

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81回 ねぎま鍋



マグロの赤身はタンパク質豊富で低カロリー・脂身にはDHA・EPAなど体内で合成できない栄養が含まれています！

免疫力の維持や肝機能の強化に効果があると言われているので年末年始にピッタリですね。

残った出汁でお蕎麦を食べるのもおいしいです(^o^)/

VOICE

81



Y.N.さん 男性
かかりつけ院：フィット整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴：腰痛
施術内容：骨盤矯正

担当の松本先生から一言

Yさん、インタビューありがとうございます。妹さんからの相談&紹介で来院いただいた時はなかなかの腰痛でしたね。姿勢も崩れて、各関節や筋肉の動きも悪くなっていました。そこから徐々にバランスの良い体になってきたのは、定期的な治療に加えて、日常生活でのセルフケアも実践頂いている成果です。これからもしっかりケアしてギックリ腰の起らない身体にしていきましょう！



材料【2人分】

マグロ刺身(柵)…200グラム
長ネギ…2本
三つ葉…1束
和風顆粒だし…小さじ2
水…600ml
七味唐辛子…好みで

OCEANS
CREW

- しょう油…40ml
- 酒…25ml
- みりん…大さじ2

作り方

- ①長ネギは5cmの長さに切り、フライパンで焼き目をつける
マグロは1cm幅に、三つ葉は5cm幅に切る
- ②水・和風だしを鍋に入れ、軽く煮立たせ、●の調味料を加える
- ③鍋に長ネギ・三つ葉・マグロを入れ、マグロの色が変わるものまで弱火で煮る
- ④器に盛りつけ、好みで七味唐辛子をかける

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」



OCEANS CREW









忙しい年末を乗り切るために！

【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

忙しい年末を乗り切るために！

毎年毎年、あっという間に12月になった感じがしますが、年のせいですかね。この年を取ると時間の流れが速くなるという感覚は19世紀のフランス学者、ポール・ジャネーが提唱した「ジャネーの法則」という名前がついていることはご存知でしたか？この法則は人生のある時期に感じる時間の長さは年齢の逆数に比例するというものです。例えば10歳の子どもにとっては1年が10分の1であり、60歳の大人にとっては60分の1です。年をとればとるほど時間の流れが速く感じるという事は数百年前の人たちも感じていたのですね。

他の説としては代謝が関係しているということもあります。子供の代謝は大人より激しいので、時間がゆっくりと感じられる、反対に大人は代謝が緩やかなので、時間の流れをあっという間に感じるというものです。大人の方がぼーっとしているという事ですかね(笑)ボーっとしていると言えばチコちゃんですが、番組の中でもこのテーマは取り上げられていて、「人生にトキメキがなくなったから」という答えが出ています。時間の感覚はこころがどのくらい動いているかが重要であり、子供の頃は初めての体験が多い為、トキメキを感じることが多いので時間が長く感じられる。というものでした。

年を重ねても、代謝が落ちても、トキメキが少なくなっていても、時間が少なくなって忙しくなることは変わりませんが、だからこそ忙しい年末を乗り切るために体調をキープしていくために、私たちの考える健康の原則「寝る、動く、出す」をレベルアップさせる方法をご紹介します。

寝るために！「睡眠の質をあげよう」

一説によると、睡眠の質というものはノンレム睡眠と呼ばれる深い睡眠を確保することで向上すると言われています。これは入眠から3時間の間に最も深いノンレム睡眠が出現するので、この時いかに深い眠りを確保できるかが睡眠の質にかかわってきます。

ノンレム睡眠時には成長ホルモンが分泌され、子供は骨がのびますし、大人は傷の修復、疲労の回復、記憶の整理などが活発に行われるのです。

深く眠るためには4つのポイントがあります。

①昼に体温を上げておく

日中に意識的に体を動かしておくことで、体のリズムが正常化します。

②寝る二時間前に体温を上げておく

体は深部体温が下がる事で眠気が発生します。夕食後に軽いストレッチやウォーキングなどをすることで体温を上げておくと、その後緩やかに深部体温が下がっていくことで眠気が出てきます。

同じ理由で入浴も眠る二時間前に済ませておくのがベストになります。

③体のリズムに合わせて気温を調節する

寝る前には室温を低めにしておくと(夏場25°C前後、冬場20°C前後 湿度は通年で50%)入眠しやすく、起床時には室温が上がるよう設定しておくと起床しやすくなります。

④冬は手足を冷やさない

眠りに入ると手足から熱を逃がし、体内の温度を下げることで眠気が発生します。

眠る前に手足が冷えている場合は体内温度の調節がうまくいくないので、まずは手足を温めましょう。

足湯やマッサージが効果的です。

出すのために！「冷えを防止しよう」

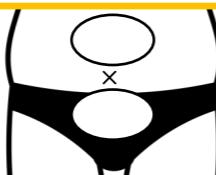
睡眠とも関係がありますが、体の冷えやすいこの時期は便秘が多くなる時期でもあります。外の温度が下がると、人の身体は交感神経が優位になります。活動と休息でいうと活動側に身体のバランスが傾くので、消化、排出が抑えられていきます。便秘と冷え症の人はお腹が冷たいことが多く、血液の循環量の減少、代謝の低下、自律神経のバランスの崩れなど様々な原因で発生しますが、意外とシンプルな方法で改善することができます。

まずはお腹の冷えをチェックしてみましょう。

おへその上下に手を片方ずつ置いてみてください。

このときにおへその下の方が暖かければ、内臓が冷えています。

CHECK! おへその上下に手を置いてみよう



改善策として「動く」が一番です。

特に下半身の筋肉を使ってあげると血流の改善に即効性があり、

「眠る」にも効果が期待できるので一石二鳥となります。

「動く」がしんどい、という人は、前回お伝えした足のストレッチ、エクササイズが効果的です。

そんな元気がない！という人は治療を受けましょう。マッサージには深部体温が下がるという効果があります。深部体温が下がっていくというのは体が休息モードになっていくサインですから、睡眠の質も向上します。整体治療を受けた患者さんから「体が温かくなってきた」「眠くなってきた」という声を聴くことが多いですが、これも同様で体の緊張がゆるめられることによって自律神経が整えられ、人に触れられることで幸せホルモンであるオキシトシンが分泌され、より深い回復モードに入っていくのだと思います。

きちんと休むこと。これが一番「動く」の為になる事です。

3つの原則を意識して、今年の最期の月を最高にいい体調で過ごしましょう！



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！

脚を長く使おう！

今年も冬の駅伝シーズンが始まりましたね。

走るという事は様々な競技の基本となるので、中山は短距離も長距離も選手の動作を観察します。

やはり外国人枠で走る留学生ランナーは体の使い方がきれいですね。脚を長く使っていますね。

人種が違うと言えばそれまでですが、同じ位置に筋肉はついているわけですから使い方次第で今より良いパフォーマンスは出るはず！という事で今回は脚を長く使おうです。

脚の付け根の意識をみぞおちまで伸ばしましょう。

解剖図を見てみると、体の奥に股関節の付け根からみぞおち辺りまでついている筋肉があります。

もう何回も登場している大腰筋です！

この大腰筋のスタート地点であるみぞおちから2本の脚が生えているイメージです。

一緒に捻じれもとれるエクササイズを一つご紹介します！

1. うつ伏せで手を広げて寝ます

2. 片方の足をクロスさせて反対側に出します

※最初は角度を浅めにしましょう。またこの時に脚だけでなく
みぞおちから脚だという感覚でやりましょう。

3. できるところまで良いですが、チャレンジしたい人は反対の手にタッチしてみましょう！

ここまでできればナイスです！



はじめは分からなくても徐々に実感できると思います。

いきなり無理しないでいいのちよつとずつ繰り返していきましょう！

なか 整骨院
鍼灸院

〒173-0021 東京都板橋区弥生町33-3

ご予約

お問合せ **03-5926-5412**

ホームページ・インスタ
などにも健康情報や
ブログを公開中！
「なか整骨院」で検索！



インスタは
こちら！

年末年始のお休み

12月31日～1月3日

スタッフツイッター

なかやま/エリアマネージャー

今年も待ちに待ったスノーシーズンです！毎年のことですが、今年こそはコンディションとイメージで劇的にうまく滑れるはず！大体2本滑ってリフトで「こんなはずじゃなかった(ノド)シカ…」と言っているので、今年もそうだと思いますが(笑)

かとう/柔道整復師

気が付けばもう年末・・・今年も色々な事にチャレンジしてみましたが、まだやりこみが少ないですね～。来年も引き続きチャレンジは続けていき、幅を広げていきます！！

せきや/鍼灸師

何となく始めた徒歩での通勤。辛いときは無理せずバスも使いながらですが、いつの間にか1年以上も続いて自分でもビックリ。肩の力を抜いて、ちょっとずつやるのが習慣化のコツですね～。来年も無理せずぼちぼち歩いてみます(^)

くどう/柔道整復師

今年は好きなこと、やってみたいことが増えた1年でした。銭湯、サウナから始まり、人生で初めて海外に行ってみたいと思ったりとなんだか楽しい1年でした(*`^*)来年はどんな年になるかな～♪

やまのい/受付

あっという間に今年も残り1ヶ月になってしまいましたね(≧▽≦)早いですね!! 12月は娘とライブに行って来ます。今年最後のライブなので楽しinできます～

なか 整骨院
鍼灸院

先月号でお伝えした撮影会の 写真が届きましたー！わ～い！



プロの写真は
別格ですねえ～！



リニューアル中のホームページに
使用されますのでお楽しみに～！