

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を見ることができ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、硬いな一と思う人、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



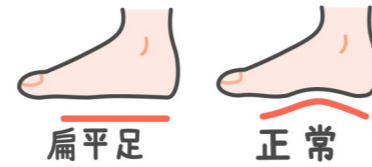
かかともしっかりつける  
△10度

指は正面を向ける

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。

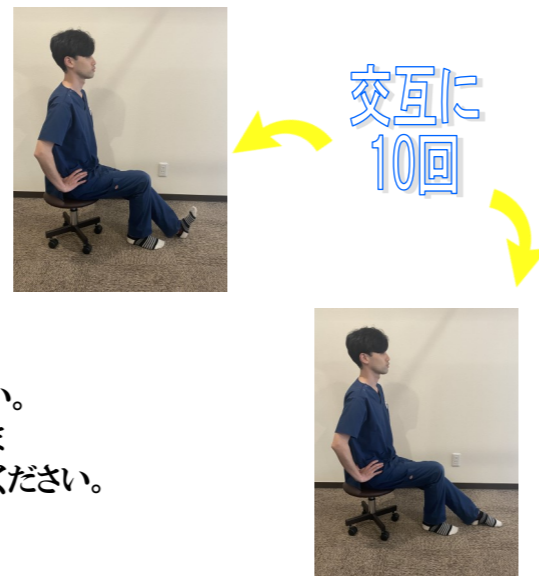
以上の通り「ふくらはぎが硬い」という事は単純にふくらはぎの問題だけではなく、体全体に影響を及ぼす大事なポイントがうまく使えていないというメッセージであり、重点的にケアすべきポイントなのです。私たちの治療院では骨盤からアキレス腱、足裏までの筋肉をひとつながりのものと考えてほとんどの症状のケアに必要な部位としてのアプローチを行っています。普段の生活の中で上手に使う事とセルフケアができれば、もっと生活の質が上がっていくと思いますので、ぜひ取り組んでみてください。

### 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されています。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！



# ぜひ口コミを見てください!

インターネットのMAPに、うれしい  
口コミをたくさんいただいています  
皆さんご覧になっていますか?  
まだの方、ぜひ一度読んで下さい!!



## 口コミはこちらから



★★★★★ 1か月前  
ある日、ひどい寝違いで朝起きたら首が痛くてまったく動かせない状態でした。無理してデスクワークを試してみたものまともに仕事をできる状態ではなく、こちらに駆け込みました。佐久間先生にひとまず当日は耐えられる程度に改善していただき、その後も治療を続けました。みるみるよくなる通うのが楽しみそして最終的に動くようになり日常的にずっといましたが、そまさに「怪我のこちらの状態をただけて、安心はもちろん、他で、とても相談

★★★★★ 1か月前  
3年ほど前に椎間板ヘルニアの治療で来院し、キム院長先生にお世話になっています。院内の施術だけでなく、アフターフォローもとても親身になって指導して下さるので、家でもストレッチをしたり再発防止に取り組んでいます。また、帰宅後わからないことがあれば、ラインで気軽に質問できるのが嬉しいです。治療院のスタッフ皆さんは和気あいあいとして、お話しすることも来院のしみです。

★★★★★ 1か月前  
首と肩のコリがひどく、腕にしびれも出るようになっていました。整形外科に通い、リハビリも終わったものの、スッキリしない日が続いていました。もう少しなんとかならないものだろうか、と色々調べていたところフィットさんを見つけ、担当の先生に施術してもらいました。まで、カイロプラクティックやマッサージそれなりに試してきましたが、身体にこんな反応が出たのは初めてでした。一つは改善したかった首、肩周りのコリが減ることで、特に肩は今までにないくらい軽くなり、今まで肩を回すのが億劫なくらいでしたが、今では積極的に肩を回している自分です。一つは、発汗が良くなったことです。若い頃身浴をすたくさん汗をかいていたのですがここ数年はほとんど汗をかかなくなってお年齢が上がって代謝が落ちたのかなあ、と思いましたが、長井先生に施術した日に半身浴してみたところ、以前のような量で汗が出始めるとは驚きを覚えました。

★★★★★ 1か月前  
猫背で仕事上パソコン作業多い為、背中を痛めてしまい睡眠もままならないくらい痛みが悪化した為松下山先生に見ていただきました。説明も丁寧でし、施術後は痛みが消えました。夜中と朝に数分痛みがある時ありましたが、かなり軽減されて今度もまたお願いしたいくらい心も軽くなりました。施術中は5歳の娘もいたのですが個室でおもちゃが沢山あった為、1時間少々時間でしたが問題なく治療できました。是非またお願いしたいです。

## 皆さんのお声も聞かせてください

### 担当者

### 感想

### 症状

### などなど

辛い症状でお困りの方々に声を届けたい、、、

- ・色々な病院や整体に行っても良くならない
- ・まだ楽しみを諦めたくない

そんな方々に知ってほしい

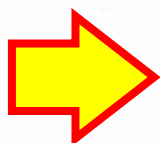
13年間フィットを支えていただいた皆様の声をぜひ口コミにお願いします

# 不眠症 佐久間先生の東洋医学コーナー

東洋医学では《不眠》 = 《不寐(ふび)》と表され  
気の流れが乱れている状態を表します!

## 不眠チェックリスト

- ・寝るまでに30分以上かかる
- ・夜中に一度は起きる
- ・朝目覚ましより早く起きる
- ・日中眠くなることがある
- ・睡眠時間は確保しているが眠い



1つでも当てはまると  
**不眠の可能性あり!**  
食べ過ぎや疲れすぎ、運動不足  
が原因となるので要注意!



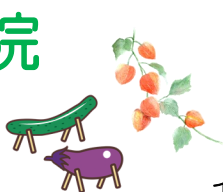
## お体のお困り事はフィットにご相談下さい!



# フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WAOこどもの国3F

☎045-962-7703



インスタも見てね! @FIT.KODOMONOKUNI

全体勉強会のため休診とさせていただきます。

8月8日(木)

9月5日(木)

〜〜 お願い 〜〜

・当日の予約変更、キャンセルはLINEやメールでなく  
直接お電話でお願いします

・予約の変更、キャンセルの場合は一週間以内に振替をお願いします。  
(振替がない場合、キャンセル料¥2,200を頂戴します)

※ご利用案内について定期的に掲載しております



## フィット紙ツイッター



<キム>

お盆の思い出は「チェーサ」です。  
韓国式のお盆です。旧正月や命日も  
チェーサを行います。  
親戚が集まるのでチェーサの後は毎回  
飲み会になり、夜遅くまで寝れません  
でした。



<長野>

お盆の思い出はやっぱり盆踊り!!  
皆で町内を周りながら踊ります。  
地元の筑豊は炭鉱の町だったので  
曲は「炭坑節」でした。  
まあ、目当ては最後にもらえる  
お菓子とジュースでしたけど(笑)



<松下>

お盆の思い出は、幼い頃、毎年家族4  
人で新潟の小千谷の本家に行ったこと  
です。関越自動車道が開通する前で、  
国道17号の渋滞を避けるため、山中  
の小道を走ると自然を感じられてとて  
も気持ち良かったです(\*´▽`\*)



<佐久間>

お盆の思い出は、母方の実家の山形  
に毎年行っていた事です!  
学生時代は1週間泊りで海水浴や  
BBQ、お寺巡り、川下りなど・・・  
日焼けで真っ赤になるまで全力で遊  
んでいました(笑)



身体のお悩み、症状について  
ぜひ、HPをご覧ください!  
周りにお困りの方がいらっしゃい  
ましたらご紹介をお願いします。

HPQRコード

