

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92回 鶏とレンコンの簡単蒸し春巻き

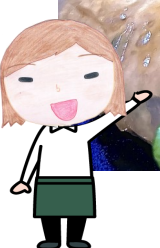


材料【2人分】

鶏モモひき肉…100g	●しょう油…大さじ1/2
レンコン…70g	●オイスターソース…小さじ1
大葉…10枚	●ごま油…小さじ1
ライスペーパー…4枚	●すりおろしショウガ…小さじ1

作り方

- ①レンコンはみじん切りにして水にさらした後、水分を切っておく
大葉は千切りにする
- ②ボウルにひき肉と●の調味料を入れる
- ③①のレンコンと大葉（半量）を加える
- ④ライスペーパーを水にくぐらせ、③を乗せて棒状になるように巻いていく
- ⑤フライパンに水を1cmほど入れ、クッキングシートを敷いた皿を入れる。④を間隔をあけて並べる。沸騰したら中火にして蓋をして10分間蒸す
- ⑥お皿に⑤を移し、千切りにした大葉をちらして完成



年末から鼻風邪をひいている方が多く見受けられました。レンコンは粘膜の保護や炎症を抑える効果もあります。
毎日少しずつ食べるのが理想的(^_^)/



あけましておめでとうございます

【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

92

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？

腰が痛くて動けなくなり、夜も寝れなくてテレビを見ていたら、同じ症状がギックリ腰であることを知りました。トイレに行くのもやっとで、通っていた主人が見かねて「すぐに治ったからフィットに行けば」と言われて来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

施術を受けた夜はぐっすり眠れました。担当の先生の説明が分かりやすく、納得して治療を受けることが出来ました。今では理屈っぽい息子も先生の言う事は素直に聞き入れています（笑）

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分の治癒力を信じて下さい！年齢を重ねると薬に頼りがちですが、施術を受けて、治癒力を高めることがとても大事なことです。整体は治癒力を活発にしてくれます！



K.Tさん 70代女性
かかりつけ院：フィット整骨院
ぶばい院 庭月野先生
主訴：ぎっくり腰
変形性膝関節症の手術後のリハビリ
施術内容：骨格整体

担当の庭月野先生から一言



K.Tさん、インタビューありがとうございました。初めは歩くのもやっとの状況でしたね。今は小走りまでできるようになり、どんどん変化する体に驚かされます！いつも一緒に話をさせていたでいる事ですが、改めて体の回復力を高めることの大事さを感じています。これからもご家族の皆様をさらに元気にしていきますので、よろしくお祈りします。

あけましておめでとうございます。

お正月になると思いだされるのは「門松は冥土の一里塚、めでたくもあり、めでたくもなし。」という、とんちで有名な一休さんが室町時代に読んだと言われている歌です。
むかしは数え年と言って、正月が来ると一歳ぶん年を取るという数え方をしたので、お正月はめでたいばかりではなく、無事に一年年を重ねることができた、今生きていることに感謝しようという事を伝える歌なのですが、令和を生きている私には加齢に対する警告のように聞こえてしまうのです。

日本人の平均寿命は厚生労働省の調べによると、令和元年の男性で81.41歳、

女性87.45歳

であり世界第一位の長寿国となっていますが、健康寿命は男性72.68歳

女性75.38歳

となり、その差は男性で8.73年、女性で12.07歳と非常に長くなっています。

健康寿命とは、心身ともに自立して健康的に生活できる期間を指し、世界保健機関（WHO）が提唱した健康指標です。平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間ともいえます。つまり多くの高齢者は人生の最期の約10年を寝たきりなどの身体不自由な期間を過ごしているという事になります。

そして、将来の寝たきりを招く原因としては

- 1位 関節疾患 19.3%
- 2位 高齢による衰弱（フレイル）17.4%
- 3位 骨折、転倒 16.1%

と、半数以上が病気以外の筋肉、関節や運動機能のトラブルなのです。



自分はまだまだと思われませんか？

筋肉は25歳でピークを迎え、一説によると年0.5%ずつ減少し、60歳からは年3%ずつ急速に衰えると言われています。

骨はどうでしょう。骨の健康を示すのは骨量という数値で分かりますが、一般的には骨に含まれるカルシウムやマグネシウム、リンなどのミネラル成分の量を指します。

正しくは「骨塩量」ですが、一般的には「骨量」と呼ばれています。

骨量と関連する言葉に「骨密度」があります。骨密度は、単位面積あたりの骨量を指し、骨の強さや詰まり具合を評価する指標です。骨量が多ければ骨密度が高く、骨が丈夫になります。

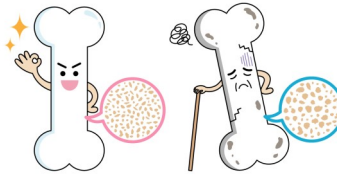
骨量は年齢とともに変化し、幼少期から増え続けて20歳ごろに最大となります。

その後は40歳半ばまでほぼ横ばいとなり、50歳近くからは減少していききます。

特に女性は男性と比べて骨量(骨密度)が急激に減少します。

これは閉経により女性ホルモンの一種であるエストロゲンが減少するためです。

筋肉も骨も思った以上に早い時期に衰えが始まっているのです。



私たちの院にも様々な年代の方が、猫背を治したいといらっしゃいますが、この猫背も放置したまま年を取ると転倒と誤嚥のリスクが高まる非常にやっかいなものです。背中が丸まった高齢者の方を見かけることがあると思いますが、背中中の筋肉が弱くなると猫背はどんどん進行しやすいのです。つまり、転倒も筋肉次第と言えるのではないのでしょうか。

ではどうしたら健康寿命を延ばせるのでしょうか。

それには三つのポイントがあるのです。

- ① からだを整える
- ② からだを鍛える
- ③ からだのもとになるものをきちんと食べる

体を整えると姿勢が良くなります。姿勢が良いと筋肉は動きやすい状況になるので体をまんべんなく使うことができ、筋肉の減少を防ぐことができます。また、骨は長軸方向に繰り返しの刺激を加えることで密度が高まるので、整った体で動くことは骨にも良い刺激を入れやすくなります。

反対に痛みがある状態では、どうしてもかばう動作が発生するため使われる筋肉が偏ります。

筋肉の偏りは骨格のゆがみ、つまり姿勢の崩れにつながっていくのです。

そう考えると、痛みというのは我慢せず、少しでも痛いなと感じたらすぐに整えていくべきです。

私たちの考えでいえば痛みの前段階は違和感、疲労感なので本来はここでケアしておくことがベストです。

体を鍛えるについてはこれまでも何回もお伝えしてきましたが、足指、太もも、インナーマッスルと言われている体の奥の筋肉が特に大切です。というのが一般論ですし、もちろん大事なのですが、人それぞれ体の使い方が違うので一人一人検査をすることが大切になります。私たちの院はどこでも「さぼり筋」の検査を行っているので、体に不調がある方はもちろん、スポーツのパフォーマンスアップを目指す方も自分の弱点を見つけて、そこを中心に鍛えてみてください。

最後に体のもとになるものを食べるについては諸説ありますが、たんぱく質を毎食取れるように心掛けてみましょう。一般の人は体重×0.8グラムのタンパク質が必要と言われていますので、60キロの人であれば48グラム、これを3食でとると一回当たり16グラム、ゆで卵のタンパク質が6.9グラムなので毎食2個と少しのイメージになります。卵ばかり食べるのは厳しいので、他の食べ物であればたいこぶしひとつ分をイメージして毎食を組み立てることに挑戦してみてください。

これらのことは基本であり、その人の身体に合わせた工夫が必要です。私たちの院では痛いところを治すだけでなく健康寿命を延ばすための豊富な知識をもったスタッフがおりますので、なんでもご相談いただいて、人生が楽しくなるように体と付き合ってください。

「あなたの体はもっと良くなる」これが私たちの治療のテーマであり皆さんにお伝えしたい事であります。

きちんと準備して、来年もめでたい正月になる様に、良い一年にしましょうね！

呼吸について考える。

寒くなって、風邪をひく人も増えてきましたね。

咳が出たりすると自分の呼吸に意識がいきますが、普段は意識に上がりにくい呼吸ですが、しっかりと呼吸することで免疫をあげたり、頭がすっきりしたり、胸を中心に血の巡りが良くなりカーッと熱くなったり良いことがたくさんあります(酸欠だったことをおしえてくれます！)

呼吸をしっかりとするために必要なことは、イメージを変えることです！

肺の大きさを知みましょう。

下は横隔膜、上は鎖骨と肩甲骨の間まであります！！

そして前側は意識に上がりやすいですが、

もちろん背中まで肋骨の厚みの分は全て肺です。

改めてこうして見てみると思っているより全然大きくないですか？

そして、これだけ大きい肺を私たちは普段どのぐらいを使っているのでしょうか？

肺も筋肉同様使われなくなれば固くなります。

一日に数回でもいいから肺を目いっぱい膨らませてみましょう！

肺の大きさをきちんとイメージしてやってみましょう。



片方だけでもこんなに大きい！

次に手をあててやってみましょう！

肋骨の下から順番に、真ん中、上と触った場所が動くのを感じましょう！

続いて前後に手を当ててみましょう。

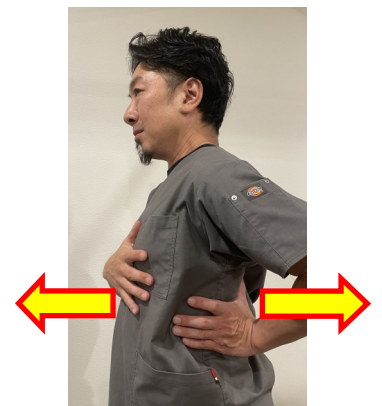
パートナーがいたら、前後で挟んでもらいましょう。

前だけじゃなく後ろも膨らむように意識します。

終わった後の感覚を味わってみましょう！

力が抜けた、肩が下がった、身体が熱い、息が吸いやすいなど、

何か感じられると思います！



前後にも膨らませましょう！

いつでもどこでもできる免疫力を簡単に向上できるエクササイズ！

是非取り組んでみてくださいね！

身体が分かった時に、文字通り知識を「手に入れる」ことができるのです。

院長から新年のご挨拶

2025年は「乙巳」(きのとみ)

「乙」 未だ発展途上であること

「巳」 植物が最大限まで成長した状態

これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示しているそうです。多くの方々にとって成長と結実の時期となるといいですね。

私たちフィット整骨院もチームとしてまだまだ成長していきます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

成長と結実の結晶「龍の瞳」をご用意してお待ちしております。

新春書初め大会 2025年の目標を漢字一文字で表しました



福澤院長

去年は「龍」、今年は「備」。漢字違いで、三国志。

12年後の還暦年男に向けて「備えはじめる」一年にします。



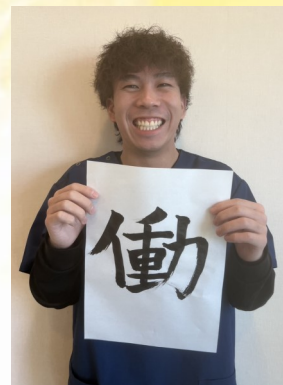
大久保先生

去年の一文字は「車」ペーパードライバー講習をうけてきたので今年は色々な「道」を走りたいです。



勝野先生

今年の一文字は「体」体調管理を気をつける、色々な体験をして一年を豊かに過ごしたいです！



渡邊先生

仕事を通して色々なチャレンジがしたいのでこの文字にしました。

あとはまだ若いほうだと思いますので、とにかく働きます！

新春くじ引き



去年院長の干支にあやかりフィットの新春くじで初登場患者様に大好評だった「龍の瞳」なんとその後“青空レストラン”で紹介され話題に！飛騨で偶然出来た大粒米をGETしてください☆

継続は力なり！今年もやっていきます、糖質制限と筋トレとコールドシャワーと呼吸法。

ということで今回は、正月太り予防法を伝授するよ。運動だけじゃヤセないからね！

①長時間食べて飲んでは大晦日だけ②食べる時間は日常と同じに③間食は避けよう④箱根駅伝を見終わったら外出しよう⑤正月も毎日体重計に乗ろう

今月の診療日時

1/4まで **休診**

1/13 **休診**

1/23 **午後休診**

フィット整骨院は
交通事故
専門治療
を行っています



もしものときは
ご相談下さい



〈福澤/柔道整復師〉

また今回も、大みそかは中央線在来線で茅野駅まで「ぶらり途中下車しない乗り鉄旅」をして帰省していると思います。



〈勝野/柔道整復師〉

年末年始は、初めて母親と2人で過ごします。2人でお鍋や寿司などたくさん食べてます！



〈大久保/鍼灸師〉

年始は中2バレー部のいところに会います。今回もバレーボールのラリーで遊ぶ約束をしました。楽しみです！



〈渡邊/柔道整復師〉

今年も浜辺で日の出をみました！海がサーファーたちのウエットスーツで黒く染まり、浜もたくさんの人で埋め尽くされるのが、茅ヶ崎の元旦です。