

～今月のトピックス～

＊ストレッチポールで自宅ケア！
＊開脚運動は健康にもメリット

からだケア整骨院 塚田 将樹
からだケア整骨院 佐久間 亮

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

ストレッチポールで自宅ケア！

「家で自分でもできることってありますか？」
施術やりハビリで、体の調子が上向きになってきた時。皆様から、このようなご質問をよく頂きます。



筋肉や関節の痛み・動かしにくさを感じる原因の多くは姿勢の歪みから。これを正すには、まずストレッチが有効です。

ご自宅で行なえるストレッチは数多くありますが、ぜひ導入して頂きたいものがあります！それはストレッチポール！

すでにご自宅にある方や、「実は物置に入れてそのまま…」という方も必見です！



ストレッチポールは、主に床など平面へ置いて使用します。

効果は、猫背をはじめとする姿勢不良の各種改善・肩甲骨まわりや股関節の動き改善。上に乗って寝ころがるだけでも背中が伸びて気持ちがいいので、ちょっとの時間で簡単にストレッチが行なえます。



なお、使用するポールの長さや形は約1mサイズの円柱型がオススメ！頭からおしりまで乗れるため、背骨全体～骨盤まで安定して整えられます。

肝心のストレッチ方法は、私たちが日々皆様へお伝えしている種目を動画にまとめておりますので、ご自宅にお持ちの方はQRコードからすぐにお試し頂けます！



また、からだケア整骨院(日野本院・旭が丘三和院)は、
・広々と全身をのばせるトレーニングスペース完備
・ストレッチポールの運動指導員が常に在籍
・院で使われているものと同じポールを販売中



のため、ストレッチポールを使ったセルフケアを始めやすい、続けやすいのが特徴です。

そして、ストレッチで正した姿勢をキープするには、体を支える筋力をつけるトレーニングもセットで取り入れましょう。こちらストレッチ同様に、指導員が一人ひとりのお悩みに合わせてアドバイス致します！



痛みや関節の固さが解消されて、今の状態をキープしたい！もっと良くなりたい！というお話を頂くと、私たちも嬉しくなります！

元の症状は良くなったから次を目指したいという方、スタッフまでご相談ください！当グループ内の他院・他施設との併用も可能です！

【からだケア整骨院 塚田 将樹】

開脚運動は健康にもメリット

足をベタッと開脚できる人になりたい！と思ったこと、皆様はありませんか？



先日の東京オリンピックでは、各種目で、超人的な身体能力を持つ選手が数多く観られました。どの競技においても、最高のパフォーマンスを発揮するのに不可欠なものがありません。それは、やわらかく広がる関節の動き！



スポーツ選手並みのしなやかな関節を得るには、幼い頃からの絶え間ない努力が必要です。お恥ずかしながら私自身は、開脚したいと何度か挑戦しては断念を繰り返しています…。

しかし！いつもより開脚を頑張った後は、体の調子がいい！今回は、私が気付いた開脚のメリットについて、お話し致します。



開脚は、足のつけ根がある股関節と骨盤の動きが重要です。

「私って股関節が固くて…」と話す人の多くは、股関節・骨盤のまわりにある筋肉が固まっている可能性があります。



おしりまわりの筋肉は、小さく合わせて20個以上！これらが生活習慣などによって硬くなると、開脚しにくい他にさまざまな影響があります。

・足への血流やリンパが滞り、冷えやむくみ
・足の上げにくさから運動量の低下や、骨盤の歪みが起こり下半身が太る
よく耳にするお悩みですが、「それが私」と受け入れるのは待ってください！
逆を返すと、おしりまわりの筋肉をやわらかく、強くすれば美脚効果や下半身痩せが可能なんです！

股関節を動かしやすくなれば、足も使いやすくなり、階段の昇り降りがラクになるなど、疲れにくい体づくりにも繋がります。

上の記事にもある姿勢の改善にも、股関節のストレッチやトレーニングはとても大切！…ですが、開脚を目標にすると私のように挫折してしまうかもしれません。まずは、ゆるくて簡単なことから始めましょう。



何かをするには軽めから。体にやさしいストレッチの動画を用意しましたので、QRコードからぜひお試しください。

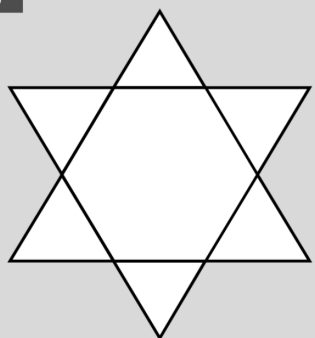
【からだケア整骨院 佐久間 亮】

“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化！

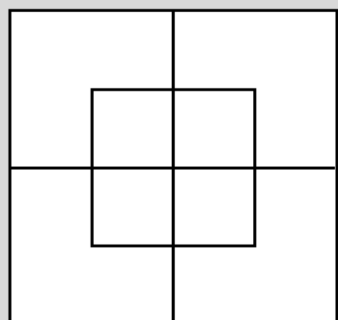
図の中に三角形、四角形はいくつありますか？

問題1 の中には三角形、問題2 の中には四角形がいくつあるでしょう？
それぞれの数を答えてください。

問題1



問題2



“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！

おいしく「いただきます」あの“ごちそう”のはじまりは？

今月のテーマ 「ハンバーグのはじまり」



子どもも大人も大好きな洋食メニューの定番「ハンバーグ」。 お好みのソースをかけて頂くのもおいしいですし、ドリアやカレーに加えてアレンジするのも良いですね。今回はそんなハンバーグのはじまりについてご紹介します。

はじまりは18世紀頃ドイツの港町・ハンブルク

13世紀頃、ヨーロッパに攻め込んできたモンゴロイド系の騎馬民族・タルタル人は、筋張った生肉を刻み、玉ねぎや香辛料をまぜて焼いて食べていました。その調理方法がドイツに伝わり、18世紀にはドイツの港町「ハンブルク」の労働者たちのあいだで人気になります。このハンブルグで作られていた料理が、現在のハンバーグの起源だと言われています。ちなみにこの港町の名前は、お気づきの通りハンバーグの名前の由来にもなっています。

ハンブルク

ドイツ

日本にやってきた経緯はミステリアス

ハンバーグは18世紀～20世紀前半頃にアメリカに伝わったとされていますが、実は日本に入ってきた経緯はよく分かっていません。日本では肉食が避けられていた期間が長いので詳しいことは不明のようですが、明治の文明開化の時期には、すでにもう日本の洋食レストランにも人気メニューとしてハンバーグが並んでいたそうです。

1950年中頃から家庭のメニューに

洋食レストランで人気だったハンバーグは、やがて家庭でも作られていくようになります。さらに1970年には手軽に楽しめるチルドハンバーグが販売されるようになり、今日まで多くの人に愛されるメニューになっています。





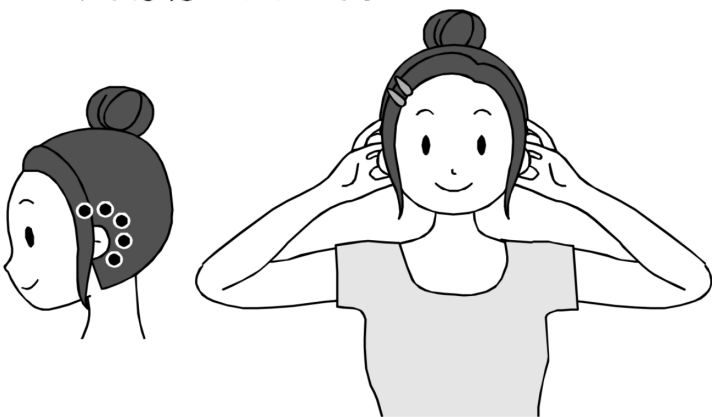
ツボ・マッサージ講座

自宅で簡単にリフレッシュ＆リラックス セルフ ヘッドマッサージ

夏の疲れが現れやすい今の季節、ご自宅でヘッドマッサージはいかがでしょうか？ **頭皮のコリをほぐすヘッドマッサージ**は、**頭皮の血行**を促し、**自律神経**を整えたり、**疲れ目**を解消したり、**顔のむくみ**を改善したりする効果が期待できます。秋の夜長のリフレッシュ＆リラックスタイムに、ぜひお試しください。

頭の両サイドのマッサージ

①両耳を囲むように、5本の指の腹を頭皮に当てます。ここから頭皮を持ち上げるようなイメージで両手を頭頂部までゆっくりと移動させましょう。この時、目尻が吊り上がるような感覚になると◎。

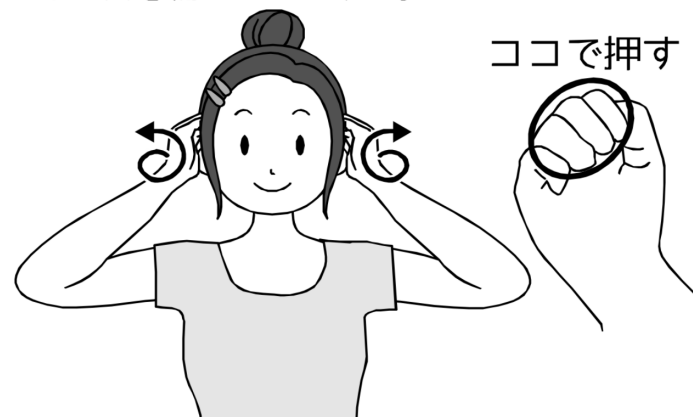


②頭頂部まで達したら、そのまま口を「お」の形に開けて5秒間ほどキープしてください。
①②を5回繰り返しましょう。



頭全体のマッサージ

①両手をグーにして、人さし指・中指・薬指の第一関節と第二関節の間の面をこめかみに当てます。
そして、頭皮をしっかりと動かすように5回ほど円を描いてください。

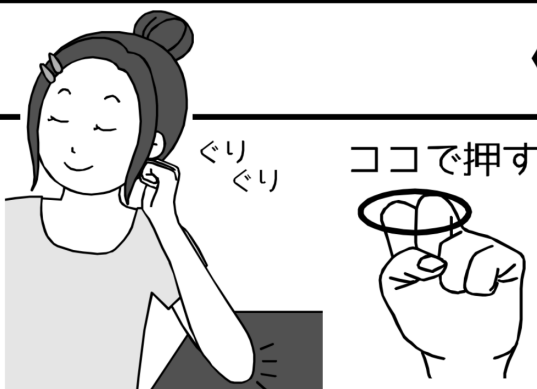


②こめかみが終わったら、位置を少しずつずらしながら同様に頭全体をマッサージしてください。特に頭頂部は念入りに行います。
頭皮が動きにくい時は、頭がこっているサインです。



仕上げのマッサージ

最後に仕上げとして、**耳の後ろ**を刺激してリンパの流れを良くしておきましょう。手をグーにして**耳の後ろ**に**人さし指**と**中指の第二関節**を当て、イタ気持ちいい程度の力加減で刺激してください。机にひじを置いて**頭の重み**を利用するとよいでしょう。同じところだけ刺激するのではなく、少しずつ位置を変えながら行ってみましょう。



日本の魅力を再発見「日本遺産」の旅

「**ぶどう ばたけ お ぶどう けい やま なし けん きょうとう ち いさ**」
「葡萄畑が織りなす風景－山梨県峡東地域－」 所在地／山梨県



山梨県勝沼町のブドウ園

山梨市、笛吹市、甲州市一帯の山梨県峡東地域は、日本のブドウ栽培発祥の地です。奈良時代の名僧・**行基**が甲斐の国（現在の山梨県）を訪れた際、夢の中に**ブドウ**を手にした**薬師如来**が現れ、この薬師如来によってブドウ栽培が伝わったという説があるそうです。ちなみに、この薬師如来像は甲州市勝沼町にある**柏尾山大善寺**（通称“ぶどう寺”）に安置されています。

江戸時代になると、ブドウは**竹**を使った**棚**で栽培されるようになりました。乾燥を好むブドウにとって棚での栽培は、風通しがよく生育に適していたそうです。その後、**竹に代わり針金**が導入されたことで**傾斜地でも栽培が可能**になり、山肌を覆うようにブドウ畑が広がり、ブドウがシャンドリアのように実る美しい風景を描くようになりました。

また、明治時代になると全国に先駆けてワイン醸造所がオープンしました。現在、峡東地域には**60以上のワイナリー**が誕生しています。今や生活の中にも浸透しているワインは、冠婚葬祭だけでなく日常でも楽しめるようになっています。笛吹市の**浅間神社**では、昭和40年代頃から**ワインが奉納**され、参拝者へふるまう**御神酒もワイン**です。また、**コルク栓を供養**するというユニークなお祭りも開催されています。秋はブドウの季節。おいしいブドウ、そして日本産ワインを楽しみたいですね。

日本遺産とは？ 各地域の歴史的的魅力や特色を通じて、日本の文化や伝統を伝えるストーリーのことです。文化庁が平成27年度からスタートした制度で、現在は100件余が認定されています。



“免疫力アップ”の健康レシピ

材料（2人分＝6個）



塩タラ切り身……70g×3切
玉ねぎ……………30g
人参……………20g
おからパウダー……大さじ1
水……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
サラダ油……………適宜
かいわれ大根……少々（1g）

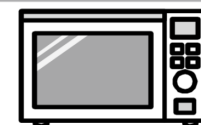


＜ゴマ味噌だれ＞

味噌……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
白すりゴマ……………大さじ1

作り方

- ＜ゴマ味噌だれ＞の材料を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で30秒温める。
- 玉ねぎ・人参・皮を取った塩タラ切り身・おからパウダー・水・砂糖をフードプロセッサにかけ、粘りが出るまで混ぜる。
- 2を平たく成型し、フライパンにサラダ油を3cmの高さまで入れ170℃に熱して5分ほど揚げる。揚げ終わったら油を切る。
- 皿に盛り付けてかいわれ大根をあしらひ、1を付けていただく。



ワンポイント



タラは良質なたんぱく質が主成分で、体内に効率よく吸収されて**免疫力の維持**に役立ちます。また、**免疫細胞の働きを活性化**させる**アルギニン**などの**アミノ酸**も含まれています。また、おからパウダーをはじめとした大豆製品は**食物繊維**が豊富で、腸内環境を整えて**免疫力を向上**させる効果が期待できます。



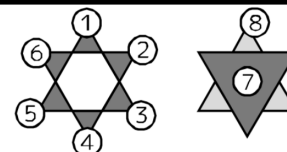
おからと人参のさつま揚げ
ゴマ味噌だれ

栄養価（1人分）

エネルギー212.4kcal/カルシウム60.9mg
ビタミンC1.8mg/ビタミンE1.5mg

「脳トレーニング」解答

問題1
8個



問題2
10個

