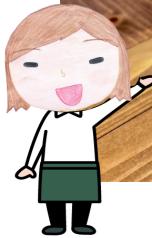


# Healthy Recipes

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！しゃ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すめです！

### 材料【2人分】

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

OCEANS  
CREW

### 作り方

- ①白菜の芯の部分を除き、細めの千切りにし、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
- ④⑤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⑤を乗せ、ラップをして600wのレンジで5分かけたら完成

# オーシャン通信

## OCEANS NEWSLETTER

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」

2023  
1 1  
OCEANS  
CREW



## 足の小指の大きな働き！

【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・ぶぱい院 はち整骨院 なか整骨院

## VOICE

80

### 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。



衝撃の結果がでました！

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

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こ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。

### 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います。  
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リしました！

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ついていかれるくらい入りが良くなります。周りの人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。

### ーー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！

## 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）

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、今まで時間が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。

CHECK!

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ど、優しい気持ちでしっかりと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！



# 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！

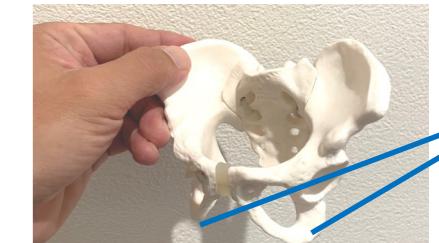
## 座るということ

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く大丈夫です。(※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、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！

12月限定

# JTA 半身コース

初回限定

¥3,300→半額の¥ 1,650でご案内いたします！

その他のコースは下記の通りです

・半身コース2回目以降	¥3,300→¥3,000	期間中は何度でも こちらの料金でご案内 させていただきます。
・全身コース	¥5,500→¥5,000	
・ポイントコース	¥1,100→¥1,000	

## JTAとは…

“サボリ筋”的トレーニングです！うまく使うことができていない“サボリ筋”的働きを補う為に、“ガンバリ筋”が逆に使いすぎてしまうことにより腰痛・肩こり・頭痛などの不調が起きたり、疲れやすい身体になってしまいます。



1月のお知らせ

毎年恒例、福引を行います(^〇^)

2024年の運試し！豪華景品を是非狙ってください！

### 福引券について

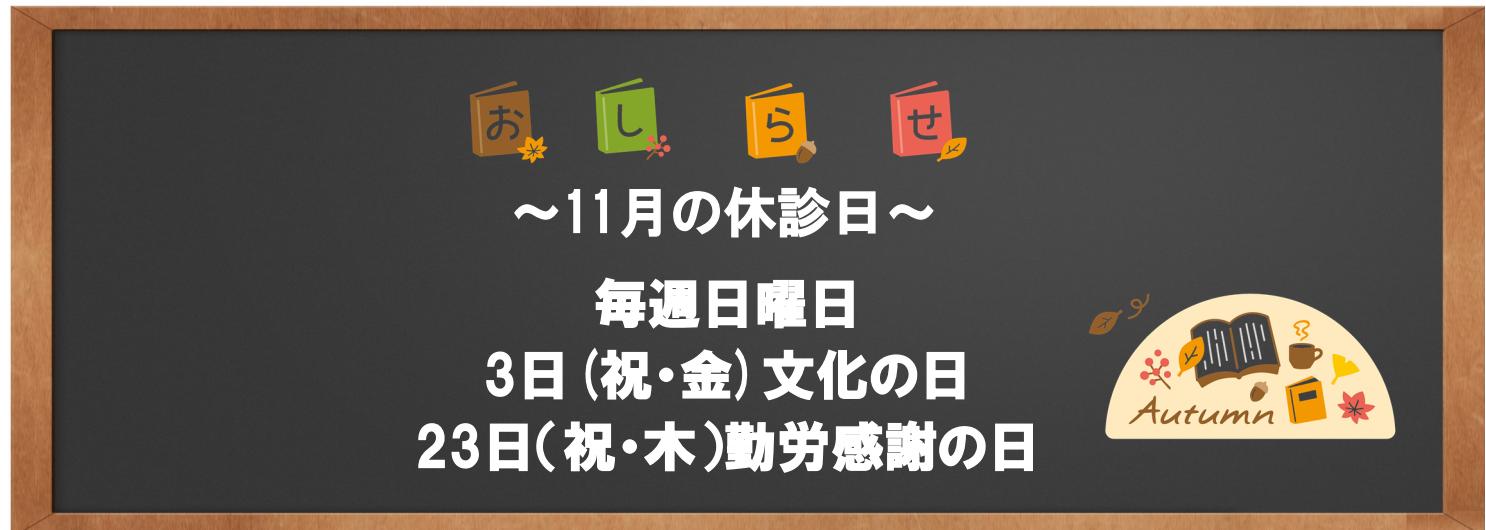
12月中、ご来院の度に1枚

+

お会計総額¥5,000毎に1枚

例)受診料¥800+骨盤矯正¥6,050=¥6,850

→2枚ゲットできます



## フィット紙ツイッター



### 〈庭月野〉



年末が近づいてきました。11月から毎年大掃除を始めていくと思うのですが今年は計画通りいくかどうか…。

大掃除の時期は皆さん良い新年を迎える為にいつも以上に頑張ってしまいます。無理しないようにしてくださいね。

掃除をした日は湯船にゆっくり浸かって翌日に残さないように早く寝ましょう！！！

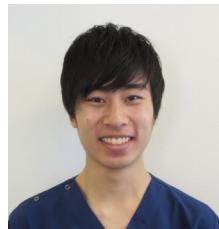
### 〈小林〉



12月に出産を控えており、今月が産休前ラストの月になりました。予定日が年末の為、早まってもクリスマス。遅くなったらお正月。どうなるかソワソワしております。

暫く皆さんにお会いできなくなるのは寂しいですが、治療の知識を全て使い早く元気に復帰できるよう頑張ります。産休、育休中も、たまにフィットに顔を出す予定なので、その時はお声がけください(\*'▽`\*)

### 〈森川〉



先月から今まで個人的にお休みだった木曜日も診療させて頂くことになりました！

より皆様をサポートできるように、頑張っていこうと思います！！！

その週によって、時間が異なる場合がありますので、森川カレンダーを作って張り出しますので皆様見て頂けたら嬉しいです(^♪)

### 〈仲平〉



皆様、映画「キリエのうた」はご覧になりましたか？？(\*^\*)私の推し“aina・ジ・エンド”の初主演映画です！！こちらのフィット紙ツイッターを書いている今はまだ公開前なので、楽しみで楽しみで毎日わくわくです♪映画の製作に伴い、aina(キリエ)のアルバムもでます。

ainaの歌声は一度聴いたら沼にハマって抜けられなくなるので皆様も是非、聴いてみてください！

### 〈鶴田〉



急に気温が下がり朝と夜は寒いくらいですね。11月は祝日が2日もあってとてもHAPPYな月になりそうです！カフェ巡りや洋服探しに旅立とうと思います。最近は分倍河原を探検しています。すぐそこのカトレアさんのコーヒーにハマっています。

### 〈桑迫〉



11月になりました。紅葉もキレイになってきましたね。息子を公園に連れて行くと楽しそうに落ち葉を踏んだり、バッと撒いたりとても楽しそうです。油断するとお掃除の人が集めた落ち葉に突進しようとなります(笑)ごめんね息子それは全力で止めさせていただきます。

