



## 本年もよろしくお願いたします



今年も地域の皆様の健康増進のお手伝い出来るよう、精一杯努めさせていただきます。  
かぶらぎ整骨院 院長 横川賢一

### かぶらぎ整骨院の理念・治療方針

- ・当院は、お身体の痛みや不調で悩む地域の方々を、一人でも多く健康にすることを目指します。
  - ・当院は、患者様の健康のために、当院が持つ最善の治療を提供することを約束します。
  - ・当院は、患者様が今後痛みや不調を起こしにくい体へと改善させるための治療院です。
- 単に痛みの軽減や解消のみを目的とするのではなく、痛みや不調をきたしている根本原因を取り除くための治療を行います。
- ・患者様の症状、状態が当院の治療範疇でないと判断した場合は、すみやかにそれをお伝えし医療機関を紹介します。

当院では日々技術・知識の研鑽に励み、「姿勢からお体を健康に」をコンセプトに治療活動を行っております。

ご自身やご家族・ご友人で頭痛・腰痛・肩こりなどでお困りの方がいらっしゃいましたら、是非当院までお気軽にご相談ください！

かぶらぎ整骨院  
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鏑木仲田町9-11

TEL: 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索

### \*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ\*

#### ●鶏団子としらたきの野菜スープ●

材料（4～5人分）



#### 《鶏団子》

- ・鶏挽肉 250g ・絹ごし豆腐 150g ・長ネギ1本 ・細ネギ 数本
- ・生姜 一片 ・白ゴマ 少々 ・卵1個 ・塩 少々

#### 《スープ》

- 鶏ガラスープの素 適量 ・しいたけ2枚 ・人参 1/2本 ・長ネギ1本
- ・白菜2枚 ・しらたき少量パック 1袋 ・卵2個 ・酒 少々

- ① 鶏団子を作る。長ネギは、みじん切り細ネギは、小口切りにする。生姜は、すりおろす。
- ② 挽肉に塩を少々ふり、粘り気が出るまでよく混ぜる。その他の肉団子の材料を入れ混ぜる。
- ③ スープの材料の野菜を食べやすい大きさに切る。しらたきは灰汁抜きをし、食べやすい長さに切る。
- ④ お鍋に水 700～800ml ・鶏ガラスープの素・酒少々を入れ、火にかける。沸騰したら、鶏挽肉をスプーンを使い鍋の中に落とし、灰汁をすくい、野菜・しらたきを入れ煮る。
- ⑤ 塩または醤油で味を整える。（分量外）卵を溶き、回しいれる。



**出来上がり！！**大きめのお皿で、たっぷりとお召し上がりください！

鶏団子は、水炊きなどの鍋に入れていただいても美味しいです。スープは、ウェイパーなどを使っていただいても良いです。お野菜は、冷蔵庫にあるものをお好みで使ってください。

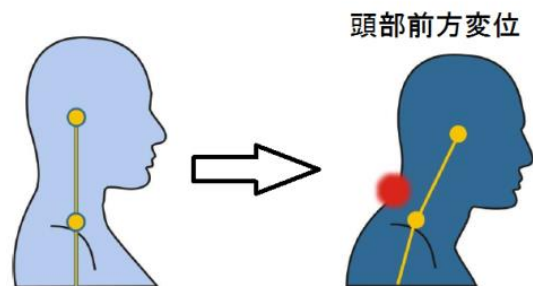
しらたきと似た食材に春雨がありますが、春雨はデンプンから作られているので炭水化物です。実は糖質が多いので要注意食材です！！

春雨スープやサラダには、是非しらたきでの代用がおすすめです。しらたきにはカルシウム・鉄分・食物繊維が含まれ、糖質はほとんど含まれていないため、糖質制限にはピッタリの食材です。

## 「肩こり」は、揉んではいけない！？

今まで当院では肩こりの原因の1つとして「頭部前方変位」と言われる姿勢が大きく関係している、という事をお伝えしてきました。

今回その「頭部前方変位」に対し、やっではいけない・進行させる要因についてお伝えします。



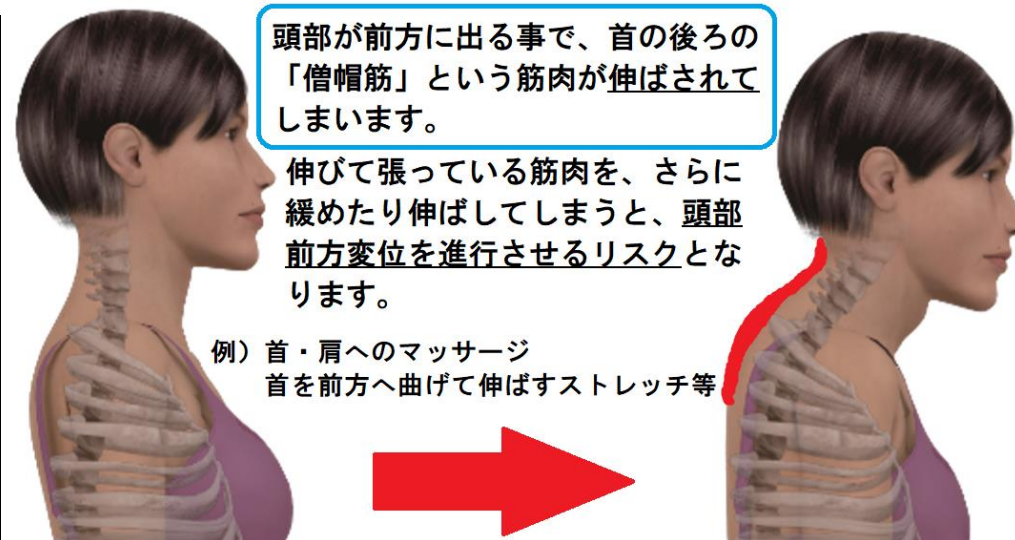
左の図のように頭が肩よりも前に出てしまうと、その姿勢を支えるために首から背中の筋肉に負担がかかり、肩こり・首の痛みの原因となります。

肩こりを感じている多くの方が、いわゆる「揉みほぐし」といった施術を受けた事があるかと思います。それにより一時的には軽くなったように感じるかもしれませんが、頭部を支えている筋肉を揉みほぐして筋力を緩めてしまう事で逆に筋力が低下し、さらに頭部前方変位を助長させてしまう、という現象が起きてしまいます。

例えば、ピンと伸ばしたゴム紐をさらに伸ばしてしまうと、やがて張力を失い縮まなくなってしまいます。筋肉も同様で、ストレッチや揉みほぐしで過度に伸ばしたり緩めすぎてしまうと筋力が低下し、骨格をうまく支えられなくなるという原因になってしまいます。

近年「全身揉みほぐし」等の、いわゆるリラクゼーション施術を受ける人が増えていますが、60分もの長時間、背面を中心とした全身の筋肉をほぐして緩めてしまうと、姿勢を維持する骨格筋の筋力低下を招いてしまい、身体の機能低下・姿勢悪化の原因となってしまいます。

また長時間による強い刺激は身体に負担を与え、筋肉・血管・神経を傷めてしまい、疲労感・回復力低下の原因となります。



基本的に、硬く縮んでいる筋肉に対し「伸ばす・緩める」施術を行う事は効果的に働きますが、既に緩み伸長している筋肉に対し、さらに「伸ばす・緩める」事をしてしまうと逆効果になる、という事です。

頭部前方変位の場合、首の後ろ側ではなく前側の筋肉を緩め、後ろ側の筋肉はむしろ筋力を上げるために収縮させるトレーニングを行う、という方法が必要になります。

当院では、硬く縮んでしまう事で姿勢に影響を及ぼしている特定の筋肉のみを緩める施術を行い、逆に緩んで筋力が弱くなってしまっている筋肉に対しては骨格矯正を行う事で、運動神経への圧迫を除去し、筋力の向上を促す施術を行っております。

また、ご自宅で行っていただくセルフケアとして、効果的な筋トレやストレッチの指導も合わせて行わせていただいております。

姿勢を改善させるには、ある程度の期間、継続して集中的に治療を行う事が必要不可欠になります。治療を通してご自身のお身体のケアにしっかりと取り組んでいただく事で、少しずつ確実に体に変化が生まれてきます。当院は地域の方々の健康のサポートを全力で行わせていただくため、日々研鑽しております。お身体で不安な事などがありましたら、是非、お気軽にご相談ください！