

12月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

先月は、息子の通う保育園の父母の親睦会で飛鳥山公園へ行ってきました。祝日ということもあり公園はとても混雑していましたが、SL（デコイチ）や昔のチンチン電車があったり大きな滑り台や遊具が充実していてとても良い公園でした。
あとは、白山にあるイタリアンにご招待され、久しぶりに美味しい料理をいただきました。



松島 慎平

気がつけばもう12月ですね。
西の市に行きました！祝日と被ってしまったので人がすごい！夜中に行ったのに考えが甘かったです。
参拝する頃にはもうヘトヘト…
ディズニーランド以外でこんな行列は見たことない！笑
辛抱して並んだからご利益あるのかな…来年も良い年になりますように！



山崎 優子

今月は、高校時代の吹奏楽部の恩師が指揮するオーチャードプラスコンサートに行っていました！上野にある東京藝術大学のばんだウインドオーケストラさんの演奏！圧巻なステージでした(≧▽≦)先生も22年前と変わりがなく、つかみにくい天然キャラ爆発で、進行役の方もタジタジ。でもあの吹奏楽部で教えられたことは私の人生の財産です！あの頃の熱い気持ちを今も忘れず仕事に生きています！なかなかコンサートなど行く機会も得られませんが、たまには音楽を聴きに行きたいなと思いました。



森下 晴央

12月は引越をしました！3年半住んだ千駄木からさいたま市に。通勤時間は5分から1時間になりました凶部屋探しから荷物の整理、住民票の移動等区役所に行ったり、保育園の申込みから面談と忙しかったですがなんとか無事に終わって今は落ち着いています。写真は千駄木のアパートによく来てたネコで、少し寂しくなります！



ゆらっこ先生の健康コラム

今年ももうすぐ終わります。
締めはゆらうみにいらっしゃる患者様の不定愁訴、第一位！
今回は腰痛について色々お話ししたいと思います！



腰痛の原因はじつに様々。立ちっぱなしだった、座りっぱなしだった、中腰での作業が多かった、産後の育児など…
だいたい共通するのは、体勢がずっと同じだったということです。産後の育児においては、抱っこや授乳、おむつ替えなど前かがみ姿勢が多く、背骨が丸くなり腰が伸びなくなります。
器質的な障害としては、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、腰椎分離症、すべり症、骨粗しょう症、これらの詳しい内容は今回省略いたします。あまりに酷い痛みが出たら、必ず整形外科でレントゲン、MRIなどの検査をしてもらいましょう。もし上に書いた○○症が当てはまるようでしたら、むやみにマッサージなど行わず、適正な処置を受けるようにしてください。ただし、レントゲンは不確かな面もあり、ヘルニアのように見える…狭窄しているように見える…というあいまいな場合もあります。もし本当にヘルニアや狭窄症だとしたら、痛すぎて歩くこともできませんし、必ず神経の痺れが足に出るはずですから、「ヘルニア(狭窄症)ですね」と言われても、そんなに痛くない日もあるようならそこまで心配することはないと思います。

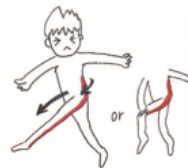
腰痛だと思っていたら、じつは内臓に疾患があることもあります。尿管結石、腎盂腎炎、肝炎、子宮がん、子宮筋腫、肺炎、膵臓がん、胆石、腹部大動脈瘤などです。そういった重篤な内臓疾患を早期に見出す

るためにも、一度は病院で検査したほうが安心です。
今回はそういった腰痛を除いた、筋筋膜性の疲労性腰痛についてのお話です。
いきなり簡潔に言うと、筋筋膜性の疲労性腰痛とは、ここに血液が足りていませんよ！のシグナルだと思ってください。ずっと同じ姿勢を維持するために、カチカチになって骨を支え続けていた筋肉は、血流が悪くなり酸欠状態。酸欠ということは細胞が死滅する恐れがあるということ！だから痛みとして身体に危険を知らせています。だとすれば、痛みを発しているその虚血の筋肉に血液を誘導してあげればいいわけです。有効なのはストレッチや軽い運動です。
ゆらうみでは硬くなって固まってしまった筋肉を特定し、収縮・伸展運動をくわえ、徐々に血流を再開させ、もとのしなやかな筋肉に戻していきます。※鍼を使う場合もあります。

最後に。今回は皆さんにぜひやってもらいたいストレッチをイラストでご紹介します！これは朝起きた時に、起き上がる前にやってもらうストレッチです。目が覚めたら、何はともあれまずは寝たまま縦に伸びをする。朝は時間が無くて伸びている余裕なんてない！という方、その少しの時間早めに起きるだけで気持ちも変わり身体も変わってきます。気持ちが良いのでぜひやってみてください！(^v^)

朝起きたら、からだを起こす前に寝たままストレッチ！

① まず「朝起きたら必ず」
「伸び」をする



② 下半身をひねる ③ 開脚位をして内ももを伸ばす

*左右両方とも行って下さい。

◎ 頭の体操

分けられた1つの漢字を答えなさい。今回はちょっとむずかしい。



問題1



問題2



黒 乙 羅 蘭 紫 1 羅 蘭 ← 乙 紫 黒 紫 の 順

旬の食材レシピ

小松菜と豚肉のオイスター炒め



12月の旬の食材10選

ピックアップ

小松菜

- ◆ キャベツ
- ◆ せり
- ◆ セロリ
- ◆ レモン
- ◆ あんこう
- ◆ きんめだい
- ◆ たら
- ◆ ヤリイカ
- ◆ 大根

材料 (2人前)

- ◆ 小松菜: 150g
- ◆ B 鶏ガラスープ: 大さじ1/3
- ◆ 豚こま切れ肉: 200g
- ◆ ごま油: 小さじ1
- ◆ A 片栗粉: 大さじ1/2
- ◆ A 塩: 少々
- ◆ A こしょう: 少々
- ◆ しめじ: 1パック
- ◆ B オイスターソース: 大さじ1
- ◆ B 酒: 大さじ1

作り方

- 1 豚肉はAをもみ込む。しめじは小房に分け、小松菜は4cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒める。
- 3 肉の色が変わってきたら、①のしめじ・小松菜を加えてBで調味し、小松菜がしんなりしたら火を止める。完成!

ピックアップ

豊富なカルシウム! 老化防止! 知られざる小松菜の栄養価

小松菜よりほうれん草を買うことが多い方、結構いらっしやと思います。ほうれん草の方がなんとなく栄養価が高いと思われがちですが、実は小松菜には、ほうれん草の約5倍ものカルシウムが含まれています。これは牛乳にも負けないほどのカルシウムの含有量です。さらに粘膜や皮膚を強化するビタミンAや、発がん物質の作用を弱めるビタミンC、細胞の老化を進める過酸化脂質を抑えてくれるビタミンE...これら3大ビタミンを豊富に含む小松菜は

、老化防止に期待のできる野菜と言えます。他にも鉄分、食物繊維、βカロチン、カリウムなども多く含まれ、大変栄養価の高い優秀な野菜です。

小松菜はアクが少ないので、生で食べることもできます。下茹でなしで直接炒めたり、煮たりと調理できるのも便利。下茹でをしない分、栄養を無駄なく摂取することができますよ。

12
月号



ゆらうみ通信



店舗情報

ゆらうみ鍼灸接骨院

発行者..... 山崎 大介

住所..... 東京都文京区千駄木3-39-1

営業時間... 午前10:00~12:30
午後15:00~20:00

休診日..... 火曜日・祝祭日

電話..... 03-5685-6877

どうぞお気軽に
お電話ください!

こんにちは! 院長の山崎です!

ついに今年も最後の1か月となってしまいました...2016年が始まる時に立てた抱負を、皆さま達成することはできたでしょうか?抱負とは「心に抱いている決意や志望」のこと。今年こそ!と思って新年の抱負を立てる方はたくさんいると思います。しかし!なんと新年の抱負の達成率は1割程度しかないというデータが...なぜ達成することができないのか、その最大の理由は抱負を「忘れてしまう」ことにあるそうです。逆に言うと、自分の立てた抱負を忘れなければ、達成率は格段に上がるということです。毎日抱負を思い出せるように、目のつくところに抱負を書いて置いておけば、来年こそしっかりと抱負を達成できるかもしれません。今年抱負を達成できた方もできなかった方も、来年また頑張りましょう!

今月のともすけ (3歳2ヶ月)

12月は慎平先生の誕生日でした。最近、誰の誕生日でもろうそくを消す係になっています。千三南町会のもちつきフェスタにも参加しました。最近はおもちゃのゴルフにはまっています。



12月・1月のお休み

毎週火曜日

12月23日(金)天皇誕生日

年末年始のお休み

12月30日~1月4日

1月9日(月)成人の日