

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87回 トマトの肉巻き



トマトに含まれるリコピンは加熱・油と一緒に摂取すると吸収率アップ！

老化防止、免疫機能低下防止、シミ・シワ・くすみ防止の効果が期待できます！

材料[2人分]

豚バラ肉薄切り…8枚	
トマト大きめ…1個	
塩コショウ…少々	ごま油…大さじ1/2
片栗粉…適量	バジル…お好みで
●ポン酢…大さじ1/2	
●砂糖…大さじ1/2	
●昆布だしの素…小さじ1	
●酒…小さじ1	
●塩コショウ…少々	

作り方

- ①トマトをくし切りで8等分にする
- ②豚バラ肉に塩コショウをし、トマトを巻いて片栗粉を軽くまぶす
- ③●の調味料を混ぜておく
- ④フライパンにごま油をひき、火をかけたトマトを巻いた肉の巻き終わりを下にして並べていく。(中火)
- ⑤両面こんがり焼き目がついたら③の調味料を加え、からめる。皿に盛り、バジルを乗せて完成



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」



あなたの腹横筋眠っていませんか？

【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

あなたの腹横筋は眠っていませんか？

過剰なストレスが体に良くないというのは誰もが分かっていることですが、それをさらに裏付けるこんな記事をTARZANで見つけてしまいました。

「ストレス社会では腹横筋は瀕死状態だ」(以下要約)

1. 厚生労働省・労働安全衛生調査によると仕事などにストレスを感じているビジネスパーソンは80%を超える
2. ストレス下では食べ過ぎて太る
3. (これが大事) ストレス下では腹横筋が機能不全を起こす

そのメカニズムは

筋肉の動きは運動神経によってコントロールされているが、部分的に自律神経の影響も受けている。自律神経には交感神経と副交感神経があり、ストレスを感じていると交感神経が優位になりやすい。一般的に腹直筋のようなアウターマッスルは交感神経優位だと働きやすくなるが、腹横筋のようなインナーマッスルは交感神経優位だとうまく働けない。」

～以上要約

突然何の話かと思われるかもしれませんが、治療家としてはなるほど！と様々につながる話でした。みなさんにも共有するためにまずは腹横筋が何かという事からお話しますね。

ちなみに腹直筋などのアウターマッスルは体を動かす(腹直筋の場合は体幹を曲げる)ために使われており、支えるインナーとは役目が違うため、いわゆる腹筋動作をしても腰痛が良くならない、むしろひどくなるというのはアウターマッスル使い過ぎの状態を言います。

VOICE

87

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。



K.Oさん 40代女性
かかりつけ院: フィット整骨院国領院
勝野先生

主訴: 首肩こり、腰痛
施術内容: 骨盤矯正、眼精疲労コース

担当の勝野先生から一言



Oさん、インタビュー受けていただきありがとうございます！
日々のお仕事疲れやライブ行った後の疲れなどのケアをしています。毎回状態が良くなりますね！
今後も趣味のゲームやライブに行けるようにサポートさせていただきます！

スッと軽楽になりました！

――どのよう当院を来院しましたか？

仕事がりモートワークになって症状が酷くなっていた時期に、ネットで肩こり腰痛で近くにいいところがないか探した結果こちらが出てきて来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

固かったり重かったりした肩や腰がだいぶ変わって、スッと軽く楽になってすごく動きやすくなりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

肩とか腰が痛いとか重いのは我慢することではないですし、来たら1回でもすごく楽になるというか軽くなるので、ぜひ困っていたり迷っていたりしているなら、試しに来てみるのもいいと思います。

話を腹横筋に戻しますと、ストレスで腹横筋がうまく使えていない状態になると、体の安定がとりにくくなり、腰痛を引き起こすことがある。

これが「ストレスが腰に来る」と言われる現象の原因の一つだったのです。

もちろん、ストレスは交感神経優位になるため、内臓の働きを抑制しますから、腸の働きが悪くなること（便秘など）も腰痛のきっかけにはなります。

体の安定がとりにくくなるという事は、高齢者の方だと腹横筋が動いていないことで転倒しやすくなりますし、スポーツをしているような人でも腹横筋が使えていないと疲れやすい、股関節や膝にトラブルが起きやすいという事が考えられます。

そんなわけで、あなたの腹横筋は起きてますかテスト！をやってみましょう

- ①椅子に座って背筋を伸ばします。
- ②両手を後頭部に重ね当て、胸を張ります。
- ③息を吐きながらお腹を内側に引き込みます(ドローイン)



背筋を伸ばす



両手を頭の後ろに胸を張る



息を吐きながらお腹を内側に引き込む

姿勢を崩さずに肋骨が浮き出るくらいお腹を引き込めれば合格です。

うまく引き込めなかったり、やってもピンとこなかった人は腹横筋が寝ている可能性があります。

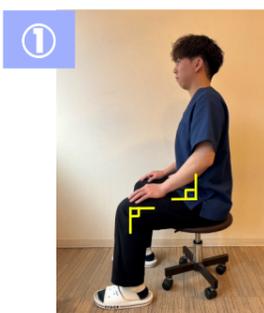
元々インナーマッスルはアウターと違って動かしても使っている感じの少ないところではあります。

さらにトレーニングでも効いている感じを出そうとするとついアウターに力が入ってしまうところなので、

テストの結果が思わしくなくても慌てずに、以下のリハビリに取り組んでみてください。

呼吸を使った腹横筋のエクササイズ

- ①椅子に座って両足をしっかり地面につけます。膝と股関節は90度に曲げます。
- ②右手を後頭部にそえて、左手は自然にたらし、体を左側に傾けます。
- ③その姿勢をキープしたまま、深呼吸を5回行います。特に吐ききる様に心がけてください
- ④手を入れ替えて右側も同じように行います。
- ⑤これが難しい方は、仰向けで腰の後ろに手をいれて、息を吐きながら手をつぶすようにしてみてください。10回ぐらいが目安になります。



①



②~④

深呼吸を5回!



息を吐いて手を潰すイメージ!

腹横筋を動かす事は、自律神経をリラックス方向に傾けることができる動作とも言えるので、体を休め、回復を早める効果が期待できます。腰痛や転倒の予防だけでなく全身状態の改善のためにも腹横筋のエクササイズに取り組んでみてください。



なかやま先生の

症状別ストレッチ

症状別ストレッチ 肩編 ~肩甲骨はがし~

今回は、人によってはレベルが高く感じるかもしれない肩甲骨はがしをお伝えします!

まずお伝えしておく、この運動は続けていけば誰でもできるという事です。

開脚もそうですが、正しいやり方で続ければ必ずできるようになります。

はじめからあきらめてしまわないでチャレンジしましょう!

肩甲骨は背中にありますが、関節といっても力チャリとはまっているわけではなく、四方からたくさんの筋肉に引っ張られて浮いている状態です。

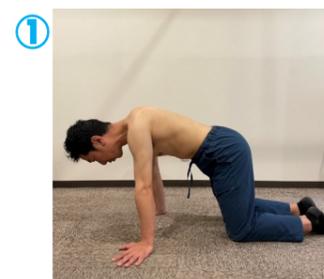
それが無意識に過ぎていくとベタッと背中に張り付いて動かなくなってしまうです。

この状態をコッテいるといいます。

肩甲骨をはがすということは固定するために固まっている肩甲骨周りの筋肉にしっかりストレッチがかかるので、首肩コリ背中コリに非常に効果があるのです!

では、さっそくやってみましょう!

- ① 四つん這いになります。
手の置く場所は肩関節の真下。膝関節の置く場所は股関節の真下です。
- ② 手の体重が乗る場所は母指球です。肘はまっすぐに伸ばします。肩をすくめないように注意です。
- ③ ①の姿勢がとれた状態から胸とお腹の力を抜きます。
体幹を緊張させてまっすぐにしていたのをタラ〜とたらすイメージです。
- ④ ②の状態から少し重心を前に移動します。
- ⑤ その状態から体を左にゆっくりずらします。しっかり左腕だけで支えるように。
続いて反対の右を同じようにやっていきます。



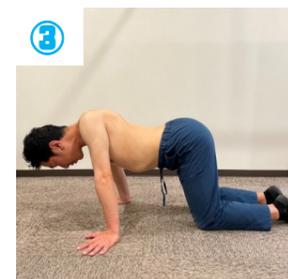
①

手は肩の下
膝は股関節の下



②

肩をすくめないように注意!



③

胸とお腹の力を抜く



④~⑤

重心を少し前へ
→左→右とずらす

うまくできれば肩甲骨が浮いてきます。やればやるほど緩んで肩甲骨の浮きが際立ってきます。

そうなったときには大分症状も改善しているはず!

自分でもできるんだと褒めてあげながら続けていきましょう!



6月の おやすみ

・ 毎週日曜日

・ 13(木) 全社勉強会



なかやま/エリアマネージャー

無事雪山の滑り納めをしました！さてそろそろ夏山登山の始まりです。けいごに自我が出てきて登りたくないと言っているのを、あの手この手でなんとか登りに行きたいと思ってます！笑



かとう/柔道整復師

GWに部屋の大改装を行い、かなりスッキリしました！物を溜め込んでしまう癖があるため、整理整頓がうまくできていませんでした(^_^) 今後もきれいな部屋を維持できるよう、こまめにお掃除頑張ります！！



せきや/鍼灸師

6月は衣替えの時期。これを機に、着ていない服を処分しようと思います。片付けコンサルタントで知られているこんまりさんによると、手にとってときめきがないものは、潔く手放すとのこと。ときめきのあるものに囲まれた生活を目指して、実践してみます。



くどう/柔道整復師

最近暑かったり、寒かったりと体もビックリする環境が続いています(° - °) そんな時は、体の調子を取り戻すルーティンとして私はサウナに入っています。体の「調子がおかしい」は、体からのお知らせです。忙しい中でも体の声に耳を傾ける時間を作ってみてください(〜♪



やまのい/受付

今月は父の日ですね～！！父の日にあげるプレゼントを山で着れるTシャツかウイスキーにしようかな？と娘達が話し合っていたので、一緒に買い物に出かけてきます(〜)

なか 整骨院 鍼灸院

ごーるでんうーく

GWの思い出。



デイキャンプ！



新潟でスノーボード！



城ヶ島&シラス丼食べに
娘の運転でドライブ！



きしもじん
鬼子母神堂の手づくり市へ！



実家に帰らず
池袋で1人カラオケ！

