

2月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

1月も元気にプールで遊びました。今までは息子に付き合っただけですが、運動不足解消のために少し泳ぐようにしています。2月初旬は父の誕生日だったので、湯島の過海太郎に息子と優子先生と一緒に遊びました。寒空と強風の中でしたが、八景島シーパラダイスに息子と二人で遊びました。息子の体力限界を迎えて帰りましたが、以前よりもスタミナが増えて僕の体もきりぎりしてました(笑)。



松島 慎平

最近風の強い日に目とか鼻とかかゆくないですか？スギちゃんがもう飛んでるみたいです。。。2年くらい前からスギ花粉に反応し始めた僕の身体…今年はどうなるやら…花粉症ひどい人は本当に辛そうで、できればなりたくない！鎮で花粉症の症状は軽減できます！ただ他の鎮よりもちょっとだけ高いです。症状ひどい方、やはりはじめの方おすすめです！先月家に帰ったら突然車が変わっていたのでびっくりして揃っちゃいました笑



山崎 優子

節分の1週間前に鬼のお面付きの豆を買ったことで、節分までの1週間、毎日豆まきしていました(´▽`)後の処理が面倒なので一粒ずつ投げてお願いし、投げつけられるたびに拾い食べました。まだ最近寒いから鉄板焼が恋しくなり、鍼灸学校時代の友人と行って来ました！100g3500円もするステーキ肉は格別に美味しかったです！カウンター席だったので眼前でファイヤーも見られ大満足(´▽`)バレンタインデーはフオンダンショコラを70個作りました(´▽`)



森下 晴央

子供が4ヶ月になりました！首もすわり、うつぶせにするといろいろなものが見えるのがうれしいのかとても笑顔になります。寝返りはまだですが、なんとか寝返りしようと体を動かしてがんばっています！



ゆらっこ先生のコラム

今月はマラソンの季節に多い膝痛についてです！
これからマラソンに出られる方、必見ですよ！



膝痛と聞いてすぐ頭をよぎるものって何ですか？私はテレビっ子なのでCMで流れる膝用サプリメントの歌が頭に浮かびます(笑)寒いこの時期はとくにCMが増えます。それはなぜかというと、マラソン人口が増えることと、寒くて身を縮めて歩く人が増えるからです。なので、薬局の季節のコーナーではたくさんの膝痛サプリや医薬品が陳列されるのですが、じつはそのほとんどが膝軟骨に効果のあるものばかり。コンドロイチン、コラーゲン、グルコサミンなど、軟骨の再生を促す成分をどれだけ多く入れてあるかのしのぎ合いです。しかし、それらを飲んでもそれほどの効果を感じられない方がほとんどです。もし感じたとしても偽薬効果と言われるもので、すぐ痛みが再発するでしょう。なぜなら、原因はそこ(軟骨)ではないからです。確かに、痛みは膝の軟骨や靭帯の摩擦が原因なのですが、そうやってしまった原因を取り除かなければ軟骨を作っても意味がないからです。膝というのは、言わば人間のサスペンション。サスペンションには衝撃を和らげるための隙間が必要ですが、その隙間が狭くなってしまえば…上半身の重みがズシンズシンと膝に響き、ぶつかると炎症が起き、水が溜まっていきます。(膝の構造はとても複雑なので今回詳細は語らずわかりやすい表現で書いてまいります)ではなぜ関節の隙間が狭くなるのか？というと、太ももの骨とスネの骨をつないでいる筋肉や靭帯が縮み、これらの骨を引き寄せしてしまうからです。太ももの筋肉や靭帯が縮んで硬くなってくると、常に膝が軽く曲がっている状態になります。このように関節が【く】の字で固まり、可動域制限が出ることを拘縮というのですが、じつは皆さんの中にもたくさんいらっしゃいます。自分では分からないかもしれませんが、普段歩いているとき、ちゃんと膝裏が伸びていますでしょうか？【く】の字のまま足を繰り出してはいませんか？【く】の字膝は、足首の歩行運動も止めてしまいます。足首が機能なくなると、今度はふくらはぎからアキレス腱にかけての血行不良も起こし、足先の冷えから全身の血行不良にまで発展していきます。話がかなり壮大になってきましたが、足首・膝の曲げ伸ばしは全身の血液循環を助けるポンプの役割があるので大げさな話ではありません。また、関節は関節包という袋で包まれていて、その内部は滑膜という膜があるのですが、関節の曲げ伸ばし運動の刺激により滑液という関節内のゲル状クッションを分泌しています。しかし【く】の字膝の状態では膝の曲げ伸ばしに制限が出るため、滑液の分泌が乏しくなるので

す。もうおわかりでしょうか？膝をちゃんと伸ばしないうまま過ごしていると、血行不良を起こすことで筋肉への十分な酸素供給ができなくなり、硬くなった筋肉は関節を固め、クッション材である滑液の分泌も枯渇、関節腔が狭くなったことで、内部組織である関節ヒダを噛んでしまったり、軟骨と靭帯の摩擦で炎症を起こしてしまうというわけです。そしてここからが大事なのですが、そもそも膝が【く】の字になっている人の共通点は何なのかといいますと、猫背姿勢なのです。首が前に出て肩が内側に入っています。自然と背中も丸くなるのですが、試しに背中を丸めた状態で膝裏をピンと伸ばして立てみると、立ちにくいのがわかります。逆に膝を軽く曲げて立てみると自然に立てます。【く】の字膝は太ももの前面を覆う大腿四頭筋の収縮固定で成り立っていますので、まずは大腿四頭筋のストレッチで膝を伸ばし関節腔を広げることが重要です。それから普段の姿勢を気を付け、いつもより少し歩幅を広げて歩きましょう。あれ？なんとなく膝に違和感…という段階で対処できれば悪化することはありません。マラソンをされている方、まだ未成年でバスケットやサッカーなどのスポーツをされている方にも当てはまりますので、親御さんがちゃんと診てあげましょう。【く】の字膝の検査方法は、仰向けに寝てもらい膝が床から浮いているかどうかです。もし、膝が軽く曲がった状態で膝裏が床から離れているとしたら、早めに大腿部のバランスをみてストレッチをするべきです。とくに成長期のお子様にとって膝周りの筋緊張は成長の妨げとなりますので、周りの大人が気を付けてみていかないといいけません。もしすでに膝に発痛がある場合、激しいスポーツによる外傷であれば、打撲または靭帯炎、前十字・後十字靭帯の損傷、内側・外側側副靭帯の損傷、膝蓋靭帯損傷、半月板の損傷を疑います。これらは今述べてきたものとは別の問題ですので例外です。早めに整形外科での精密検査を受けることをオススメいたします。その他の日常生活での痛みであれば一度当院にいらしてください。もちろん、スポーツ外傷もレントゲンやMRI検査後であれば治療いたします。最後にマラソンにこれから出場予定の方、まずは首肩のコリを取らないと猫背になって、頭蓋骨を支えている背骨→骨盤に負担がかかり、腰痛や膝痛が発症します。上半身の弾んで落ちてくる重みがGが増し膝への負担は相当なものです。ちゃんとサスペンションが効くよう全身の調整をしてから走るようにしてくださいね！お待ちしております！

⑥ 頭の体操

鏡に映った時計のイラストは何時を差していますか？



問題1



問題2



頭の体操 答えと解説 ← 問題1 8:47 問題2 1:37

旬の食材レシピ

山菜と豚肉炒め



2月の旬の食材10選

ピックアップ

ふきのとう

はっさく

からしな

しらうお

わらび

たい

なのはな

あさり

デコポン

はまぐり

材料 (2人前)

- ◆ ふきのとう: 50g
- ◆ あらびきこしょう: 少々
- ◆ こごみ: 50g
- ◆ ごま油: 小さじ1
- ◆ ゆでたけのこ: 80g
- ◆ 豚こま切れ肉: 150g
- ◆ 酒: 大さじ1
- ◆ オイスターソース: 大さじ1
- ◆ A みりん: 小さじ1
- ◆ A しょうゆ: 小さじ1

作り方

- 1 ふきのとう、こごみはゆでておく。たけのこの穂先はくし形切りにし、残りは1cm幅の半月切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら①のふきのとう・こごみ・たけのこを加えて炒める。
- 3 酒、「オイスターソース」、Aを順に加えて、強火でサッと炒める。器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

ピックアップ

骨粗しょう症予防や花粉症対策効果的なふきのとう

ふきのとうは、落(ふき)の花の部分指し、雪が解けると一斉に顔を出すことから、春の使者とも呼ばれています。

ふきのとうに多く含まれているのがビタミンK。あまり聞きなれないかもしれませんが、ビタミンKには、怪我の際に素早く血を止める血の凝固作用や、カルシウムが骨に沈着するのに必要なたんぱく質を活性化させる効果があります。ふきのとうにはカルシウム自体も含まれているので、骨

を丈夫にし、骨粗しょう症などの予防に適した食材と言えるでしょう。

また、ふきのとうの苦みのもとでもあるフキノール酸という成分は、ポリフェノールの一種で、咳止めや花粉症に対する予防効果が期待できます。今の時期に食べるのがぴったりな、健康的な山菜ですね。

2
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!

年が明けて、あっという間に1ヶ月が経ちました。2月は、旧暦では『如月(きさらぎ)』と呼ばれます。まだ寒さが残っているので、衣(きぬ)を更に着ることから『衣更着(きさらぎ)』となった説が有力とされています。2月4日頃の立春を過ぎれば暦の上では春ですが、まだまだこれからが寒さも本番という気持ちですよね。

例年2月は、インフルエンザの流行がピークを迎える時期でもあります。一方で、2月の中旬頃からは、早くもスギ・ヒノキ花粉の飛散が始まる季節です。今年の花の飛散量は、全国的に平年より多くなる見込みだそうです。特に西日本を中心に多い予想で、去年の2倍以上の所も…。インフルエンザ予防に花粉症対策と忙しい時期ですが、体調を崩さないよう気を付けて、寒い冬を乗り越えましょう!

今月のともすけ (3歳4ヶ月)

節分では自ら鬼のお面をかぶりこん棒を振り回して鬼になりきっていました(^^)バレンタインデーには優子先生からアンパンマンのチョコをもらって嬉しさを隠しきれない様子でした! 今年はチョコ何個もらえるかな!? 洋服の下にボールを入れてオッパイ! と嬉しそうにしていた笑最近ではかたにハマっています



3月のお休み

毎週火曜日

3月20日(月)

春分の日振替休日