

第91回 秋野菜の簡単オーブン焼き



- | | |
|-------------|------------------------|
| 材料[3~4人分] | |
| 鶏モモ肉…2枚 | 玉ねぎ…1個 |
| かぼちゃ…1/6個 | エリンギ…2本 |
| ブロッコリー…1/2株 | 塩…小さじ1 |
| レンコン…小さめ1個 | 胡椒…少々 |
| サツマイモ…1/2個 | オリーブオイル…大さじ3 |
| にんじん…1本 | ハーブ(ローズマリー・ローレル・オレガノ等) |
| かぶ…1個 | |

作り方

- ①鶏肉をボウルに入れ、塩小さじ1/2・胡椒少々・オリーブオイル大さじ1を入れ10分程置いておく。
- ②野菜、鶏肉は一口大に切る。
- ③クッキングシートを敷いた天板にすべての具材を並べ、塩小さじ1/2・胡椒少々・オリーブオイル大さじ2を全体にまぶしてハーブを乗せる。
- ④200度に予熱したオーブンで30分程焼く。

秋野菜に多い根菜類はβ グルカンやビタミンCなどの栄養が含まれていて、免疫力の向上が期待できます。食物繊維とカリウムも多いので便通にも良いです！

オーシャン通信が季刊になります！

【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

91

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？

両親の介護と仕事の両立で腰痛、膝痛、全身疲労感などの体調不良で悩んでいましたが、毎月通院していた息子夫婦との同居をきっかけに、何とか治したくて行ってみようと思いました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体の状態をわかりやすく説明して施術していただき、信頼感を持ちました。施術を受けるたびに疲労感が解消され、腰痛、膝痛が回復していきました。持病の喘息が悪化した時には、鍼の治療もしていただき体質改善が進み、咳の辛さから解放され、嬉しかったです。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

体調不良は単に歳のせいだと半ば諦めていたところがありましたが、回復した今は「今の自分の身体をしっかり知ろう！対応していこう！年齢による衰えたバランス感覚もアップさせよう！」と前向きな気持ちになっています。明るく笑顔で穏やかな老齢期を歩んでいきましょう(笑)

自分の身体を知る！

Y.Sさん 60代女性
かかりつけ院:フィット整骨院
こどもの国院 松下先生

主訴:腰痛、膝痛、全身疲労感
施術内容:骨盤矯正+FITアップコース

担当の松下先生から一言



初めて来院された時、「孫を抱き上げるのが重く感じて辛い！痛みと疲労を回復して動ける体を取り戻したい！」とおっしゃっていました。時間を作って施術を受けられる度に、腰と膝の痛みが減り、可動域が広がりました。「以前より動けるようになり疲れなくなった！」と笑顔で喜ばれる姿を見て、とても嬉しかったです。これからもSさんが元気に動けるように、還暦を迎えた同じ60代(笑)として、しっかりサポートさせていただきます。

オーシャン通信が季刊になります。

いつもご愛読ありがとうございます。

「プロが考える健康になる知識」というテーマで毎月発信させていただいていましたオーシャン通信ですが、会社の治療技術の変化・向上に伴いまして「通信も違う形での情報発信をすべきではないか。」という思いから、一度仕切り直しをさせていただくことになりました。

皆様にご好評いただいていた紙のTwitter(X)や院内の情報は院内掲示やラインでの配信を検討しておりますので安心ください(笑)。

振り返れば約7年半の通信の連載でお伝えしてきたことは以下の3つのテーマに沿ったものであったと思います。

- 1, なぜ体に不調が発生するのか
- 2, 不調に対して私達の治療では何ができるのか
- 3, 治療以外で取り組んでいただきたい最新の健康法

この3つをお伝えする事と院内での治療をもって皆様のQOL(生活の質)の向上を目指すことが私たちの考える健康に近づく方法でした。

最近読者になっていただいた患者さんもいらっしゃると思いますが、過去の通信はホームページから見ていただくことができますし、今読める分を診ていただければ、お伝えすべきことは網羅していると考えています。

これからはどのような形になるか未定ですが、皆さんの生活がもっと良くなることをイメージした情報発信の形を作りたいと思いますので、その際にはぜひご覧になってください。

これまでのご愛読ありがとうございました。

立つ、座るができますか？

と、聞かれたらほとんどの方は「できるよ！」と答えられると思います。

では、床に直接、手を使わずに。と条件が付いたらどうでしょう。
日常的に正座をされる方は簡単かもしれませんね。

次に正座ではなく、あぐらで座り、そのまま立つ。

これはどうでしょう。

やり方は立位から足を交差させます。

そしてそのまま座り、次はそのまま立つだけです。



これは「座り立ちテスト」と呼ばれブラジル、リオデジャネイロにある
ゲーマ・フィーリョ大学のクラウディオ博士が柔軟性と筋力を簡便に測定するために考えた検査です。
この検査では10点を持ち点とし、立った姿勢から座り、また立つまでの間に手や膝をつくと1点減点、バランス
を崩すと0.5点減点と減算していきます。
最終的に8点未満の点数だった人は、8点以上の人に比べて6年以内に死ぬ確立が二倍高かったという事
です。さらに、3点以下の点数の人は8点以上の人に比べると死亡する確率が5倍にも上る事が判明したとか。
反対にテストにおいて1点増えるごとに死因を問わず死亡率が21%減ること(注意 この数値は51~80歳
の人を対象にしたものであり、ブラジル国内での実験で、日本での追試は行われておりません)

みなさん、グラグラせずにとっと立てましたか？手をつかないと立てないというのは、足腰の筋力や関節の柔軟
性が欲しいところですし、グラグラしてしまうという方は、体幹にきちんと力を入れられるトレーニングが必要かも
しれません。この座り方がむづかしい方に試してほしいのは下記の座り方になります。

- 1 立位から片足を引いて膝をつきます。
- 2 引いた足を内側に回して片膝をついた
あぐらのような形を作ります。
- 3 腰を下ろしてあぐらの姿勢になります。
- 4 立つときは片膝を立てます。
- 5 立てた方の足を後ろに回します
- 6 前方に体重移動させて両膝を立てます。
- 7 後ろ足から足裏を付けて立ち上がります。



この立ち方もむづかしい人は椅子からの立ち座りになります。手を使わないのがベストですが、グラグラする人
はテーブルに手をついての立ち座りでも構いません。繰り返すことで筋力が付いてくるので、十分にできるよう
になったら床からの立ち上がりに挑戦してみてください。
整形外科でのリハビリの中には椅子からの立ち上がりを取り入れているところが多くあり、その回数は50~200
回と状態に合わせて様々ですが、立つ、座るという動作が十分に運動になる事が分かります。

立つ座るといって何でもない動きですが、椅子に座る事が多い生活の中では意外と使われない筋肉や関節が
弱っていくことが多いです。手をつけば、手すりを使えば簡単に立てるのですが、その状態がすでに老化の始
まりなのです。基本の動きが出来なくなっているから肩や腰、膝が痛んでくると私たちは考えています。
年をとっても自分のことが自分でできるようになるために、まずは立ち座りを見直してみてください。
千里の道も一歩より！

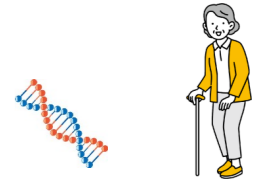
なかやま先生の 症状別ストレッチ

オーシャン通信は今号で一度今までの発信を終えて、形をかえる運びとなりました。

思えば、「歩歩是道場」「ジュニアアスリートのための身体の使い方」「症状別ストレッチ」と形を変えながら記事
を書かせていただきました。自分自身にとっても大変貴重な機会をいただきました。
今回は、自分の身体をよりよくしていくための秘訣をお伝えしたいと思います。

・自分を信じる。

どうか可能性に蓋をしないでください。「遺伝だから」「年だから」とあきらめてしまうと、
自分の身体が良くなるという未来の可能性に蓋がされます。思考は身体に現れます。
変わらない私を思考していると変わらない私が出来上がります。
せっかく治療を受けて変わった身体。自分のなりたい姿を想像しましょう！



・一日一日変化し続けているのだと考える。

例えばストレッチをします。そうするとストレッチをした後の自分は、する前の自分とは違う自分です。
翌日またストレッチをします。この日ストレッチをしている自分は、昨日ストレッチをした後の自分です。
ということは昨日のストレッチと今日のストレッチは違います。
みんなストレッチをする自分を固定化しすぎです。
(つまり、いつやっても同じようにストレッチしてしまうのです)
昨日より今日は1ミリでも伸びるはずですよ。
あとちょっと！もう少し！という気分でやりましょう。
すると、ある時随分と変わった自分に出会えるはずですよ。



・小さな変化に気づき、喜びましょう！

見た目でもいいですし、気分でもいいです。
よく「先生、気のせいかもしれませんが。。。」と言われる。
なぜだかみんな「気のせい」と言うときに、ネガティブな情報を伴っているように聞こえます。
ですが「気のせい」はとても素敵なポジティブな言葉です。それは身体からの声だからです。
頭で考える理性とは違い、身体を感じる感性はもっとうずと淡いです。
ただこの淡い身体からのメッセージを大切にあげると、身体は喜んでどんどん変わっていきます。
遠慮せずにとことん喜びましょう。
そういう小さな喜びの積み重ねがある日大きな変化となって現れます。



・正しい知識を手に入れましょう。

もしかしたらみなさんの身体は、正しい知識がないことで今の現状なのかもしれません。
情報があふれている今だからこそ、自分の身体を分かってくれる、そして皆さんが信じられる
人からの知識を大事にしてください。そして実践しましょう。知識を知恵に変えましょう。
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。



最後に親父の小言みたいになってしまいました(笑)。
一つでも自分の身体が動く言葉があったら幸いです。
質問や希望がある方は担当の先生にお伝えください。
何かの形でみなさんの希望に応えられるよう発信していきます。
今後ともよろしく願いいたします。

大握力測定会



ひじかた
36.5kg



なかや
43kg



ふくし
32.5kg



たかはし
39kg



たかぎ
34.75kg

平均値(kg)

年代	男性	女性
20-24	45.84	27.80
25-29	46.44	28.23
30-34	46.92	28.21
35-39	46.75	28.72
40-44	46.69	28.91
45-49	46.42	28.47
50-54	45.63	27.72
55-59	44.68	27.32
60-64	43.11	26.53
65-69	40.38	25.41
70-74	38.00	24.03
75-79	35.90	23.06

握力は全身の筋肉量や筋力を測る指標となる大切な力です！
握力が低下すると、身体全体の筋肉量や機能が低下して
・転倒 ・認知症 ・生活習慣病のリスクを高めます。
院内の握力計で、今の握力を測定してみてください！



ヒジカタ先生のちょっとタメになる話 ~呼吸の巻~

今回は鼻呼吸の話です。これはとても大事で、「鼻」からの呼吸は頭蓋骨の中にある副鼻腔という空洞を通してから肺に入っていきます。これは脳に十分に酸素を送る為に必要不可欠です！ちなみに「口呼吸」だと脳に回る酸素が足りない状態が起きやすいです。脳の機能が低下すると五感が鈍くなり、集中力の低下や急な眠気が起きるなど、日常に大きな影響が出ます。鼻呼吸大事!!

オレはカロリーをこえていく -カロリー-の逆襲-

年内に70kgまでの減量を目指すヒジカタ。

年末も見えてきた今月の結果は!?

※「オレはカロリーをこえていく」を知らない人はスタッフに聞いてみてね!

初日 (2022.11月) 85.1kg
▼先々月 78.1kg
▼先月 78.0kg
▼今回 **77.6kg**

今年は何かが違う！
そんな気がしてならないのは
僕だけでしょうか？



ヒジカタ、痩せろーす!

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1

ご予約
お問い合わせ

☎042-505-8422

ホームページ・
Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン!



10月のお知らせ 休診日:10日(木)午後

再診料についてのお知らせ

最終来院日から一定の期間が経ちますと、症状についての問診・検査のため再診料1,000円をいただいております。
このたび、自費診療の方につきまして制度改正をいたします。
(保険診療の方は従来通り、変更はございません)

保険診療の方
最終来院日より**1ヶ月**以上経過

自費診療の方
最終来院日より**3ヶ月**以上経過

お身体に不安なことがありましたらお早めにご相談ください。

紙ツイッター

〈ひじかた〉

今月で44歳になります！
歳を重ねるスピードが年々早く感じるようになってきました。年相応のダンディさを磨きたい！

〈たかぎ〉

先月八ヶ岳登山に挑戦してきました！
土方先生から、熊に遭遇した時の対処法をみっちり指南、院内でシミュレーションまでしてもらいました(笑)
熊対策に興味のある方は土方先生まで…！

〈なかや〉

今月は台湾にいきます。初めての海外なのでドキドキですが日本では味わえない雰囲気を楽しんできたいと思います(^O^)おすすめのお店などありましたら是非教えてください！

〈たかはし〉

最近は自炊のために調理用具やお皿を買い揃えています！
食生活を変える為にレシピ本も購入したので買っただけにならないように頑張ります(´▽´)

〈ふくし〉

焼き菓子が美味しい季節ですね♡といいつつ毎日のように通年焼き菓子は食べています。昔からお気に入りのお菓子屋さん最近行けていないので、近々等々力溪谷に行きながら行ってみようと思っています。