

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。



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！」とおっしゃられていました。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。

――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)

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？

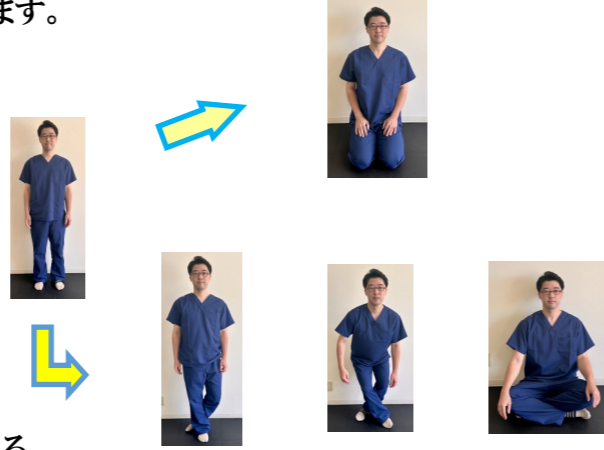
と、聞かれたらほとんどの方は「できるよ！」と答えられると思います。

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
ガーマ・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

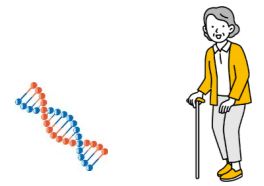
症状別ストレッチ

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ずっと淡いです。

ただこの淡い身体からのメッセージを大切にすると、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。

今後ともよろしくお願いいたします。



10月の
おやすみ

・ 10(木) 全社勉強会
・ 20(日) 社員研修の為



なかやま/エリアマネージャー

山も夏色から秋色に変わっていく頃です！少し涼しくなったら我が子も登ってくれるかな～？通信が一度終わりになります。みなさまが今後も欲しい情報などあったら教えてください！ご希望にお応えしていきたいと思ます！



かとう/柔道整復師

9月に太ももの太さを計ったら、左右で10cmほどの違いが・・・やはり動かさないことと、荷重をかけないでいると、筋肉って簡単に衰えるようです(-_-) チョコザップも再開したので、差を埋められるよう頑張ります！！



せきや/鍼灸師

10月は秋の気候になっているでしょうか。夏は暑すぎて、歩いての通勤を度々お休みしていたので、秋の涼しい気候で気持ちよく歩きたい！残暑が長引きませんように！



くどう/柔道整復師

暑い夏も終わり、気温も落ち着いてお出かけ日和な月が始まりますね。患者さんと話していて、久しぶりにサイクリングに行きたくなってきました(*´艸`) どこいこうか考えるのがワクワクです♪



やまのい/受付

10月は紅葉にはちょっと早いけれど、旦那さんと山へハイキング予定！紅葉はまだ微妙かもだけど、それもまたお楽しみということで。どんな景色が待ってるかワクワク！

なか 整骨院
鍼灸院

first anniversary



一周年イベント
開催しました!

色々な景品の中でも箱ティッシュが
意外と喜んでいただけました! (笑)
ご参加ありがとうございました!!

2年目もますますパワーアップしていきます!
これからも、なか整骨院をよろしくお願ひします!