

かぶらぎ整骨院ニュースレター 第20号 H30年9月

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川です。

9月に入り、台風・地震と大きな災害が立て続けに起こりました。被災され方々へ心よりお見舞い申し上げますと共に、一日も早い復興をお祈りいたします。



日頃より防災意識を高め、もしもの時の災害への備えをしっかりと取り組むことが大切だと痛感しました。

いざという時に慌てないためにも、『もしもの時、どうするのか。』ご家族の中で決めておくことと安心ですね。

災害時にどのように行動するべきなのか、家の中・家の周辺に危険な場所は無いかなど、一度確認を試みましょう。

もしも避難をするような場合は、通電火災を防ぐためにブレーカーを落としましょう。災害時には、二次災害を防ぐことが重要です。

* 10月の診療日程 *

いよいよ来月は「佐倉の秋祭り」ですね。この時期は夕方になるとお囃子の練習の音が聞こえてきます。



院長は、今年も麻賀多神社大神輿渡御に参加させていただきます。

祭礼参加に伴い、診療日程を一部変更させていただきます。

8日(月)は祝日ですが、診療日とさせていただきます。12日(金)は、13時までの診療とさせていただきます。13日(土)は、休診とさせていただきます。その他の水曜日・土曜日は13時までの診療となります。15日(月)より、通常診療とさせていただきます。

7	8	9	10	11	12	13	14	15
日	月	火	水	木	金	土	日	月
休	通常 診療	通常 診療	13時 まで	通常 診療	13時 まで	休	休	通常 診療

ご迷惑をお掛け致しますが、何卒よろしくお願いいたします。

糖質オフ！おすすめ簡単レシピ

●キノコたっぷり簡単水炊き●



材料(土鍋いっぱい 3~4人分)

- ・鶏もも肉1枚・骨付きの鶏肉(手羽、ももぶつ切りなど)200g程
- ・きのこ(しいたけ、しめじ、まいたけ、えのき など)・にんじん
- ・大根・キャベツ・長ネギ・豆腐・しらたき1袋・昆布 適量
- ・あら塩・白だし・お好みで柚子胡椒やポン酢

※お肉・お野菜の分量は鍋のサイズや人数によって調節してください。

- ① もも肉を食べやすい大きさに切る。ボールに切ったもも肉と骨付き肉を入れあら塩を振りかけ、揉みこむ。塩は、多めで大丈夫！
- ② 野菜・豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ③ しらたきを灰汁抜きし、適当な長さに切る。
- ④ 土鍋に塩揉みした鶏肉と大根・にんじん・昆布を入れ、鍋いっぱい水を入れる。白だしを適量入れ火にかける。丁寧に灰汁を取る。
- ⑤ 15~20分ほど弱火で煮込んだら火を止める。
- ⑥ 粗熱が取れたら(完全に冷ましてもOK。)再度、沸騰させる。スープを味見し、薄ければ白だし・塩で調節する。具が多いようであれば別の鍋に取り分けておく。
- ⑦ 他の材料を入れ、火が通れば出来上がり。食べながら足りなくなったら野菜や取り分けた鶏肉などを追加する。
- ⑧ お好みで、柚子胡椒やポン酢で召し上がってください。そのままでも美味しいです！



お野菜は、お好きな材料でお試してください。

骨付きの鶏肉をお水から煮込むことで、美味しいスープになります。途中、余熱で置いておくことでお肉が柔らかくなります。

きのこが美味しい季節です。食物繊維を多く含むので満腹感を得られ、ビタミン・ミネラルも豊富です。ビタミンは新陳代謝を促進し、ミネラルは体の調子を整えてくれる重要な栄養素です。

・体の痛みと姿勢は無関係？

昨今では姿勢と体の痛み・不調との関係性が徐々に叫ばれてきています。しかし西洋医学などでは姿勢と体の痛みとの関係性について、痛みがある人と無い人の姿勢を比較した調査において特別な差は認められないとされた調査結果があるそうです。つまり、

- a. 痛みを訴え、かつ姿勢に問題がある人
- b. 痛みは無いが、姿勢に問題がある人
- c. 痛みがあるが、姿勢に問題が無い人
- d. 痛みが無く、姿勢にも問題が無い人

これらの人数には、明確な差は認められないとされています。

しかし一方で12万人の「痛みを訴えている人」に限定した姿勢分析を行った調査機関の結果では、全ての方に理想的な姿勢からの乖離が見られるとされています。つまり、後者の調査では「痛みが発生している場合、姿勢に必ず歪みが認められる」ことを意味しています。

さらにその方々が姿勢の改善を目的とした治療や運動を行ったところ、姿勢の改善に伴い痛みの解消が認められたとされています。

なぜ前者と後者では、調査結果に違いが発生しているのでしょうか。

・重力と体重の関係性

人体には当然の事ながら「重さ」があります。通常立っている姿勢において腰部には胴体と両腕、頭部の重量が加わっています。これは割合にして体重の約64%の計算になり、60kgの人の場合、立った姿勢で約40kgもの重量が腰部に加わっている状態となります。ところが、西洋医学側の検査ではこの重量が考慮されていません。整形外科などでレントゲン検査を受けた事がある方はご存知かと思いますが、通常だと腰部などは寝た状態で撮影を行います。つまり、体重による負荷が加わっていない状態での検査結果となっています。

対する12万人分の姿勢分析を行った調査機関による結果は、立った状態で姿勢検査を行ったデータです。このように、両者の調査結果に相違が見られるのは検査方法に違いがあるためです。

・重力下での姿勢分析の重要性

姿勢分析という観点からすると、重力下での評価に意味があります。前述した西洋医学側の調査結果における、

- c. 痛みがあるが、姿勢に問題が無い人
- d. 痛みが無く、姿勢にも問題が無い人

これらのグループも、立位により体重の60%以上が腰部に加わった状況下では姿勢に歪みが発生している可能性があると考えられます。

理想的な姿勢検査は全身を立位でレントゲンやMRIにて撮影を行う方法ですが、現状ではそういった装置がまだ一般化されていません。今後、西洋医学界でも重力下における姿勢分析の重要性が認知されてきたとしたら、もしかすると採用され普及するかもしれません。

・腰痛の原因は椎間板ヘルニア？脊柱管狭窄症？

体に痛みを感じた際、多くの方が一度は整形外科に行かれるのではないのでしょうか。統計上、そのうち約15%の人のレントゲンやMRI画像に異常が見られると言われています。逆に残りの85%の人の画像には特に異常が認められないため、医師からは「痛み止めで様子を見ましょう。」と対応されるケースが現実では多いと言われています。

逆に画像上では顕著な腰椎椎間板のヘルニアや脊柱管の狭窄が認められているにもかかわらず、全く腰痛の無い人もたくさん存在しているとされ、必ずしも画像上による異常が原因で痛みが引き起こされるとも言えないのが現状です。

一方で姿勢の観点からすると、これら画像上における骨格の異常についても、姿勢の歪みから背骨の正常な湾曲が失われた結果として、椎間板の損傷（ヘルニアなど）や脊柱管が狭くなる（狭窄する）現象に発展してしまうと考えられています。以上の事から考察した場合、姿勢と体の痛み・不調には密接な関係性があると考えられています。

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町9-11

TEL: 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索