

第93回 春キャベツのオープンオムレツ



OCEANS CREW

材料【2-3人分】
 卵…4個
 春キャベツ…1/4個 (200g)
 ハム…4枚
 ピザ用チーズ…40g コショウ…少々
 塩…小さじ1/2 オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ①キャベツは千切り、ハムは1cm幅の細切りにする。
- ②ボウルに卵を割り、塩コショウ・キャベツ・ハム・チーズを入れて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②を流し入れて中火で焼いていく。
縁の部分が少しかたまってきたら蓋をして弱火で5.6分焼く。
- ④火を止め、フライパンに大きめの皿をかぶせてフライパンごと返し、裏面も弱火で5分焼いていく。
- ⑤焼き色が付いたら完成



ふんわり柔らかくて甘みも強い春キャベツ☆
 ビタミンCが豊富なので紫外線が増えてくるこの季節にはピッタリ！
 また、胃腸の調子も整えてくれるので、新生活でお疲れの方にもおすすめです。

子供の腰痛治療はこんな感じで

【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

我が家の息子は小学6年生。172センチ。

某クラブチームのジュニアユース生としてU-12で日本一になってからサッカーを人生の中心に据えている様子。思春期バリバリで父子の会話は少ない。寂しい気もするが、そんなもんだって自分を振り返っても思う。

ある日、珍しく話しかけてきたと思ったら

「おとう、腰が痛い。」「腰椎なんかかかもしれないってトレーナーには言われた。」

いやいや、いきなりそんな骨にどうこうあるかよ。骨に来る前に筋肉にくるもんだよ。

お前の父は町の治療家だけだな、もうじきキャリア25年よ。結構やるのよ。と思いながら診察と検査開始。

「ちょっと背中向けて立って。」またでかくなったか？

「痛い動作してみて。」「うしろにそるとき痛い」「オッケー。どのあたりが痛む？」左の仙腸関節部分か、楽勝だな。立ったまま調整を入れる。

「これでそってみて。どう？」「痛みが少なくなった。」「じゃあうつ伏せね。」足の骨部分から調整を入れていく。

足首もかたい。背面の調整を終えた時点で確認。

「そってみて。」「痛い場所が変わった。」腰の筋肉の一点を指さす息子。

「それじゃあ、ここおさえて動作してみて。いたくない？」「押しながらだと痛くない。」それなら話は早い。

その部分の組織をはがすイメージでちょこっと押し込む。手の感覚でゆるみがでたら、はい終了。

「これでどうよ。」「え、痛くない。」「ほらね。どや顔で父は仕事に行きます。」

しかし、帰ってから聞くと、あのあとしばらくしたら痛くなった。とのこと。やはりか。

緩める治療はうけて気持ちがいいし患者さんも楽だけど、自律神経由来の症状じゃないんだから、やっぱり筋バランスを整えるところまでやらないと、姿勢と動作の偏りが原因ってわかっているのにまったくもう。



VOICE

93

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？

肩が痛過ぎて、首が回らず…腰も痛いし、このままだと仕事も推し活も何もできなくなるかも！？という危機感を感じる日々でした。そして、思い出したのです…友だちが脱サラをして、柔道整復師になり赤羽の整骨院で働いていることを…「そうだ、はちに行こう！」と思い、来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療してもらい、肩も腰も軽くなり、横を向けるようになりました。治療だけでなく、悪化防止のための運動方法や筋肉の使い方も教えていただけなのでとてもありがたいです。今だけでなく、これから先のことも考えて、同じ目線で治療をしていただけるからこそ通い続けているんだと思います。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分の身体は一つしかなく、かえがきかないからこそ、何を困っていて、どうしたら良いのかを相談するのが大切だと思います。治療とちょっとした努力で生活の質が向上すると思います。



M.Yさん 40代女性
 かかりつけ院：はち整骨院 白鳥先生
 主訴：首・肩・腰

施術内容：整体

担当の白鳥先生から一言



加藤先生のことを思い出して頂き良かったです！笑
 Yさんのおっしゃる通り、体はかえがきません。だからこそ体のプロに相談をし、どの様に体と向き合っていけば教えてもらうことが大事ですね。これからも推し活を楽しんでもらえるよう、しっかりとサポートしていきます！

次の日の朝、「どうよ、腰。」「少し痛い。」「じゃ、やるか。」
 今日の治療は筋肉の使えなくなっている部分を探す所から。
 スポーツ選手でも同じところの筋肉ばかり使っていると偏りが発生してくる。
 ましてや成長期の子供が専門性の高い動作ばかり繰り返していれば痛みが出てくるのは当然。
 父は歩けと言っているが息子は聴きやしない。

やり方はシンプル。
 椅子に座って足指でグーを作る。そのままかかとを付けて内側と外側にひねり、動きにくいところを探す。
 息子の場合は右足を内側に捻るのが苦手。
 痛いのは腰の左側だけど、足の筋肉は右側の前側の筋肉が弱くなっている。
 これは普通の治療だと見つけられない部分。痛いところの反対側に原因がある。
 「ちょっとここに力入れて。」必要以上に頑張る息子。気持ちはわかる。
 「全身でやらないで、ここだけ、もっと弱くても大丈夫」
 運動1つごとに動作の確認をして、痛みと動きやすさを診ていく。
 最後は足指の筋肉を刺激する治療で大幅に改善する。
 靴のスポーツの人はたいがい足指の意識が薄いから、指の筋肉を使えるようにするだけでも症状が軽くなることが多い。

そのようなことを言いながら5分程度で治療は終了。
 「どうよ。」「え、痛くないよっ。」
 だろー。と思っていると「これだけ？」なんかいろいろやってくれると思っていたんだらうね。
 父も色々としてあげたい気持ちはある。でも、今日はこの治療の効果を診たいからこれだけ。
 「これで動いてみるよ。痛むならまた治療するよ。」少し不満げな息子を放置して父は仕事に行きました。



次の日の朝「どうよ、腰。」「ちょっと違和感あるくらい。」「OK、サッカーの前に調整しよう。」
 動作の確認から筋肉への刺激まで昨日と同じことを繰り返して治療は終了。
 新しい体の使い方、筋肉の動きに慣れるまで少し時間はかかる。
 自分でできる簡単な動作を教えて「違和感出たら練習中でもこれをやりな。」「わかった。」
 それから1週間、今のところ息子の腰は大丈夫みたい。
 どうよ、父は結構やるだろ！と思っているだけで口には出しません。



全ての治療家やトレーナーができるわけではないのが残念ですが、動きが悪い、力が入らないといった他覚的な検査ができれば本人以上に治療家は患者さんの体を把握することができます。
 起きていることの原因を解消すれば、必ず体は良くなるのです。
 絶対良くなるよ、大丈夫。と家族に言える治療家で良かったなと思います。



なかやま先生の 症状別ストレッチ

坐骨(ごこつ)で座る！

今までも何回か書いてきているのですが、やはり立っているよりも座っている方が圧倒的に多い現代において座り方はとても重要に感じます。

今回はまた座ることについて新たな気づきがあったのでシェアしていきますね！

今回は座るときに坐骨を意識します。お尻の下に手を入れるとごつごつとした骨が触れると思います。

それが坐骨です。文字通り坐る(すわる)骨ですね～。

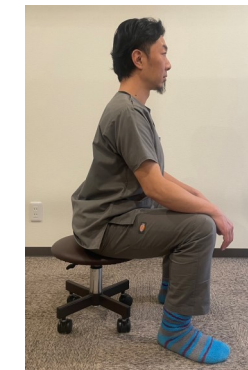
まず椅子に座ります(できれば座面が固い方が分かりやすいです)。

椅子の上で坐骨を感じたら骨盤を前に後ろに坐骨を支点にゴロゴロ転がしてみましよう！

次に、坐骨で椅子を押してみましよう！

ここが分かりにくいかもしれませんが、後ろ過ぎても前過ぎても力が入りにくいのですが、ちょうど前後の中間地点の辺りで、ココだというポジションに入ると坐骨に力が入る(坐骨で押せる)とかしっかり体重が乗ると表現できるポイントが見つかります！

そこが坐る時の良いポジションです！



まずはイスに座る ⇒

坐骨を支点に骨盤をゴロゴロ

中間地点が良いポジション！

あまり意識にあげることがないので
 はじめは分かりづらいかも知れませんが、やっていくうちに分かるようになっていきます！
 そして分かってできるようになると結果的に腰痛や肩こりなどが改善しているのも分かってきます！
 ぜひぜひ試してみてくださいね～！

あ、あと正しい座り方というものもあるのだと思いますが、どんなに良い姿勢があったとしてもその姿勢で固定したらやはり疲れて固まってしまいます。

こまめに姿勢を変えるのも大事なことです。

世の中で良い姿勢、悪い姿勢とされているものもちょこちょこ変えて行けば良いと思います。

ご参考までm(_)_m



なか

整骨院
鍼灸院

〒173-0021 東京都板橋区弥生町33-3

ご予約

お問合せ

☎03-5926-5412

4月の
おやすみ

10日(木) 全社勉強会

29日(火) 昭和の日

なかのひとのつぶやき



なかやま/エリアマネージャー

先月ぐらいから花粉症の人は大変そうです。中山も花粉症なのですが、去年から続けている湯温を水設定したシャワーを浴びるクールドシャワーと野菜中心の食事で今年は今のところ影響なしで過ごせています！興味ある方はお声がけください！



かとう/柔道整復師

娘が小5、息子が小2に進級し、段々と自分の事は自分たちで解決するようになって来ました。日々成長をしている子供達が誇らしくもあり、ちょっと寂しさも感じる今日この頃・・・パパとはいつまでも遊んでほしいなあ～(T-T)



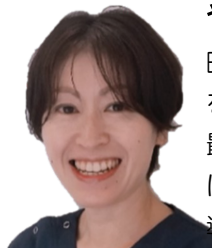
せきや/鍼灸師

そろそろサンダル生活でもいいくらいに暖かいはず。これまで、ビルケンシュトックというブランドのアリゾナエヴァを愛用してきましたが、ちょっと飽きてきたかも。いいサンダル情報がありましたら教えてください！m(_)_m



くどう/柔道整復師

3月に人生初のボイトレに行ってきました！呼吸法を練習しながら、自分の癖に気付いていくという面白い物でした。歌も歌ったんですが、「めっちゃいい声出るやん！」と自分で変化にビックリ！自分の可能性？習得したら皆さんにも伝えられたらなと思っています！



やまのい/受付

暖かくなって来ましたね！春に咲くお花を探しにまたまた低山へ行ってきました。最近山登りをして左足の筋力が弱いことに気づきまして中山先生に登りかたの指導をしてもらいました！なので筋力がつくように練習しながら、楽しむことができます(〇_〇)

なか 整骨院
鍼灸院



✦ 鍼灸師セキヤのちょっといい話。

～腰痛～

先日、工藤先生がひよんなことから腰を痛めてしまい、僕に助けを求めてきました。腰痛には鍼です！今回は腰痛の鍼治療とその結果をお届けします！

さて、今回の工藤先生の症状は腰の下部の痛み。腰を反らせる動きをしたときに、ピキッと痛みが走って、次の日にかけて痛みが増している状態とのこと。発生した状況と痛みの場所、検査で総合判断すると、骨盤の関節にトラブルが起きている様子。鍼治療開始です。



まずは、脚に鍼をします。腰じゃないの？と思われそうですが、痛みを抱えていると身体が興奮状態になり、血液の流れが滞り、痛みを過度に感じやすい状態になります。これでは回復が遅れます。まず全身の緊張を取り、回復しやすい状態に整える必要があります。脚へ鍼をすると、その刺激が全身の神経を通過して脳まで届き、痛みを抑制する機能が働いて体がリラックスします。実際に、脚の鍼だけでも腰の痛みは減少し、動きの幅も広がりました。



回復しやすい状態に整えたら、今度は患部へ直接鍼をします。手ではさわれない深さに直接アプローチして、疲労物質や痛みの物質を流して回復を早めることができるのが鍼のメリット！鍼が終わった後は、写真のようにとっても良い動き。この時点で痛みは半分以下。治療直後にこれだけ腰の可動域が増えて痛みが減っていればOK！鍼をした後も効果は持続し、どんどん治癒力が高まっていきますので、あとは回復を待ちます。そして次の日、痛みの度合いを尋ねると、数字に例えて10→1くらいに良くなっているとのこと！？驚きの回復の早さです！



このように、鍼は腰痛に効果抜群です！

お悩みの方は鍼を試してみてもいいでしょうか？(´・`)