

第90回 牛肉とキノコのさっぱり炒め



- 材料【2人分】
- 牛切り落とし…140g
 - 好きなキノコ類…150g
 - 大根…10センチ
 - 塩コショウ…少々
 - ポン酢…大さじ2
 - 柚子胡椒…小さじ1/3
 - 細ねぎ…お好みで



作り方



- ①大根はすりおろして、水気を切る
- ②ボウルに柚子胡椒・ポン酢を入れて混ぜておく
- ③細ねぎは小口切りにする
- ④フライパンに油(分量外)を入れて熱し、中火で牛肉を炒める
肉の色が変わってきたらキノコ類を入れ、塩コショウをする
- ⑤②のボウルに炒めた牛肉とキノコを入れ、あえる
- ⑥器に⑤、大根おろし、細ねぎを盛って完成

秋といってもまだまだ暑いですね。

さっぱり食べられるキノコレシピです。

キノコはお好みのものでOK！おすすめはしめじ！

疲れを溜め込みにくくしてくれます！



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」



加藤先生の骨折から学ぶこと

【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

90

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？

始めはお尻と足のハリが気になって夜寝れないことがあり、家が近所で前を通って知っていたのでHPで調べて、良さそうだなと思って来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

矯正や凝っているところを押してもらって、じんわり温かくなりほぐれる感じを実感できました。普段から猫背で肩が巻きがちで、身体が癖づいているので、胸を張るなど日常から意識するようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

受ける前は痛みが気になり仕事に集中できなかったり、夜寝れなかったりしましたが、施術を受けるようになってからは、自分で不調に気づくことが出来て、いつもの生活が楽になりました。子どもの面倒を見ていると寝不足になりますが、不安を取り除くことで子どもの世話に集中できるので、整体に通ったことがない方もぜひ試してみてください。

日常から意識する！

N.Kさん 30代男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国立院 中屋先生

主訴：足のだるさ痛み、肩の痛み
施術内容：骨盤矯正、JTA

担当の中屋先生から一言



Nさん、インタビューにご協力いただきありがとうございます！
初めてNさんを診させていただいてから、あっという間に半年が過ぎました。いつも治療させていただきながら、お子さんの成長具合などいろいろなお話をさせていただくのが楽しみになっています(笑)
これからもNさんが元気に過ごせるようサポートさせていただきます！

加藤先生の骨折から学ぶこと

6月のある雨の日、当社はち整骨院、なか整骨院の両院で勤務する加藤先生が駅の階段で足を滑らせ、転倒した際に足を骨折しました。

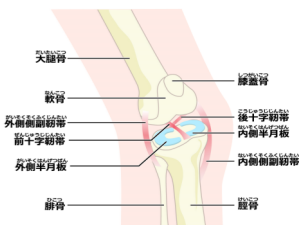
詳しい状況 レインブーツで走り、方向転換をした際に左足をすべらせ膝をねじったまま地面にぶつかり、靭帯に引っ張られる形で負傷。

診断名 後十字靭帯付着部顆間骨折

完治までの期間 約3か月

治療方法 初めに行った整形ではシーネ固定

セカンドオピニオンを取りに行った整形では深く曲げなければ大丈夫という事で十字靭帯用の装具をつけて、膝90度までの制限をかける。



シーネ固定



受傷した次の日は骨折していると思わず、同僚スタッフに運動療法を受けて仕事をしていました(治療してもらおうと全然動けたとのこと)が、痛みが引かないためレントゲンを撮りに行ったところ骨折が見つかりました。

以上が骨折の顛末ですが、体力自慢の加藤先生が転んで骨折、という事件はいろいろと考えさせられました。一般的にはスポーツ以外の転倒案件は高齢者など筋力の衰えから発生することがほとんどです。ちょこザップで筋トレに励む壮年の男性が転倒して骨折、ここから私たちが学ぶべきことは大きく3つあると思います。

① 足指の感覚に意識を向ける癖をつける

以前から通信では足指の大事さをお伝えしていますが、地面につくときに足指にどんな感じがするか確かめてみましょう。小指の感覚はありますか？高齢者施設などでは足のマッサージをすることが足指の感覚を鋭敏にし、むくみを取り除くことで転倒予防に効果があるということで、積極的に行われているそうです。

自分でマッサージすることがむづかしいという人は椅子に座ってラップの芯やゴルフボールなどをころころと転がして足の裏を刺激するだけでも効果があります。もう少しできる人は足の指でグー、チョキ、パーをつくるエクササイズも有効です。特に外反母趾、小指が内側を向いている人は転倒予備軍とも言えますので、早めにケアしていきましょう。

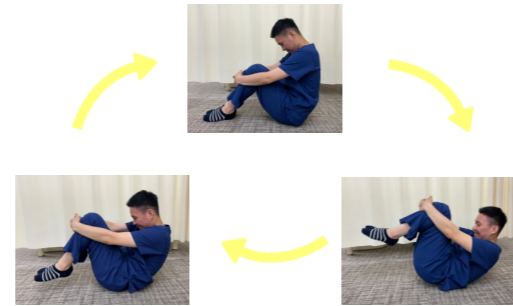


② 普段から転ぶ練習をしておく

加藤先生が良い例ですが、筋肉が無くて転んでいるわけではないわけです。筋肉があっても動きに慣れていないために、体を固めてしまいケガにつながる事が良くあります。加藤先生のケースでも筋肉がない人であれば打撲で済んだ可能性もあります。実際のところは解りませんが、ころぶという動作は転がるに近いものがありますから普段の生活にはない転がり運動を運動神経のメンテナンスのつもりで行ってみてください。

転がりエクササイズ1

- ① 体育座りの姿勢からゆっくりと後ろに体を倒していく
 - ② この時に顎を引いて頭を打たないように気を付ける
 - ③ しっかり倒れたら姿勢をキープしたまま反動で最初の姿勢にもどる。
 - ④ この動作を10~20回繰り返す
- 注意 最初は布団の上など柔らかいものの上で行ってください



転がりエクササイズ2

1のエクササイズを立った姿勢から→しゃがんで、おしりをついて始める

転がりエクササイズ3

- ① しゃがんだ状態から片足を伸ばす
- ② 伸ばしながら同側に体をひねり、前腕をつく
- ③ 左右10回ずつ行う



おまけ 手をつく練習 すごい転び方をしてしまう時は、手をつく骨折のリスクがあるので肩から腕であったりおしりの側面などの筋肉が多いところを地面につけたいのですが、普段運動をしていない方は、手をつくことも練習しておいた方がいいので、以下の方法を試してみてください。



壁の前に立ち、体を倒して両腕で壁に手をつく。これが怖い方は腕立ての姿勢を10~20秒取るだけでも構いません。

その他、前回りや後ろまわりなどのでんぐり返し、膝立ちから前に倒れて前腕で着地するというのも有効です。

これらのエクササイズは体の運動性をたかめ、転倒防止だけでなく普段の生活が楽になる効果もあります。そして頭の位置が変わるといふ事に慣れるためにも効果があります。

③ 最後のポイントは「転ぶかもしれない」と思う事

加藤先生は教えてくれました。

若くても、筋肉があっても、運動していても、転ぶのです。

この事を忘れたときに私たちは転ぶのだと思います。

普段から意識するのはむづかしいので、定期的にエクササイズを行っておくことで誰でも等しく転ぶという事を思い出すやすがにしていきたいと思ひます。

最後に加藤先生が骨折して困った事をお伝えしておきます。

- 1 むくみが強くなり、下腿の張りがひどく、足をつくだけで痛くなった
- 2 松葉杖を使い慣れていないため、手の皮がむけた
- 3 固定されて膝が曲げられないため、車に乗り込むのが大変、電車に乗ると足をけられそうで怖い
- 4 お風呂に入れなない
- 5 装具があるのでいすに座るとあたって痛かった。

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！(2)

前回の記事を読んでいただいて、脚の付け根の外側の緊張感が内に回したときと、外に回した時の違いや、ヒップの張りの違いを感じていただけただけでしょうか？

今回は、そんな脚のゆがみを整えるためのエクササイズをお伝えしていきます！結果的に脚の外の張り出しがなくなり、ヒップも上がってスタイルも良くなり一石二鳥です！

ではやっていきましょう。

足をそろえて立ったところから、かかと同士をくっつけながら足を外に開いていきます。



※つま先を外にすることに集中すると膝から下だけがねじれてしまうので、きちんと脚の付け根、股関節から外に開いていきましょう。

ここも意識して!!



膝を軽く曲げていきます。

※膝の動いていく方向は足の人差し指の方向です。

内にねじれる人がいると思いますので注意してください。



膝をまっすぐに戻していきます。この時の膝の軌道に注意を！

必ずまっすぐ戻すこと。

お尻にしまっている感覚、内ももにギューツと力が入る感じが出たらオッケーです！

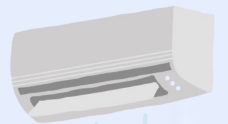
繰り返しやることで内ももを使う感覚が出てきます。

内が使えることで外の緊張が取れ足がきれいになっていきますよ！

皆さんもバレリーナの様なきれいでパフォーマンスもしっかり出せる健康的な足を手に入れましょう！

冷房で冷え固まった身体を動かそう!

レッツ家トレ!!!



まだ続く猛暑。外に中々出れず、家に引きこもることで冷房で身体が冷え切り、運動不足になる方が激増しています！お子さんは運動会もあるこの時期。フィットおすすめのトレーニングはいかが？？





脇腹に効く!
腹筋バキバキ

**にーきつく
ぷらんく**

8Kgやせた
体幹トレーニング ④
中級編

ニーキックプランクPOINT

- ①肘を肩の真下に置いて身体は一直線
- ②足は閉じておく
- ③脇腹を縮めながら膝を肩に近づける
体幹強化&脇腹&殿部に効く！

20回





にーきつくぷらんく の他にも
さいどすてっぷぷらんく や あしびみぷらんく など
院のインスタにやり方が載っていますよ♪→

Instagram



macozawap

カロリーを超えてしまった
福澤院長のちょこっとためになる話

運動をした後は…

タンパク質(プロテイン)をとることを
おススメ!

液体状のプロテイン以外にも
動物性たんぱく質→**鳥むね肉、ささみ**
植物性たんぱく質→**豆腐、納豆**
摂取して筋肉をつけましょう!



運動は健康維持、ダイエットの他に
認知症予防にも効果的。
年齢問わず、強い体を作りましょう☆

ロコミよろしく
おねがいます



Google
Reviews ★★★★★

LINE



フィット鍼灸整骨院 国領院

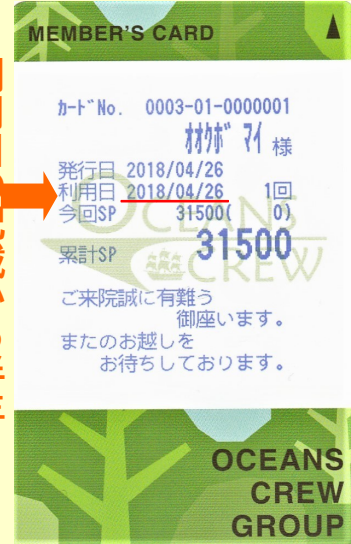
調布市国領町7-1-1第二エスレートオギモト1階

ご予約 ☎042-498-6623

ホームページ・Instagram
にブログや健康情報を公開中
「フィット国領」で検索！



プリペイドカードの有効期限は6か月です



利用日の記載から半年

カード裏面に
注意事項の記載があります

診療日時のお知らせ

9/5 社内勉強会のため午前診療

9/14.15 9:00~17:00

9/16 9:00~13:00

9/17 休診

OCEANS CREW フィット紙ツイッター 

〈福澤/柔道整復師〉



娘は、長かった夏休みも終わり2学期がスタートしました。5年生といえば八ヶ岳。お盆に僕の実家で一人で寝泊まりしてきた成果を出せるか!?

成長とともに、手が離れていくことを実感しています。



〈勝野/柔道整復師〉

先月で漫画「僕のヒーローアカデミア」が完結しました。

終わってしまったのは悲しいですが、素晴らしい作品に出合えて良かったです！



〈渡邊/柔道整復師〉

9月で26歳になります。

甥っ子たちの中では「ハタチ」で止まっているようです(笑)

よい大人になれるように今年も頑張ります。

〈大久保/鍼灸師〉



台湾の酸っぱい鍋が食べたくて、白菜の発酵漬物作りにトライ。白菜の細切りに塩を加えて常温で1日。冷蔵庫に移し瓶の中に泡がでてきました。これは成功か!?



〈福西/鍼灸・マッサージ師〉

まだまだ暑いですが、畑は冬野菜の準備万端です。
まだまだ夏を感じつつ、冬の豊作を思い浮かべます。

※フィット通信の配送をご不用品の方はご連絡下さい。

※継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール kokuryo.seikotsuin@gmail.com](mailto:kokuryo.seikotsuin@gmail.com)