスを無害化させるってわかったんだ。」

森「高濃度オゾンと低濃度オゾンは何が違うんですか？」

伊「高濃度は強すぎると人体に影響を及ぼすと言われているんだけど、低濃度は人体に影響が出ない程度に抑えられているんだよ。」

森「何故コロナウイルスに有効って言われているんですか？」

伊「オゾンの元素記号はＯ３（オースリー）なんだけど、このオゾン発生器から、Ｏ３が出てＯが雑菌とかウイルスを分解して、除菌されるって言われているんだ。消臭効果も高くて元々新幹線の中とかでも使われていたんだよ。」

森「へ～。オゾンってすごいですね！ってことは、今までのコロナ対策に加えて、オゾンも加わってとっても安心な空間ですね(^O^)」

伊「そうそう。換気や消毒、空気清浄機に加湿器に、僕たちの爽やかな笑顔もあるから完璧だね！！(笑)」

これからも皆様に安心してご来院いただけるよう
フィットぶばい院はコロナ対策を徹底していきます。

オーシャン通信 2021 FEB

フィット鍼灸整骨院 ぶばい院
東京都府中市片町２－１８－２
ご予約 お問合せ ☎042-364-8822

～今月の休診日～

毎週日曜日

～祝日診療のお知らせ～

※11日(祝・木)9:00～15:00

23日(祝・火)9:00～15:00

診療いたします。

キャンセル待ちについてのお知らせ

現在、フィットではコロナウィルス蔓延に伴いベッドの台数制限や予約間隔の調整などを一層強化しております関係でご予約が取りづらい状況が続いております。

ご希望のお日にちにご予約がお取りできない場合は**キャンセル待ち**をご利用下さい。

ご予約に空きが出次第、ご連絡させていただきます。

※空きが出なかった場合のご連絡はございませんのでご注意ください。

フィット紙ツイッター

〈伊藤〉

皆さんこんにちは！！

なかなか寒くて肩の力が抜けないこの頃です。

こんな時こそ温泉でも行って温まりたい衝動にかられます。手を抜かず肩の力を抜きながらいきたいと思います。(^O^)

〈小林〉

今年の節分は3日ではなく2日なんですね！節分が2日になるのは１２４年ぶりらしいです(゜Д゜)

今年はいつにも増して、大きな声で豆まきをしようと思います！！

〈保泉〉

2月は毎年、娘とバレンタインのお菓子を作るのが恒例になっています(^o^)去年はパンナコッタを作ったので今年は何を作ろうか考えています。簡単で美味しく作れるお菓子がありましたら教えてください！

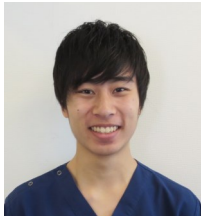
〈高橋〉

1月の大学レポートの嵐を乗り越え、2月は3月の就活解禁に向けて頑張りたいと思います＼(^o^)／

2月はバレンタインデーがありますね！皆さんは作りますか？私は作るかどうかは分かりませんが食べるのは確実です！(＊´艸｀)

〈福士〉

フクシはサウナ愛好家なのですが、今年はこんな状況もあって全然行けず(泣)。そのせいか今年は寒さをとても感じています。先ずは胃腸を温めるべくマッサージや呼吸法など実践中です！



〈森川〉

2月と言えば節分！恵方巻！！

という事で、今年は何をお願いしながら食べようか悩み中です(笑)

欲張っていっぱいお願いしないように、今から考えて南南東に向かってかぶりつきたいと思います(^^♪

〈及川〉

息子（1歳9か月）が少しづつ言葉を覚えはじめ、最近は大好きなイチゴを言わせようとしているのですが、何度やってもなぜか「コチュジャン」になってしまいます(笑)今度はどんな変換をするのか楽しみです。

〈中屋〉

皆様いかがお過ごしでしょうか。

現在、私は3月に控える国家試験に向けて猛勉強中です(・ω・)ノ皆様からの温かい声援を頂けると嬉しいです！！よろしくお願いします(^o^)

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール fit.bubai@gmail.com