

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	ごま油…大さじ1/2
トマト大きめ…1個	バジル…お好みで
塩コショウ…少々	
片栗粉…適量	
●ポン酢…大さじ1/2	
●砂糖…大さじ1/2	
●昆布だし…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。

### ――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。



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！

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)



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。

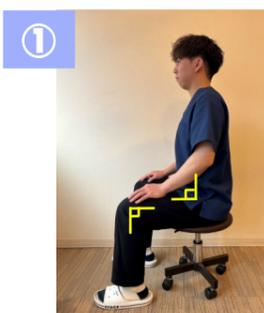
元々インナーマッスルはアウターと違って動かしても使っている感じの少ないところではあります。

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。



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。

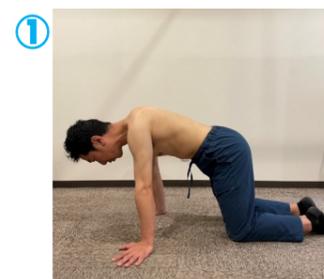
それが無意識に過ぎていくとベタッと背中に張り付いて動かなくなってしまう。

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！

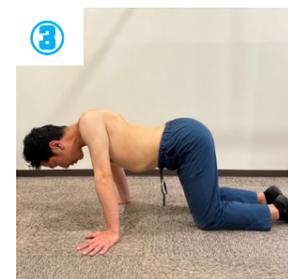
- ① 四つん這いになります。  
手の置く場所は肩関節の真下。膝関節の置く場所は股関節の真下です。
- ② 手の体重が乗る場所は母指球です。肘はまっすぐに伸ばします。肩をすくめないように注意です。
- ③ ①の姿勢がとれた状態から胸とお腹の力を抜きます。  
体幹を緊張させてまっすぐにしていたのをタラ〜とたらすイメージです。
- ④ ②の状態から少し重心を前に移動します。
- ⑤ その状態から体を左にゆっくりずらします。しっかり左腕だけで支えるように。  
続いて反対の右を同じようにやっていきます。



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！

# ～GWの思い出～



## <佐藤/鍼灸師>

新宿で見つけた  
おもしろ看板！  
たしかに！  
と思わず撮りま  
したが、こうい  
うのを撮ってる  
時点で酔ってた  
かも(笑)



## <大野/柔道整復師>



所属してるソフトボールチームで  
春の市大会を優勝しました！！  
これで10月にある優勝チームだけ  
の選抜大会にも出場できます！

## <小林/受付・ママサポ>

「シティハン  
ター」の実写版を  
見ました！  
舞台である新宿の  
歌舞伎町に久々に  
行き  
映像を思い浮かべ  
ワクワク♪  
してました。



## <松本/柔道整復師>

家族で都心に  
行きました！  
子供たちは初の  
歩行者天国で  
興奮してパシャリ  
次の日には夫婦で映  
画に行きました♪



## <福永/柔道整復師>

同期と飲みに行きまし  
た！おもしろい二人なの  
で毎回すごく楽しいです  
^^的確で思いやりのあ  
るアドバイスをくれる2  
人、いつもありがとう♪



## <田所/鍼灸師>

家族で伊勢原の大山に  
行きました！  
大自然の中でリフレッ  
シュ♪  
今回は山頂までは行け  
なかったので次回挑戦  
したいです！



## <南原/受付・リフレ>

勝利祈願で明治神宮に  
いってきました！  
なんと優勝できました！  
子供の野球ですが。これ  
からが本番なんで応援ガ  
ンバります。



# フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア2F  
ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

## 【完全予約制日曜診療】

2日→福永先生 9日→大野先生  
16日→佐藤先生 23日→福永先生 30日→松本先生



LINE@  
予約、変更  
お問合せ等



Instagram  
ほぼ毎日  
更新中!

## 【休診日】

13日(木) 勉強会の為



予約サイトも是非チェック  
してみてください!!

## ご挨拶

はじめまして。今年4月に入社し、5月から聖蹟院に本格的に配属されました。田所 祐海 (たどころ ゆうみ) です。おしゃべりが好きなので、気軽に話しかけていただきたいです! 鍼灸師として皆様のお力になれるよう尽力いたしますので、よろしくお願いいたします!



## 田所先生 プロフィール

### 保有資格

鍼灸師

### 出身

八王子市

### 人生最後に食べたいもの

実家の肉じゃが

### 趣味

読書、サンリオ

### 学生時代の思い出

中学、高校とひたすら部活でバレーボールに明け暮れていました!

## 中村先生から最後に一言

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡ください。

継続して発送をご希望の方はご連絡下さい。→メール  
fit.seiseki@hotmail.co.jp



約7年大変お世話になりました。ありがとうございます!  
にぎやかな声が聞こえなくてさみしいな~と思ったら森沢商店まで来て下さいね! お待ちしております!(笑)  
駅周辺でお会いしたら、ぜひお話して下さい!