

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89回

## 魚介のマリネ



夏にさっぱり食べられるレシピです！  
魚介と酸っぱさで疲労回復！  
夏の猛暑、乗り切ってください！

### 材料【2人分】

- むきエビ…100g
- ホタテ貝柱…100g
- イカ…1杯
- 赤タマネギ…1/2個
- セロリ…1/2本
- イタリアンパセリ…適量
- 酢…大さじ3
- レモン汁…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- オリーブ油…大さじ1
- 塩こしょう…適量

### 作り方

- ①イカはわたを抜いて皮をむき、食べやすい大きさに切る。セロリは1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、パセリは飾り用を少し残してみじん切りにする。
- ②●の調味料をぼろろに入れ混ぜ合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かして沸騰したらイカ、エビ、ホタテを入れる。色が変わったら②の液に入れ、セロリ、玉ねぎ、パセリも入れ、混ぜ合わせたら冷蔵庫で1-2時間味をなじませる。
- ④器に盛って、パセリを飾ったら完成。



# 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」

2024  
08  
OCEANS  
CREW

# 足の硬さにご用心！



【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

# VOI

89

## 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？

痛みなどの症状は無かったのですが、不登校からの体調不良で緊張していた体をほぐしてもらうために、母に勧められて来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体をほぐしてもらうにつれ自律神経のバランスが整い、学校にも行けるようになり、昔から続けているチアのパフォーマンスアップにも繋がりました。体の柔軟性もあがり、ケガの予防にもなり一石二鳥です！痩せるというおまけまでついてきました笑

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

整骨院で自律神経の治療をするという発想が無かったのですが、心と体が繋がっているという事を身をもって経験出来ました。整骨院とは関係ないと思っている悩みでも、意外なところで体と繋がっていたりするので、ぜひ先生に相談してみてください。



M・Tさん 10代女性  
かかりつけ院：なか整骨院 中山先生  
主訴：チアのパフォーマンスアップ、ケガの予防、ケガの治療  
施術内容：全身整体

### 担当の中山先生から一言



はじめはストレッチをしようとしても、こちらの意図を読んで先に体を動かしてしまうような繊細な気遣いをしていただいていたのを思い出します。リラックスしてこちらに身を任せられるようになった頃から元気になっていって、チアや旅行などアクティブに動けるようになりましたね！テーマであった骨盤が緩んで可動域が広がって、できることが増えるの喜び姿を見せてくれてこちらもうれしいです！今後もほちほちゆるりと楽しんでいきましょう！

### 足の硬さにご用心！

ふくらはぎ押されると痛くないですか？

自分でマッサージしてみて、硬いなーと思う人、よく攣っちゃう！という人も多いかもしれません。ふくらはぎが硬い人は、そのままアキレス腱が硬くなっていることが予想されます。

日本で唯一「足」の総合病院、下北沢病院の著書によると、俗にいうアキレス腱のばしの体勢をとった時に、すねが10度以上倒れない人は、アキレス腱が硬くなっているそうです。

ちなみに、そのチェック方法は

- ① まっすぐ立ち、片方の足を一步下げ
- ② 前側の膝を曲げたとき、後ろの方のすねが10度以上曲がるかをチェック。
- ③ その時、両膝と、両方の足の人差し指が正面を向いていることが大事。
- ④ かかともしっかりと床面についていることが重要

①



②



NG

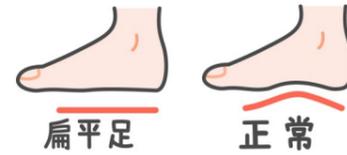


という事です。どうですか？倒れましたか？右と左に差はありませんでしたか？

この、アキレス腱が硬くなっている状態にあると、大きく二つの問題がある事になります。

その一つは、良く言われることですが、ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、伸び縮みすることでポンプのように静脈の血液を押し上げています。アキレス腱が硬いと、繋がっているふくらはぎがしっかり働かないので、冷えやむくみが起きやすくなります。

もう一つは、足のアーチに負担がかかってしまうことがあります。土踏まずを見ると分かる様に、私たちの足は平たんではなく、アーチ構造になっています。



これが歩くときに衝撃を吸収してくれるのですが、アキレス腱が硬くなるとすねが倒れないことによりアーチをつぶして歩行するようになってしまいます。アーチがつぶれると、扁平足、外反母趾、足底腱膜炎の原因になり、足の指を使うことができにくくなっていきます。JTAという治療法を取り入れている私たちから見ると、足指の使えなさは、筋肉バランスの乱れにつながり、膝や股関節、腰に大きな負担をかけることになります。

もう一つ大事な事ですが、足指を使って歩かないと、巻き爪の原因になってしまいます。もともと指の爪は巻き気味に生えているのですが、足指を使うことによって地面からの圧力がかかり、爪を平らに保ってくれます。高齢の方が車いすになると爪が巻いてしまって痛みを訴えるのは良く知られているかと思いますが、女性で巻き爪が多いのはハイヒールの影響も大きいと考えられています。爪に限らず足のトラブルは歩きたくない、歩けないという状態になる事が多く、歩かないことによってまた次のトラブルが起きるといふ負の連鎖が発生してしまいます。

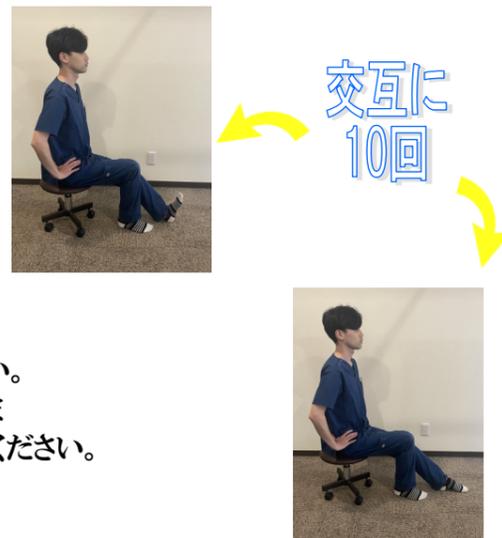
以上の通り「ふくらはぎが硬い」という事は単純にふくらはぎの問題だけではなく、体全体に影響を及ぼす大事なポイントがうまく使えていないというメッセージであり、重点的にケアすべきポイントなのです。私たちの治療院では骨盤からアキレス腱、足裏までの筋肉をひとつながりのものと考えてほとんどの症状のケアに必要な部位としてのアプローチを行っています。普段の生活の中で上手に使う事とセルフケアができれば、もっと生活の質が上がっていくと思いますので、ぜひ取り組んでみてください。

### 1, 基本のストレッチ

文頭で説明したチェック方法がそのままストレッチになりますが、最新の研究ではストレッチの大事なポイントは、時間をしっかりかける事、十分な力をかけることと言われています。具体的には最低20秒以上60秒程度の時間をかける事、20秒×3回という風に分割してもOK。強さの目安としてはいた気持ちいいから痛みを感じるレベルの間が目安になります。

### 2, 椅子に座って行うストレッチ

椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。片方の膝を伸ばしたら、つま先を床から浮かせるようにするとふくらはぎに刺激が入ります。



反対につま先を遠くに伸ばすような意識で床につけるとすねの前側が伸びるので、交互に10回ほどゆっくりストレッチしてください。足指の運動に関しては、以前の通信でご紹介したものがそのまま使えますので詳しくはそちらをご覧ください。

運動する方も、そうでない方もアキレス腱のばしにはメリットしかありません。ふと気が付いた時にはアキレス腱を伸ばす習慣が付いたらステキですね。

# なかやま先生の 症状別ストレッチ

## 脚のゆがみを整えるターンアウト！(1)

今回は脚のゆがみについてです。膝痛や腰痛の人。また、太ももの前と外の張り出し、お尻の垂れが気になる方にもおすすめです！脚のゆがみをとるのに最も大事なことはねじれを取る事です！日常を過ごしていると筋肉のつき方の関係で、脚が内にねじれていく人が多いです。そうすると上記のような症状や悩みが出てきます。バレリーナの人たちは脚を外に開いて踊りますよね。そしてあの人たちはみんな非常にきれいな脚をしています。脚を外に開いて使うことが機能をしっかり使うことだと知っているのですね。試しに骨盤の前外側の付け根を触って、脚を内と外にねじってみましょう。内にねじるとググッと盛り上がり、外にねじると柔らかくなりますよね。内にねじった時に盛り上がりくる筋肉から脚の前外の緊張につながり脚が張り出してきます。



また、お尻に手をあてて脚を内外にねじってみましょう。内にするとベターっと垂れて、外にすると力はそんなに入っていないのにプリッとアップしますよね。



ということで、脚のねじれを整えるために外にねじっていくターンアウトがとても良いのです！今回は脚のねじれで体がどう変わるのかを体感してもらいました。次回は具体的なエクササイズのターンアウトについて説明しますね！お楽しみに！



# 11th Anniversary

今月でフィットぶばい院は **11周年** を迎えます

そこで、患者様参加型 のある企画を開催いたします!

それが **「ぶばいダービー」!**

院のスタッフ4名が、2種類のゲームで **対決**  をします!

その中で誰が **1位**  になるのかを、来院時に皆様に予想していただき

見事1位を当てた方には 素敵な特典 をプレゼント!!!

再診料について制度が変わります



CHECK

最終来院日から一定の期間が経ちますと、再診料1,000円を頂いております。

○保険治療の方

最終来院日より**1ヶ月**以上経過

○自費治療の方

最終来院日より**3ヶ月**以上経過

9月より開始いたしますので、お身体の不調でお困りの方は

お早めのご相談をお待ちしております!



## 今月の休診日

毎週日曜日  
8月8日(木)



フィット紙ツイッター



### 〈庭月野〉

今月は夏休みを頂き家族でどこかに行こうと思います。湿度が少ないところに行きたいものですね・・・。

暑い時はしっかり汗をかく事、水分とミネラルを補給する事、冷房で身体を冷やさない事は基本ですが、お腹を冷やさない事が大事です。大腸は胃と接している為冷たい物ばかり取ると腸が冷えて体調を崩します。暑い時こそ胃腸を温める事を意識してくださいね！

### 〈鶴田〉

先月からランニングを始めました。久しぶりに走ったのですが、脚の重たさに絶望しました。。。もっと楽しく走れるように、週1~2回のペースでコツコツと頑張っていきます！

今月はお休みを頂いて、久しぶりに地元へ帰ります。がっつり農作業をしてるので身体は追い込まれますが、自然に飛びこんで心のリフレッシュをしてきます！楽しんできます！

### 〈森川〉

暑い日々が続いていますね(^\_^)

子供のころからすぐ日焼けをし、真っ黒黒になりやすい森川です。日焼けをする時は、赤くなるのがほとんどなかったため、皮膚が強いと思っていたのですが、実は皮膚が弱いとそうなりやすいことを患者さんから教えていただいたので、今年は皮膚を守ってあげるために日焼け対策を頑張りたいと思います！おすすめの日焼け対策がありましたら、ぜひ教えてください！！

### 〈古屋〉

今年の4月に北海道から上京してきましたが、想像以上の暑さと湿気にやられています(笑)

先月に、鎌倉にある報国寺というお寺に行ってきました！竹林が有名なのですが、中に入った瞬間、冷房が付いているかと思うほど涼しかったので、夏におすすめなスポットでした！

四季の中で夏が一番好きなので、海や川、山に行き行って思う存分東京の夏を楽しみたいと思います！