

カラダの痛み・不調に効くお話

オシャレが健康を害する？ 体を締めつける衣類と健康の関係

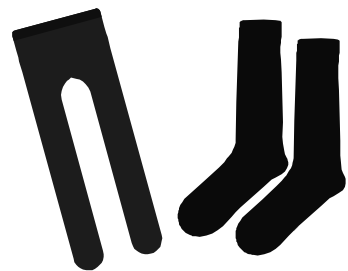
イギリスの医学誌によると、「スキニージーンズ」が体に悪影響を与えることが論文で発表され話題になっているそうです。スキニージーンズとは、脚のラインにピッタリフィットしている細身のジーンズのことですが、その論文には、これをはいたまま長時間しゃがんでいると、筋肉や神経に問題が生じる恐れがあるといったことが書かれてあるそうです。



「スキニージーンズ」とは脚にフィットした細身のジーンズのことです

○ 注意が必要な衣類は？

スキニージーンズに限らず、きつく感じる衣類を着て長い時間を過ごすことは、いくらオシャレであったとしても体に負担をかける恐れがあります。



例えば、体のラインを整えるガードルやボディースーツを「きつい…」と感じながらも無理に着ていたりしませんか？ また、衣類だけでなく、伸縮性のある膝のサポーターや、むくみ予防のための弾性ストッキング、ソックスなども注意が必要です。

○ きつい衣類を着続けていると？

では、体にきつい衣類を長時間着ているとどのような影響が現れるのでしょうか？ 主な症状は、しびれ・痛み・むくみ・冷感といったものです。

また、ひどいケースでは「急性コンパートメント症候群」になることもあります。

急性コンパートメント症候群とは？

筋肉が長時間圧迫されることで損傷を受け、強い痛みやしびれ、感覚障害、運動障害が表れてしまうものです。

○ 日常でも知らず知らずに下半身を圧迫しています



長時間イスに座っていると、下半身が圧迫されて脚がだるくなったり、膝の曲げ伸ばしをしにくくなったりしませんか？ また、立っている時はそれほどきつく感じなかったズボンでも、座るとききつく感じるなんてこともよくあります。このような形で体が圧迫されていると、血液の流れが悪くなり、筋肉に疲労物質がたまって疲れが取れにくくなってしまいます。

また、ふくらはぎの圧迫が原因で足の冷えを招く場合もあります。特にふくらはぎは、下半身にたまった血液を心臓に戻すポンプの役割もあるため、圧迫されると足の冷えやむくみにつながってしまいます。

流行のファッションを追いかけていたい気持ちもわかりますが、くれぐれも体の圧迫には気をつけましょう。



たまこつ通信

今月のトピックス

- 八王子プロバスケットボールチームと契約！
- 新人紹介 横羽 恵侑先生



2015
10
10月1日発行

＜発行所＞多摩整骨院 高倉本院 八王子市高倉町 12-31 Tel.042-645-5096 www.tamakotu.com

「たまこつ」地元八王子のプロバスケットチーム 「トレインズ」とスポンサー契約！

多摩整骨院では、八王子のプロバスケットチーム「東京八王子トレインズ」とスポンサー契約し、選手の治療サポートをしていくことになりました。

スローガンは「子供たちに夢と未来を！」を掲げ、八王子を本拠地として活動。バスケットボールを通じて「子供たちの明るい未来」「さらなる地域の活性化」「魅力ある街づくり」に貢献し、「八王子市民の八王子市民による八王子市民のためのバスケットボール」を目標に今季より NBDL (ナショナル・バスケットボール・デベロップメント・リーグ) の略 日本バスケットボール協会が中心となり、2013 年に設立された男子バスケットボールリーグ。トップリーグ「ナショナル・バスケットボール・リーグ」の 2 部リーグに新規加入しました。

チーム名の由来は、昔から多くの地域をつなぐ流通の拠点として栄えた八王子では、鉄道網が発達 JR・私鉄など



の電車が、昔も今も人々の生活を支えています。そんな電車 (Train) から「人々の組織的な連携や繋がり」を意味し、八王子市民や支援者との家族的な結束を願い命名されたそうです。私達「多摩整骨院」の社名「シナプス」も、ギリシャ語で「繋がり」を意味し患者さま、会社、地域を「つなぐ」という思いは「トレインズ」との縁を感じます。

NBDL のシーズンは 10 月からの開幕戦(試合日程はホームページでご確認ください。)に向けて、コンディショニングの調整と練習に励んでいます。

多摩整骨院では、選手達のケアや怪我の治療をして応援しています。

八王子のさらなる発展を願って、みなさんで「東京八王子トレインズ」を応援していきましょう！

「タマコツ」共々よろしくお願いいたします。

【にしはち整骨院 沢柳 篤】

今年の新人 4 人目は

みなみ野院 横羽 恵侑先生



「自分、体格に似合わずもやしっ子です。とにかくもやし LOVE です。」それはさておき、自分のなまへの由来には複雑な理由があります。男だらけの 5 人兄弟の四男坊に生まれた私。生まれる前まで女の子と言われていたみたいで、「恵侑」で「あゆ」と決めていたそうです。・・・

3 連続男の我が家に花ができる、と喜んだのも束の間「やっぱり男の子ですわ」と言われた両親は「おいおい、ついてんのかい！」と・・・そんなこんなで画数も決めていたので、漢字はそのまま「けいすけ」になりました(笑)

SIR 先生



スプラウトの方が栄養あるでしょ！

T 先生



もやしより、豆苗の方が簡単だよ！

そんな「けいすけ」は、より一層技術を磨きつつ、そろそろもやしの自家栽培でもしてみようかな...と思っ今日このごろです。

THE VOICE OF たまこつ
「新人紹介 横羽 恵侑」



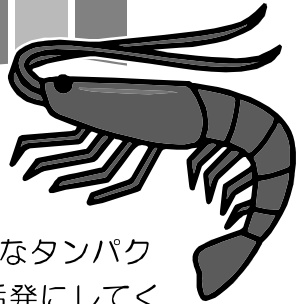
目からウロコ!

カラダにいい“食べもの”と“栄養”のお話

エビ

エビの主な栄養素は
タンパク質、カルシウ
ム、亜鉛、ビタミン

B1・B2です。良質なタンパク質は皮膚の新陳代謝を活発にしてくれるため、**美肌効果**が期待できます。また、**疲労回復**を促す**タウリン**、**抗酸化作用**のあるミネラルの**セレン**なども含まれているため、体の疲れを癒すには最適な食材です。さらに、血液をサラサラにする**EPA・DHA**も豊富なので、**心疾患**や**脳疾患**を**予防**する効果も期待できます。

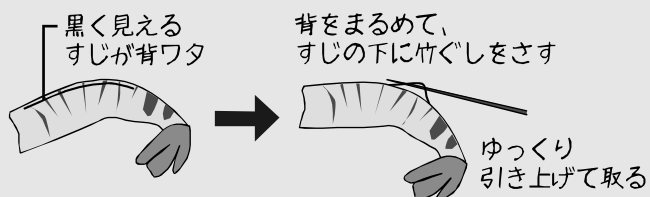


保存方法

エビの保存方法は、臭みの原因となる背ワタを取り除いてから水気をふき取り、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。保存期間の目安は2～3日です。

また、冷凍保存する場合は、背ワタ、頭、殻を取り除いて水気をふき取り、ラップに包んでからバットに並べて冷凍庫へ入れましょう。保存期間は約1か月ですが、ゆでてから冷凍保存すると約2か月ほど持ちます。

背ワタの取り方



エビの上手な選び方は?

- 透明で殻にツヤがあり身がしっかりしているもの。有頭エビの場合は、頭がぐらついていないもの。
- 頭部や尾、足の付け根が黒いものは鮮度が悪いのでさける。



調理のポイント

- エビは殻ごと食べるとカルシウムも摂れます。殻ごと油で揚げたり、丸ごと食べられる干しエビを使って調理しても良いでしょう。
- エビの旨味は水に溶け出しやすいため、ゆでる時間は短めにしましょう。

エビを使った お料理レシピ

干しえびチャンプルー

材料 (2人分)

干しエビ……………20g	ごま油・濃口しょうゆ
もやし・にら…各100g	……………各大さじ1
卵……………2個	こしょう……………少々

栄養価 (1人分) エネルギー 179kcal・塩分 1.9g

作り方

- ① にらは3～4cmの長さに切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンにごま油をしいて火にかけ、もやしとにらを炒め、火が通ったら濃口しょうゆを入れる。
- ③ ②に卵と干しエビを加え、こしょうで味を調えて器に盛る。



ワンポイント

エビの殻にはカルシウムが多く含まれているため、殻ごと食べられる干しエビを使うと便利で手軽です。干しエビはミネラルやビタミンも豊富ですから、お好みでたくさん入れてみましょう。



思わず誰かに
話したくなる!

おもしろ
雑学コーナー

何度か神様を乗せて練り歩くことで、神様は活力や元気を取り戻すそうなのです。神様とはいえ、たまには注目を浴びないと寂しいのかもしれないね。

“温泉”って47都道府県すべてにあるの?

日本は火山大国だと改めて感じさせられる出来事も最近多いですが、しかし、火山大国ならではの恩恵もあつたりします。そのひとつが「温泉」です。肌寒い季節になるとやっぱり温泉が恋しくなりますよね。

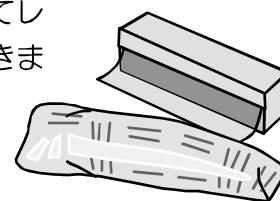
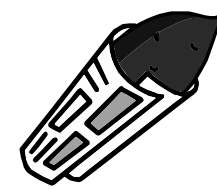


ところで、温泉は日本全国すべての都道府県にあると思いますか? 実は答えは…「イエス!」です。宿泊施設のある温泉のことを「温泉地」と呼びますが、これが47都道府県すべてにあるそうです。ちなみに温泉が最も多い場所は北海道で、その次が長野県、新潟県と続くそうですよ。

これは使える! 家事の“裏ワザ”

サツマイモをレンジで美味しく蒸かす方法!

美味しいお芋が恋しい季節になりましたね。でも、サツマイモを蒸かすのは結構面倒ですよ。そんな時に便利なのが『電子レンジ』です。まず、水でたっぷりぬらした新聞紙でサツマイモを1本まるごと包みます。その上からラップをしてレンジでチンしましょう。すると、新聞紙の適度な蒸気で美味しい蒸かし芋ができますよ。中程度の太さのものなら10分程度を目安に加熱しましょう。



カーペットの掃除にはゴム手袋が便利

寒くなってくると、お部屋に「カーペット」や「じゅうたん」を敷くご家庭も多いですね。でも、カーペットはゴミがたまりやすいため結構お掃除が大変です。そこでそんな時は台所用の“ゴム手袋をはめて、カーペットの表面をなでてみましょう”。すると髪の毛やホコリが集まってかたまりとなり、簡単につまんで捨てることができますよ。ぜひお試しください!

