

6月のゆらうみスタッフニュース

山崎 大介

3月に再び始めたゴルフですが、上達がゆっくりです。5ラウンド以内にスコア100を切ることを目標にしていますが、5回目のスコアは102でした・・・。
上手くなることを想像して練習して、上手く行かないことを楽しまなければいけないと思っています。



松島 慎平

今年に入ってからお弁当を作っています。今まではコンビニで買ってきただけに食パンに包んでいました。ついつい食べ過ぎてしまったり、なによりお金がかかりました。
今年はお弁当の結核式が控えているので出費が多くなりそう・・・。
節約も兼ねてお弁当男子です！
梅しそごはん・煮物・大根とチーズの鶏肉巻き
普段はおにぎりが多いのですが、豪華なお弁当を作ったので写真に撮りました。
お弁当を作るために早起きするので規則正しい生活になっています！



山崎 優子

今月は自分のご褒美にと、大介先生に智介を預けて友人と久しぶりにフレンチのフルコース（ランチ）を食べに行きました！昼からシャンパンを飲んで優雅で楽しいひと時でした。こういう日もたまにはいいですね～(*^^*)



森下 晴央

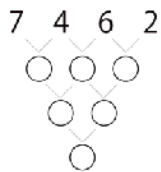
こんにちは！最近森下という新しい名字にだいぶ慣れてきました。呼ばれるときも自分で名乗るときも違和感なくできています！
今月はアパートの庭によく散歩に来る猫を紹介！晴れた日にはひなたぼっこしていてもかわいい猫です！勝手にボブと名付けて呼んでいます！この日は家の中が気になったのか勝手越しにのぞきこんでいます。こんなボブをみているといつも心がおだやかな気持ちになります！



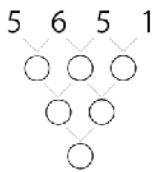
◎ 頭の体操

隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、更に隣同士で足し算します。それを繰り返して、最後の1桁の数字を答えなさい。

問題1



問題2



6 2 確率 6 1 確率 ← 2 受 解 答 の 順



ゆらっこ先生の健康コラム

今月は骨盤についてです。

男性にはあまりピンとこないかもしれませんが、骨盤は、女性にとってとても大事な役割をもちます。



今月は骨盤についてです。男性にはあまりピンとこないかもしれませんが、骨盤は、女性にとってとても大事な役割をもちます。
骨盤もまたよく聞かれる事柄なので、この場を借りてゆらうみの考える骨盤についてお話ししたいと思います。骨盤についてはとくに、スタイルを気にする若い女性の方、産後の体重増加や腰痛のある女性が関心を示されるようです。

まず、誰が言い出したのか【骨盤矯正】骨盤が歪んでいると太る。骨盤がずれていると腰が痛くなる。だから矯正したほうがいい。こういった認識は、ハッキリ申し上げて間違っています。

そうではなくて、【生活習慣のクセや姿勢により前後左右の筋肉のバランスが崩れ、バランスを崩したまま固まった筋肉が骨格を歪ませ、それにより神経や血管を圧迫している】から太るし、冷えるし、痛くなるのです。

問題は骨盤ではありません。骨を支えている筋肉が私たちを立たせ、動かし、見た目をかたち作っているのです。だから、まずは固まっている筋肉をもとに戻し、自分の姿勢の悪いクセを知り、それを止めるよう意識していけば、徐々に理想的な身体になっていくものです。

ゆらうみは、巷にある骨盤矯正を真っ向から否定させていただきます。あれは医学的根拠もなく、それらしいことを言って騙す詐欺のようなのです。《骨盤矯正》と入力すると、たくさんのお店のホームページが出ていますが、どこも整体やリラクゼーション系のマッサージばかりで、ひとつも整形外科でやっているところはありません。なぜならば、骨盤がずれる、歪む、などという概念が医学にはないからです。

整体やマッサージ店（または接骨院）で骨をゴキッと叩き叩いたりされると、ずれていたものがもどかされるような気がするだけで、あの音の正体はギターや琴が鳴るのと同じ原理で、腱が弾かれて鳴っている音です。女性の美しくなりたい心理につけこんだ売上アップの戦略です。

ではなぜ、正面から身体を見たときに、左右の腰の高さが違うのか？

A：骨盤を支えている腰回りの左右どちらかの筋肉が偏って縮み固まっている可能性があります。

なぜ、腰やお尻、尾てい骨が痛いのか？

A：腰椎から出てくる神経や血管は下に伸びてお尻を通過して太ももに向かうので、腰で圧迫が起きると、お尻や太ももにまで放散痛が起きます。

股関節の痛みは、皆さんが股関節痛だと思い込んでいる痛みは、じつは股関節自体に起きた不具合ではなく、股関節を取り巻いている筋肉の痛みであることが多くみられます。股関節と骨盤がずれているわけではありません。

お尻や太もも（下半身）に急に肉がついてきた。

A：身体全体の代謝が落ちていくか、遺伝的要素です。

妊娠・出産ともなう骨盤の話ですが、妊娠中から産後数日間、卵巣や子宮、胎盤などから分泌されるリラクシンというホルモンがあります。主に妊娠中に分泌量が増え、関節や靭帯を緩める作用があります。そのリラクシンのおかげで、恥骨結合や仙腸関節が緩み、分娩時に赤ちゃんが産道をスムーズに通り抜けられるのですが、産後まもなくすると、今度は身体をもとに戻すためのオキシトシンというホルモンが出てきます。これは赤ちゃんにおっぱいをあげたときの吸乳反射が脳からのホルモン放出につながります。オキシトシンには子宮収縮を促し、母乳の出をよくする作用の他にストレスの緩和という面も持っています。オキシトシンの出がいいと、順調に体重も減り、身体がもとに戻っていくのです。

ここでなかなか体重が減らない、という方はもしかしたらオキシトシンの出具合がよくないのかもしれません。夫婦仲が悪かったり、何かストレスに感じるものがないか考えてみてください。

骨盤の話に戻りますが、産後1カ月はリラキシンの影響で骨盤がガクガクしているのも、ベルトなどで締めていたほうがいいでしょう。2か月過ぎからは、外に出て行き、落ちた筋力を徐々に戻していくことをおすすめします。赤ちゃんを連れて近所をお散歩する程度で大丈夫です。3か月からは電車に乗るなどして遠出してみるのもいいです。乗り換えなどあれば、自然と階段の上り下りで足腰を使いますので、ちょっとした運動になります。それでも足りない方は、この頃から自宅でエクササイズをやるようにすればいいと思います。世の中の骨盤商売の方々は、早めが肝心！とあおっているかもしれませんが、そんなことはありません。半年経ってからも、エクササイズと食事でもとに戻すことは可能だと考えています。骨盤に効くエクササイズに興味がある方は、随時、ゆらうみで指導いたしております。育児による疲労や腰痛、首肩コリなどの治療と併せて受けにいらしてください。もちろん、当院は子連れ大歓迎です！

旬の食材レシピ

おくらとみょうがの
海苔サラダ



材料 (4人前)

- ◆ おくら: 6本
- ◆ みょうが: 2個
- ◆ 水菜: 1/2束
- ◆ 焼のり: 1/2枚
- ◆ マヨネーズ: 大さじ4
- ◆ すだち: 2個



作り方

- 1 オクラはゆでて、ガクの部分を切り落としてタテ半分に切る。みょうがはタテ半分に切って斜め薄切りにし、水菜は4cm長さに切る。
- 2 ボウルに①のオクラ・みょうが・水菜を合わせ、焼きのりをちぎって加えて混ぜ、器に盛る。すだちは半分に切って小皿に盛る。
- 3 マヨネーズをしぼり、食べる直前に②のすだちをしぼってあえる。

ピックアップ

おくらのネバネバが身体に良いのです!

ネバネバ成分の正体は「ムチン」とよばれるもので、疲労回復や粘膜を保護する効果があります。消化吸収のサポートもするので、エネルギー源として効率よく使用することができ、疲労を回復させる効果が期待できます。また、粘膜を保護する作用もあり、目や気管などの表面をうるおして正常な機能を促す働きがあります。その他にも、免疫力アッ

プや胃や腸の機能を高めるなどの効果も期待できます。しかし、ムチンの弱点は「熱に弱い」ということ。せっかくの栄養素を効率よく摂るためにも、できるだけ過熱をひかえて生で食べることをおすすめします。今月紹介するようにサラダでいただければ、おくらの効果を余すことなく取り入れられそうですね。

6月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ おくら
- ◆ いんげん
- ◆ えだまめ
- ◆ きくらげ
- ◆ にんにく
- ◆ あんず
- ◆ うめぼし
- ◆ びわ
- ◆ あなご
- ◆ あゆ

6
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

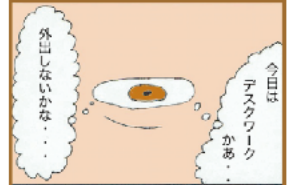
どうぞお気軽に
お電話ください!

目の苦悩

AM7:00

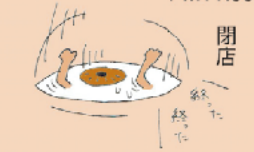


開店

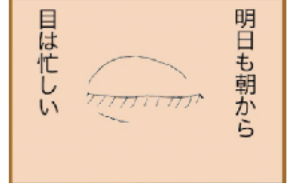


今日はい

PM11:00



閉店



明日も朝から

こんにちは!院長の山崎です!

6月になり、いよいよ梅雨の季節ですね。梅雨前半の6月は、どれくらい晴れの日があるのでしょうか?過去30年間のデータをみると、

6月の雨の日は12日、曇りの日は8日。ひと月のうち20日間は雨や曇りの梅雨空になります。一方、晴れの日10日しかありません。梅雨の晴れ間が広がるのは、平均すると3日に1度の割合です。規則正しく3日ごとに晴れるなら、それほど洗濯に困りませんが、実際の天気はもっとムラがあります。5、6日ぐずついて、ようやく2日ほど晴れ間が出たり、不規則に現れるため、よけいに梅雨の晴れ間は貴重といえます。貴重な晴れ間には、お洗濯もちろん、外に出かけて身体を動かし、梅雨だからといって、運動不足にならないようにしましょう。

今月のともすけ(2歳7ヶ月)

雨の多い6月ですが、雨の降っている時もお気に入りのポンチョと長靴が履けるので喜んでいま



6・7月のお休み

毎週火曜日
6月27日(月)
臨時のお休みとなります。
7月18日(月)
海の日のためお休みです。