

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87回 トマトの肉巻き



トマトに含まれるリコピンは加熱・油と一緒に摂取すると吸収率アップ！

老化防止、免疫機能低下防止、シミ・シワ・くすみ防止の効果が期待できます！

**材料[2人分]**

豚バラ肉薄切り…8枚	
トマト大きめ…1個	
塩コショウ…少々	ごま油…大さじ1/2
片栗粉…適量	バジル…お好みで
●ポン酢…大さじ1/2	
●砂糖…大さじ1/2	
●昆布だしの素…小さじ1	
●酒…小さじ1	
●塩コショウ…少々	

### 作り方

- ①トマトをくし切りで8等分にする
- ②豚バラ肉に塩コショウをし、トマトを巻いて片栗粉を軽くまぶす
- ③●の調味料を混ぜておく
- ④フライパンにごま油をひき、火をかけたトマトを巻いた肉の巻き終わりを下にして並べていく。(中火)
- ⑤両面こんがり焼き目がついたら③の調味料を加え、からめる。皿に盛り、バジルを乗せて完成



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」



# あなたの腹横筋眠っていませんか？

【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

## あなたの腹横筋は眠っていませんか？

過剰なストレスが体に良くないというのは誰もが分かっていることですが、それをさらに裏付けるこんな記事をTARZANで見つけてしまいました。

「ストレス社会では腹横筋は瀕死状態だ」(以下要約)

1. 厚生労働省・労働安全衛生調査によると仕事などにストレスを感じているビジネスパーソンは80%を超える
2. ストレス下では食べ過ぎて太る
3. (これが大事) ストレス下では腹横筋が機能不全を起こす

そのメカニズムは

筋肉の動きは運動神経によってコントロールされているが、部分的に自律神経の影響も受けている。自律神経には交感神経と副交感神経があり、ストレスを感じていると交感神経が優位になりやすい。一般的に腹直筋のようなアウターマッスルは交感神経優位だと働きやすくなるが、腹横筋のようなインナーマッスルは交感神経優位だとうまく働けない。」

～以上要約

突然何の話かと思われるかもしれませんが、治療家としてはなるほど！と様々につながる話でした。みなさんにも共有するためにまずは腹横筋が何かという事からお話しますね。

ちなみに腹直筋などのアウターマッスルは体を動かす(腹直筋の場合は体幹を曲げる)ために使われており、支えるインナーとは役目が違うため、いわゆる腹筋動作をしても腰痛が良くなる、むしろひどくなるというのはアウターマッスル使い過ぎの状態を言います。

# VOICE

87

## 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。



K.Oさん 40代女性  
かかりつけ院: フィット整骨院国領院  
勝野先生

主訴: 首肩こり、腰痛  
施術内容: 骨盤矯正、眼精疲労コース

担当の勝野先生から一言



Oさん、インタビュー受けていただきありがとうございます！  
日々のお仕事疲れやライブ行った後の疲れなどのケアをしています。毎回状態が良くなりますね！  
今後も趣味のゲームやライブに行けるようにサポートさせていただきます！

### ――どのよう当院を来院しましたか？

仕事がりモートワークになって症状が酷くなっていた時期に、ネットで肩こり腰痛で近くにいいところがないか探した結果こちらが出てきて来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

固かったり重かったりした肩や腰がだいぶ変わって、スッと軽く楽になってすごく動きやすくなりました。

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

肩とか腰が痛いとか重いのは我慢することではないですし、来たら1回でもすごく楽になるというか軽くなるので、ぜひ困っていたり迷っていたりしているなら、試しに来てみるのもいいと思います。

スッと軽楽になりました！

話を腹横筋に戻しますと、ストレスで腹横筋がうまく使えていない状態になると、体の安定がとりにくくなり、腰痛を引き起こすことがある。

これが「ストレスが腰に来る」と言われる現象の原因の一つだったのです。

もちろん、ストレスは交感神経優位になるため、内臓の働きを抑制しますから、腸の働きが悪くなること（便秘など）も腰痛のきっかけにはなります。

体の安定がとりにくくなるという事は、高齢者の方だと腹横筋が動いていないことで転倒しやすくなりますし、スポーツをしているような人でも腹横筋が使えていないと疲れやすい、股関節や膝にトラブルが起きやすいという事が考えられます。

そんなわけで、あなたの腹横筋は起きてますかテスト！をやってみましょう

- ①椅子に座って背筋を伸ばします。
- ②両手を後頭部に重ね当て、胸を張ります。
- ③息を吐きながらお腹を内側に引き込みます(ドローイン)



姿勢を崩さずに肋骨が浮き出るくらいお腹を引き込めれば合格です。

うまく引き込めなかったり、やってもピンとこなかった人は腹横筋が寝ている可能性があります。

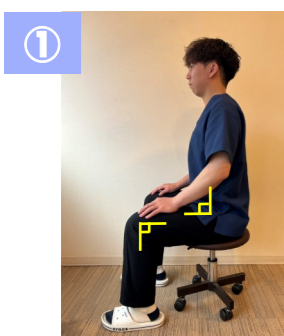
元々インナーマッスルはアウターと違って動かしても使っている感じの少ないところではあります。

さらにトレーニングでも効いている感じを出そうとするとついアウターに力が入ってしまうところなので、

テストの結果が思わしくなくても慌てずに、以下のリハビリに取り組んでみてください。

呼吸を使った腹横筋のエクササイズ

- ①椅子に座って両足をしっかり地面につけます。膝と股関節は90度に曲げます。
- ②右手を後頭部にそえて、左手は自然にたらし、体を左側に傾けます。
- ③その姿勢をキープしたまま、深呼吸を5回行います。特に吐ききる様に心がけてください
- ④手を入れ替えて右側も同じように行います。
- ⑤これが難しい方は、仰向けで腰の後ろに手をいれて、息を吐きながら手をつぶすようにしてみてください。10回ぐらいが目安になります。



腹横筋を動かす事は、自律神経をリラックス方向に傾けることができる動作とも言えるので、体を休め、回復を早める効果が期待できます。腰痛や転倒の予防だけでなく全身状態の改善のためにも腹横筋のエクササイズに取り組んでみてください。



なかやま先生の

# 症状別ストレッチ

## 症状別ストレッチ 肩編 ~肩甲骨はがし~

今回は、人によってはレベルが高く感じるかもしれない肩甲骨はがしをお伝えします！

まずお伝えしておく、この運動は続けていけば誰でもできるという事です。

開脚もそうですが、正しいやり方で続ければ必ずできるようになります。

はじめからあきらめてしまわないでチャレンジしましょう！

肩甲骨は背中にありますが、関節といっても力チャリとはまっているわけではなく、四方からたくさんの筋肉に引っ張られて浮いている状態です。

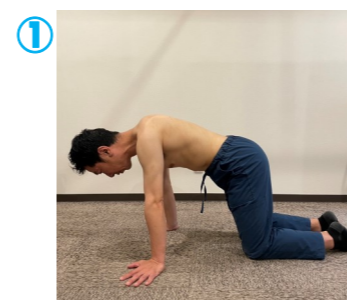
それが無意識に過ぎていくとベタッと背中に張り付いて動かなくなってしまう。

この状態をコッテいるといいます。

肩甲骨をはがすということは固定するために固まっている肩甲骨周りの筋肉にしっかりストレッチがかかるので、首肩コリ背中コリに非常に効果があるのです！

では、さっそくやってみましょう！

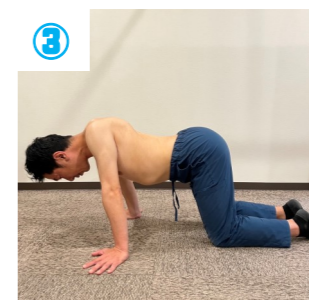
- ① 四つん這いになります。  
手の置く場所は肩関節の真下。膝関節の置く場所は股関節の真下です。
- ② 手の体重が乗る場所は母指球です。肘はまっすぐに伸ばします。肩をすくめないように注意です。
- ③ ①の姿勢がとれた状態から胸とお腹の力を抜きます。  
体幹を緊張させてまっすぐにしていたのをタラ〜とたらすイメージです。
- ④ ②の状態から少し重心を前に移動します。
- ⑤ その状態から体を左にゆっくりずらします。しっかり左腕だけで支えるように。  
続いて反対の右を同じようにやっていきます。



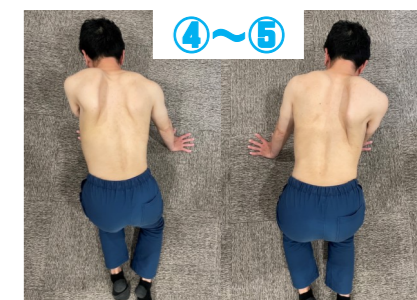
手は肩の下  
膝は股関節の下



肩をすくめないように  
注意!



胸とお腹の  
力を抜く



重心を少し前へ  
→左→右とずらす

うまくできれば肩甲骨が浮いてきます。やればやるほど緩んで肩甲骨の浮きが際立ってきます。

そうなったときには大分症状も改善しているはず！

自分でもできるんだと褒めてあげながら続けていきましょう！

今月の通信は4月から仲間になった古屋先生の紹介です！

## 古屋 葵の治療家ストーリー



4月からぶばい院の一員になりました、古屋葵(ふるやあおい)です。鍼灸師として、皆様の様々なお悩みをバシバシ解決させたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

1999年7月6日に熊本県の病院で生まれ、その後すぐに石川県へ移動し7年間暮らしていました。両親が自衛官だったこともあり、その後青森、北海道へと引っ越し、今年から上京しました。小さい頃からスポーツが好きだったので、学生時代は水泳、テニス、ソフトボール、野球に夢中になっていました。



食べるのが大好きで、特に味噌ラーメン、マグロのお刺身、カレーが大好きなので、関東の美味しいお店にたくさん行くことが今後の目標であり楽しみでもあります。



### 《治療家になるまで》

鍼灸師になりたいと思った理由は、最初は“女性鍼灸師の響きがかっこいい”ただこれだけでした。高校卒業後、スポーツトレーナーの学校に通っていたのですが、プロや部活動の現場で選手を見る中で、“即効性のある自分にしかない武器”が必要だと感じました。そこで知ったのが鍼灸という治療でした。さらに、その後3年間治療院で働く中で気がついたことが、女性鍼灸師の需要がかなり高いこと。女性ならではの悩みや不安を共有でき、さらにその悩みが鍼灸治療で効果的なものばかり。そんなことから、『若い方から高齢の方まで、幅広い年代の女性の味方になれるような治療家』を目指し日々努力しています。

### 庭月野院長より



古屋先生は治療経験が3年あるので安心して身体をお任せください。鍼も出来ますので今まで受けたいと思っていた方はこの機会に受けてみてはいかがでしょうか！私から見ると何にでも興味深々な性格なので皆さんに愛される先生になってくれると信じています。これからどうぞよろしくお願いいたします！！

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  
6月13日(木)



フィット紙ツイッター



### 〈庭月野〉

この時期は湿気が増える為、常に汗をかいている状態です。汗をかき続けると、汗が蒸発して体温を下げる作用が発揮できないので、のぼせたような症状だったり、だるさが出やすくなります。

こまめに汗を拭き、服を変えるなどをして対策をしていきましょう！

by 汗かき院長

### 〈森川〉

今月は、マカオや長崎、博多に行ってきました。久しぶりの海外やすっと行きたかったのに行けてなかった長崎博多にとてもワクワクです(〇)色々経験してより成長していきたいと思います！！

お休みを頂くことが多く皆様にご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈りします。

### 〈鶴田〉

東京へやってきた当初に比べて、自炊をする回数が格段に減ってきてしまっているのが、今月は自炊の月にしたいと思います。目標は毎日です。頑張ります。もし簡単なレシピやこれは美味しい！というレシピがありましたら教えてください！

湿度が高くなるタイミングなので、自律神経の乱れに注意しながら頑張っていきましょう！

僕も負けずに頑張ります！！

### 〈古屋〉

4月から新しく、鍼灸師としてぶばい院の一員になりました！できるだけ多くの患者様に顔を覚えてもらえるように、たくさんコミュニケーションを取りたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いいたします！

北海道から引っ越してきたばかりなので、関東の美味しいお店があれば、教えていただきたいです(\*^^\*)



Rainy Season



※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※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](mailto:fit.bubai@gmail.com)