

整骨院 ひかりだより

第117号
毎月200部限定発行

発行責任者／阿部健一
住所：〒179-0081 練馬区北町1-24-13
TEL:03-5398-6988
Eメール:hikari_nerima@yahoo.co.jp
HP:hikari-sk.jp



11月号



こんにちは！院長の阿部健一です。ひかり整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？

日が暮れるのがとても早くなりましたね。私にとって年間で一番寂しさを感じる季節です。

朝晩の気温がかなり下がってきたので、体温調節を意識して風邪予防を上手にしていきましょう。

具体的に免疫力を上げるためにには体を温めること、ビタミンCを多めに摂ることをお勧めします。

現代人の体はビタミンCを作ることができません。マラソンを始めて体の組織を傷つけたり、内臓疲労を起こすことがあるので、私は約1年前から純度の高いビタミンCを多めに摂っています。定期的に摂ることで副腎疲労の予防をすることができるのです。その結果、以前より忙しくしているにもかかわらず元気に過ごせています。体に良いと思ったことは自分の体で実験し、良い結果が出ているものは患者様にお伝えしています。受付カウンターに置いてありますので、ご興味のある方はお声かけください。

11月はいよいよマラソンシーズンが始まります！

まずは3日の群馬マラソンです。夏場に走り込みができなかったので不安ですが(汗)

心地よく完走を目指したいと思います！頑張るぞ～～～！！！＼(^o^)／



患者様からの喜びの声と「今日のひとこと」をご紹介！

《お名前》O様 板橋区徳丸より来院

《来院理由》背中と腰の肉離れ

インターネットで検索して来院しました。

無理のない姿勢や施術でとても心地よく快方に向かい、体との付き合い方など改めて学べました。手をあてるだけで整う感覚が不思議でした。

整骨院が初めてなので比較は出来ませんが、先生もスタッフの方も丁寧で安心感がありました。

＜院長より＞ O様は体を伸ばすことが困難な背中の肉離れで来院されました。

途中アクシデントで再受傷されましたが、見事に復活！すっかり元気になっていただけました。

体と心の繋がりへの意識が高く、治る体の法則を理解していただけたことが早期回復された要因だと思います。

★1回目から体が軽くなり、左右のバランスがとれているのを実感しています。ビックリしたのは先生に伝えていなかつた尿漏れまで治りました。

今回2回目も、とても体が軽くなり呼吸がスムーズにお腹まで通っているのを感じます。体が喜んでいて私も嬉しい！ありがとうございました！

＜院長より＞ 浦安から、今までの体の不調を改善したいという強い気持ちで来院されました。その行動が楽な体につながりましたね。

★常に感じる左股関節の違和感がスッキリ解消されました。ビックリすると共に左右差を感じない事が、こんなに気持ちいいものなのだと知る事が出来ました。

＜院長より＞ 今までの左右差が、当たり前ではなかったことに気付いていただけて嬉しいです。

治る体をつくる会

次回開催日 12月7日（土）

15:30~17:00

＜参加費＞お一人様500円

★12名限定

大切なお知らせ

11月1日から健康保険を扱う治療を終了いたします。

今後は全て自費治療で対応させていただきます。今まで以上に体・心・エネルギーを整える治療技術を磨き、早く楽になって頂くお手伝いをさせて頂きます。ご理解よろしくお願い致します。

ふるさと 自慢

日本の名産品・名湯
日本には各地方に
名産品や名湯が数多く
あります。
日本の素晴らしさを
再確認しよう。

今月のふるさと

宮城県



観光名所

鳴子峡

さまざまな岩石が屏風のように連なり、渓流との対照が見事。10月中旬～11月上旬にかけて大谷川が刻んだ大峡谷が紅葉におおわれる眺めはまさに絶景。紅葉の終わりには運が良ければ初雪とのコラボも楽しめる。

観光名所

瑞巖寺

東北随一の禅刹として歴史を刻む奥州藤原氏や伊達政宗とも縁の深い寺。国宝。

観光名所

松島

万葉の昔より歌枕として用いられ、東北を代表する名勝。「宮島」「天橋立」と並び日本三景の一つ。松尾芭蕉が奥州行脚する目的としたことでも知られる。

すんだ餅

すんだ=陣太刀で碎いた枝豆を用いたこと

が由来とされる仙台発祥の和スイーツ。

かけし

ろくろ挽きの技術を持った木地師達によって生み出された。子ども

の健やかな成長の願いを込めた縁起物だったとも伝えられる。

秋保温泉

日本三御湯の一つに数えられる名湯中の名湯。鳴子温泉(宮城県)、飯坂温泉(福島県)とともに奥州三名湯の一つである。

2011(平成23)年3月11日に発生した東日本大震災。地震と津波で多くの方が被害を受けました。甚大な被害を受けた東北地方の太平洋沿岸部ですが、震災から数年が経ち、徐々に復興も進んできています。私たちにできることといえば、旅をすること。現地でお金を使うことが、支援へつながっていきます。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料の下ごしらえをしたら、グラタン皿に盛りつけて、チーズをのせてオーブンで焼く。

料理のポイント

◆グラタン皿からごぼうがはみ出してしまうと、そこだけ焦げてしまうため、盛りつけの際は注意を!

作り方

1. ごぼうは皮をそぎてささがきにし水に放しておく。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. ブリは一口大に切り、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶして油で揚げておく。
4. フライパンに油を熱し、水気をきったごぼうとベーコンを入れ、さっと炒める。
5. [4]に粗く刻んだホールトマトと[3]を加えて混ぜ、グラタン皿に分け、チーズを振る。
6. 220~230°Cに熱したオーブンに入れ、10分位焼く。こんがり焼き色がついたらでき上がり。

今月の食材 ぶりに注目!

選び方

注目すべきポイントは“皮の色”。白い皮がついている切り身の方が油が乗っているとのこと。また、部位によって皮の色に違いがあり、“腹身”は白色で“背身”は青色。“腹身”的方が油がのっているため、柔らかさを堪能したい場合は白色の皮のものを選ぶように。



保存

- ◆冷蔵の場合 先に味付けしておくと、味が染み込む上に日持ちも良くなる(1週間)。
- ◆冷凍の場合 冷凍保存する場合は、加熱して除菌をしてから調理後に。冷凍する際は、1食ずつ分けてラップで包み、ジッパー付袋で完全密閉に。

食物繊維
たんぱく質で
栄養もたっぷり!

ブリとごぼうのグラタン

～日本の秋の風物詩がイタリアンに!～

材料:2人前 所要時間:約30分

ごぼう(中).....	1本
ブリ(切り身).....	2切れ
ベーコン.....	1枚
ホールトマト缶(大)....	1缶
パルメザンチーズ..	大さじ2
塩、こしょう、小麦粉...	適量
揚げ油.....	適量

*パルメザンチーズの代わりに
ピザ用チーズをたっぷりかけても!



栄養成分

たんぱく質

ぶりの中に含まれるたんぱく質は必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質で、体内に吸収されやすい利点がある。

ビタミン

美肌などに効果が期待されるビタミンB群や、アンチエイジングに効果があるとされるビタミンEなどの栄養価の摂取が期待出来る。

その他 DHA、EPA、ナイアシン....など

豆知識 ◆白っぽいのに赤身魚?

ぶりの身は白っぽい部分もあるが赤身魚に分類されている。赤身魚は常に泳ぎ続ける回遊魚に多く、白身魚と違って「色素たんぱく質」の成分量の多いのが特徴。ぶりはまぐろやかつおと同じ赤身の魚に分類される。



2019.11月号



得する
健康知識ご存知
ですか？

ポリフェノール

今年(2019年)のポジョレーヌーボー解禁日は11月21日木曜日ですね。
ワイン愛好家の皆様には待ちに待ったイベントである事と思われます。
そこで今回は、ワインなどに含まれる「ポリフェノール」についてご案内致します。

■ポリフェノールとは!?

赤い色素のアントシアニンなどの総称

- ブドウを丸ごと使用している赤ワインには多量に含まれるポリフェノール

ワインの中のポリフェノールには大別してアントシアニン系、カテキン系、クルクミン系に分かれています。長期貯蔵により、これらのいくつかのポリフェノールが重合体になり効果が倍加される。

ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つといわれています。



■ポリフェノールを多く含む食品と健康効果

主な食品と栄養成分



種類	健康効果	主に含まれる食品
アントシアニン	網膜に存在するロドプシンというタンパク質はアントシアニンによって再合成が促され、目の機能の改善が期待できる。	赤ワイン ブルーベリー
カテキン	抗酸化作用により活性酸素を除去する働きで、老化や病気の予防に役立つ。ウイルスが細胞につきにくい状態になるため風邪の予防にも役立つ。	緑茶、紅茶
カカオポリフェノール	血管が詰まり細くなることで血圧は上昇するが、カカオポリフェノールを含むチョコレートの摂取により、血管を広げる作用が期待できる。LDLコレステロールの酸化を抑える働きがあり、さらに血管のしなやかさが増す。ポリフェノール量の増加に伴い、HDLコレステロールも増加するため、動脈硬化の予防に働く。	ココア、チョコレート
コーヒーポリフェノール	脂肪の消費量がアップすることで、内臓脂肪が低減するといわれている。	コーヒー
ルチン	毛細血管を強くる働きがあり、血流も良くなる。	そば、柑橘類、玉ねぎ
イソフラボン	女性ホルモンに似た働きを持ち、更年期症状の緩和に。	豆類
クルクミン	腸で還元され、強力な抗酸化作用をもつクルクミンに変換される。肝機能の状態をあらわすASTやALTの増加が抑えられるなどアルコールによる肝障害が抑制される。	ターメリック(ウコン) CURRY

■上手な摂取方法

適量や注意点など

●ポリフェノールの特徴

水に溶けやすい性質があるため、比較的短時間で作用するが、摂取してから3~4時間ほどしか持続効果がないため、一度に大量摂取をするよりも、こまめな摂取を。また、ポリフェノールは熱に強いため加熱調理しても、その損失が少ない。

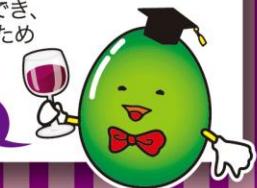
●ポリフェノール摂取の適量

例として、カカオポリフェノールから生活習慣病予防などの健康効果を得るには、一日200~500mgを毎日何回かに分けた摂取を。ワインならグラス1杯で充分な効果がある。

コーヒー・ワインは嗜好品です。カフェインの摂りすぎやアルコール類の飲みすぎにはご注意ください!

●果物や野菜の皮を利用する

果物の皮で作るジャムやマーマレード、野菜の皮を利用したきんびらや酢の物などは、比較的手軽にでき、ある程度は日持ちするためオススメ。





■暖房器具の選び方

●製品の特徴や燃料、用途がポイント

部屋全体を暖める *換気や電気以外の燃料が必要なものがある	
エアコン	パワフル＆省エネで効率的に暖まる。
オイルヒーター	電気で温めた難燃性オイルでゆっくりと室内を暖める。
石油ファンヒーター	灯油を燃焼させて部屋を暖める。
石油ストーブ	灯油を燃焼させて部屋を暖める。ファンを使用せず空気を自然な状態で暖める。広い部屋に適している。
部分的に暖める *換気不要、燃料は電気のみ	
セラミックヒーター	安全性が高く、加湿や除菌も行う。
ハロゲンヒーター	赤外線電球の反射鏡による放射熱で周囲を暖める。
電気ストーブ	遠赤外線で周囲を暖める。小型のものは脱衣所、トイレでの使用に適している。

■愛車は大丈夫?

●本格的な降雪シーズンに向けての準備

【スタッドレスタイヤへの交換】

雪の降る地域だけではなく、冬は氷点下まで気温が下がると、路面が凍結してしまう。新品のスタッドレスタイヤの場合は、雪道を走る直前ではなく、走行する2週間くらい前に交換し、慣らし走行として100km程度走っておくことがオススメ。

ブースターケーブルを常備

【バッテリーは寒さに弱い】

普段の始動時に問題がなくとも、冬はバッテリーの不調、ある日突然エンジンがかからなくなることもみられるため、バッテリーが弱っていたら寒くなる前に交換を。

寒冷地用の
ウインドウォッシャー液や
スノーファイバーへの交換



タイヤチェーンの用意

■冬の寝具を正しく使用

●朝までポカポカ! 快適な睡眠を

軽くて暖かい掛け布団を選ぶ

重いと寝返りがきづく快適さに欠けることもある。羽毛布団の上から毛布やブランケットを掛けすることで、熱を逃がさずに暖かく眠れる。

敷き布団を厚くする

寝具内の熱の多くは、敷き布団から逃げていくといわれている。使用していない敷き布団を重ねたり、ベッドの場合はベッドパットの使用もオススメ。

布団を干して乾燥させる

布団に含まれた湿気が冷えると触れた際にひんやりとする。

新しい空気を入れてふかふかに!

パジャマの素材

スウェットなどの厚手よりも、吸湿性のよい、綿やガーゼの薄手のパジャマが理想。



*眠る少し前に入浴をし、体を温めておくとよい。

■ペットの防寒対策

●動物にとっての適温を考慮



犬 小屋やケージは日当りの良い場所に移動させ、毛布などを敷く。室内犬の場合、こたつに入ったまま寝てしまわないように注意(脱水症状などの危険が生じるため)。



猫は快適に感じる場所を自分で見つけて調整できるため、湯たんぽや猫用ホットカーペットなどの防寒グッズなどで寒さ対策をする。その際、低温やけどに注意を!



ハムスター 巣箱の底が冷えないように毛布などで巣箱をくるんで外気のシャットアウトを。冬場は夏の3~4倍の量の床材をケージに入れる。室内の気温が15°C以下になっている場合は暖房器具の使用を。



厚手のビニールを用いて鳥かごの3面を覆って保温を。朝晩の気温差に注意し、夜はペット用ヒーターなどで暖めておくとよい。

体ってすごい!

院長からのメッセージ

「あなたの体はあなたの食べたものでできている」

体を作る元になる細胞の働きを学ぶための「生化学(分子栄養学)ってそもそも何?」という講座を9月から受講しています。人間の体は口から食べたものを内臓で消化・吸収し、要らなくなった毒素を排出する働きを持っています。この働きにはそれぞれの役目があるのですが、それを生化学的に理解するための基礎の基礎を勉強しています。日頃行っている治療とは違う世界のことなので(汗)とても難しく感じています。

しかし、難しい~~~!と思っているだけでは先に進めませんよね。

それを克服するためには習ったことを簡単! わかりやすく! 実践できること! をアウトプットするのが一番早いですよね。今月からは、私が学んだ事の中で皆様が実践できそうなこと、元気の役に立つことを伝えたいと思います。

今回の学び「あなたの体はあなたの食べたものでできている」

糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素のことを知る前に最も大切な事からスタートします。

それは「しっかりよく噛む! 30回噛んでから胃袋に入れる」これを実践してみてください。

口の中でよく噛んで小さくする! 唾液を出して糖をしっかり分解してエネルギーを作る準備をする。

しっかり噛むと満腹感を早く感じるので肥満予防にもなりますよ! これが一番興味あるかもしれませんね!