

かぶらぎ整骨院ニュースレター 第9号 H29年5月

過ごしやすい季節になりましたが、日中は気温が高くなる日が多くなってきました。

朝晩の温度差や、急に気温が上がる事で体調を崩しやすい季節でもあるので、調節のしやすい服装や寝具などにもご注意ください。

また、日中の気温が急激に上がる事で、熱中症を起こしやすくなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

今年も夏に向けゴーヤを植えました。緑のカーテンの断熱効果と、栄養満点のゴーヤを収穫する事で、暑い夏を乗り切ります！

*診療時間変更のお知らせ



6月より休診日・診療時間の変更を行わせていただきます。

木曜日を診療日とさせていただき、**水曜日および土曜日の診療時間を、13時までに変更**とさせていただきます。これにより、ご予約いただける曜日が増えますので、より通院しやすい治療計画の提案をさせていただきます。日曜祝祭日は、休診となります。

	月	火	水	木	金	土
8:00~ 12:00	○	○	13時 まで	○	○	13時 まで
14:30~ 19:30	○	○	休	○	○	休

ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

かぶらぎ整骨院 検索
佐倉市鎗木仲田町 9-11
TEL: 043-420-8880

*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●暑い日にも！しらたき冷麺

材料（2人分）

- ・しらたき 2袋・豚バラ肉250g・きゅうり1本・キムチ 適量
- ・ゆで卵2個・かいわれ大根1/2パック・ゴマ
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1・白だし（または醤油）・氷

① 水350mlに鶏ガラスープを入れスープを作る。白だし（または醤油）を少量加えて味を整える。後で氷・しらたきが入るので、濃い目に作ってください。（溶けにくい時は、少量のお湯で溶いてから水を加える。）冷蔵庫で冷やしておく。

② しらたきは、適当な長さにカットし沸騰したお湯であく抜きする。水洗いした後、氷水で冷やす。

③ 豚バラ肉は、茹でた後、氷水で冷やす。キュウリは、細切りにし、ゆで卵は殻を剥き半分に切る。かいわれ大根は、根元を切る。

④ スープに水気を取ったしらたきを入れ、氷を浮かべる。（味が薄い時は、白だしで調整してください。）

豚肉・キュウリ・たまご・キムチ・かいわれ大根・ゴマを乗せて出来上がり！！

スープを作る時に、豆板醤やコチジャンを入れるとピリ辛スープになります。お好みで酢を少量加えても美味しいです。

肉や野菜は、好きなものをたっぷり入れてお召し上がりください。しらたきだけだと栄養価が不足してしまうため、必ずたんぱく質や脂質の含まれるものを一緒に摂取するようにしましょう。

鶏のささみや胸肉をほぐして乗せるのもおすすめです。

春雨サラダや春雨スープの『春雨』は、ヘルシーなイメージがありますが、原料はデンプンから作られているため、80%が糖質です。

糖質制限をする際には、春雨の代用に是非しらたきを使ってみてください！

意外と知らない膝の状態：反張膝について

反張膝とは膝が真っ直ぐ以上に伸びて反り返っている状態の事です。イメージとしては膝が逆に曲がっている感じです。



足を延ばして座った状態から膝を固定して足首を持ち上げた際、踵が浮いてしまう方は反張膝の可能性がります。

特に女性に多い膝の状態ですが、反張膝になる事で膝関節の炎症や膝蓋骨（膝の皿）の脱臼が起きやすくなり、さらには姿勢に影響を及ぼすといった全身の問題に発展します。

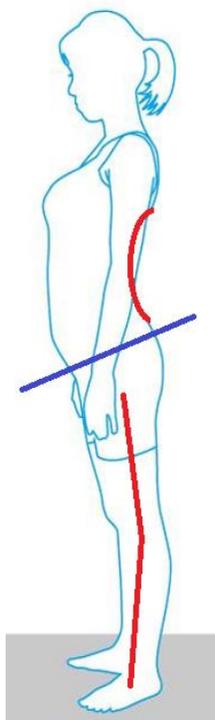
原因として、扁平足などで足部の安定性が落ちている方や、膝周辺の靭帯が緩かったり、筋力が弱い事が原因で起こります。また、バレエなど過度なストレッチを行うスポーツなどでも起こりやすくなります。

関節は柔らかい方が良いという思い込みがありますが、過度に柔らかすぎる事による弊害も起こるため、過剰なストレッチは悪影響を及ぼす危険があります。

反張膝による姿勢への影響

左の絵を見ていただくとわかるように、反張膝により骨盤が前傾し、腰を過度に反らせるような姿勢になると、腰部への圧迫が強まり腰痛の危険も増します。

また猫背姿勢へと発展しやすく、頭が前方に出る事で肩こりなどの症状も起こしやすくなります。



反張膝の改善方法

反張膝は太ももの後ろ側の筋肉（ハムストリングス）を強化する事で改善できます。ご自宅でできる簡単な筋トレを紹介します。

上向きで寝た状態からダイニングチェアなどの上に踵を乗せ、膝を曲げた状態からスタートします。

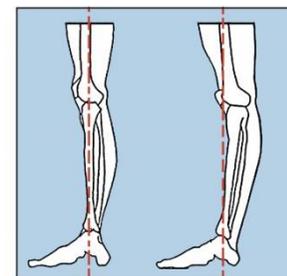


次に、膝を曲げたまま腰を上げ、おへそを上突き出すイメージで太ももと体幹が一直線になる位置まで体を浮かせます。

この動きを10回1セットとし、毎日3セット(30回)行います。きつい場合、1セットを8回に減らすなどで調整します。

普段の姿勢においては、膝を後ろに反らせた反張膝の状態で立つ事を避け、なるべく上から真っすぐ膝に重心をかけるよう意識しましょう。

右のイラストでは左側が正しい立ち方で、右側が反張膝での立ち方になります。



また、正しい姿勢で立てるように足元を安定させるため、矯正作用のあるインソール（靴の中敷き）を使用する事も効果的です。

当院でもオーダーメイドの姿勢矯正インソール作成を行っておりますので、お気軽にご相談ください。