

第118号
毎月200部限定発行

発行責任者/阿部健一
住所: 〒119-0081 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

整骨院 ひかりだより



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？
いよいよ今年ラストのひかりだよりです。皆さんはどんな2019年でしたか？
個人としては、平成から令和になり私も50歳を迎えたので**新たなスタート**という印象が強い1年でした。
ひかり整骨院としては、遠方や同業の先生達からのご紹介患者さんが増えた年でした。
既存の患者さん方は月1回のメンテナンスの意味を理解して頂き、**健康貯金**をたくさん貯めて頂きました。
その結果、土曜日の予約が集中し予約がとりにくい状況になってしまいご迷惑をおかけしております(^_^)；
これからも皆様の「**治る体・細胞との対話**」をしっかり行い「**体・心・気(エネルギー)**」を整える治療。
少しでも早く楽に過ごせるお手伝いをさせていただきます。残りの1ヶ月も楽しく笑って過ごしましょう！

～「院長のマラソン日誌」～11月3日(日)群馬マラソン…30キロからたびたび足が攣りなんとか完走！
沿道の大応援とたくさんの給水所、途中で食べたシャインマスカット、プチ饅頭に助けられました。
11月24日(日)上州藤岡蚕マラソン…ハーフマラソンなのでスタートから飛ばす作戦を試みて
自己ベストを2分更新できました！ラスト5キロでは黒糖黒飴を食べて頑張りました！



患者様からの喜びの声と「今日のひとこと」をご紹介します！

《お名前》T・H様 練馬区北町より来院
《来院理由》ぎっくり腰
電気を通す時間も短く、強く揉む訳でもないのに腰の痛みがみるみる軽くなっていくのが嬉しかったです。
院長の手はマジックハンド。
股関節や膝裏のツッパリ感もとても良くなり、腰痛になる前より今の身体のほうが柔らかい気がします。

＜院長より＞
予想外のアクシデントから腰痛になってしまったH様
深い筋肉の損傷でしたが、しっかり動けるようになって頂けました。体は治るようになっていきます。
治る体を信じ、細胞に感謝されたので良い変化が起きましたね。

★体が楽になっていく度に気持ちも楽になり、
周りの環境も良い方向に進んでいます。とても
有難いです。ありがとうございます！

＜院長より＞ 我慢していたご自分の体が楽
になったとたんに、周りの環境が良くなる！
不思議ですが、よくあることなのです。

★初めて整骨院という所にお世話になり、思っ
たよりずっと早く回復しました。本当に不思議
です。ありがとうございます。

＜院長より＞ 約1か月の辛い状況からの
復活！体は良い状態に戻す働きを持っていま
す。自分の体を信じることですね。

年末年始のチャンス！

12/15～1/15まで
インソール&座布団が

10%off

年末年始のお知らせ

年末年始の診療

12月30日(月)9:00～12:00 診療
12月31日(火)～1月3日(金)休診
1月4日(土)9:00～12:00 診療

「治る体をつくる会」

次回の開催予定日は
2020年2月1日です

ふるさと 自慢

今月のふるさと
愛媛県



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。

観光名所 肱川あらし 秋頃から冬の朝方にかけて、一定の気温気圧の変化が重なったことにより発生する世界的にも珍しい現象。展望台や橋の上、船上からまるで霧が龍の様に海面を走り抜ける姿が鑑賞出来る。

観光名所 松山城 日本で12か所しか残っていない「現存12天守」のうち、江戸時代以前に建造された天守を有する城郭の一つ。築城は西国大名の加藤嘉明。

観光名所 今治城 慶長9年(1604年)に城づくりの名人藤堂高虎が築いた城。全国的にもまれな海水を堀に引き入れた海城。別名吹揚城(ふきあげじょう)。

観光名所 円満寺 地元の人たちの手作りによる「お結び玉」は道後温泉の湯玉をモチーフとしたアイテム。縁結びや延命のご利益が伝えられている。

じゃこ天

瀬戸内海の小魚を骨ごとすり身にして揚げて作られた、愛媛を代表する練り製品。うまみとカルシウムがたっぷりの食品。

道後温泉

夏目漱石の小説「坊ちゃん」でも知られているが、歴史は古く、万葉集にて額田王や山部赤人にも歌われている。アートの拠点として街全体で力をいれている。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆各食材の下ごしらえをした後は炒め煮にして味を染み込ませる。

料理メリット

- ◆フライパン一つでサッと作れる。

作り方

1. 小松菜は4等分に切ったら、茎と葉の部分に分けておく。人参、れんこんも切り、れんこんは酢水につけておく。
2. 油あげは熱湯にかけて油抜きをし、千切りにする。れんこんをざるに上げてサッと水をかけておく。
3. フライパンにごま油を熱して小松菜の茎、人参、れんこん、油あげをしっかりと炒める。しんなりしたら葉も加える。
4. 全体にさらにしんなりしたら[A]を加え、蓋をして5分くらい煮る。煮えたら暫く冷ましておくと、味がよく染み込む。

年末忙しいときのあじい一品に!

小松菜とれんこんの煮浸し

～ほっこり、和風のおかず～
材料:2人前 所要時間:約15分

- 小松菜.....1/2束(100g)
- れんこん.....60g
- 人参.....15g
- 油あげ.....1/2枚
- ごま油.....大さじ1/2
- A [だしの素.....小さじ1/2
湯.....100cc
酒.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ2

今月の食材 **小松菜** に注目!

選び方

葉の緑色が濃く鮮やかで、葉そのものが肉厚でみずみずしくピンと張っているもの、茎が太くしっかりしているものがよい。葉が大きく揃っていても、葉脈が発達しすぎていると歯ざわりが悪いので、できるだけやわらかいものを選ぶように。根がしっかりと長いものは生育が良い。

保存

- ◆冷蔵の場合 湿らせた新聞紙などで包み、ビニール袋に入れて乾燥しないようにする。葉先を上にして立てた状態で野菜室に入れて保存。(3～4日程度が目安)
- ◆冷凍の場合 使うとき便利のようにカットして生のままなるべく重ならないようにフリーザーバッグなどの密閉容器に入れ冷凍する。

栄養成分

- βカロテン 免疫賦活作用などで知られているが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれている。
- カルシウム 歯や骨の健康を維持する働きがある。
- その他 ビタミンC、ビタミンK、鉄分、食物繊維・・・など

豆知識

- アブラナ科の1・2年草で、「冬菜」「ウグイス菜」とも呼ばれている。東京の小松川村が原産地で、たくさん収穫されていたため、コマツナという名前が一般的に。関西では「畑菜」とも呼ばれている。



冬の水成分補給

皆さんは冬も意識的に水分を補給されていますか？
夏は熱中症予防のために積極的に水分補給をする方も多ですが、冬は空気が乾燥しているため、風邪予防の面からもこまめな水分補給が必要になります。そこで、今回は加湿と水分補給による風邪予防対策についてご紹介いたします。

■冬もご注意！脱水症状

汗の量は減っても……

冬になると汗をかく量は減るが、皮膚や呼吸からも水分は体外に放出されている。食事のときや起床時、就寝前などに1日8回、コップ1杯程度の水分補給を！

【1日に出る水分の量】

体重60kgの人の場合、1日900mlほどの水分が出ていく計算になる。空気が乾燥していると、出ていく水分はさらに増加する。

	
乳幼児	大人
体重1kgあたり 25~50ml	体重1kgあたり 15ml

【脱水症状の見極め方】

- ①手の爪を押して、白からピンク色に戻るのに2~3秒以上かかる(手の血流が悪くなるため)
- ②唇や舌が乾いている
- ③尿や涙の量が少ない



【脱水症状のときには経口補水液も】

人間の体液には、水分だけでなく塩分などの電解質が含まれているため、水分と塩分を効率よく補給できるために有効。

自宅で作る場合 水1ℓに対し、塩を3g、砂糖を20~40g入れ、透明になるまでよくかき混ぜる。レモン汁を入れると甘さが抑えられ、飲みやすくなる。



■体の水分と役割

空気の乾燥にも注意

【水分が果たす体内での役割】

- ・口から入った水分は胃と腸を通過して、毛細血管に吸収され、血液に入り込む。
- ・血液は全身を巡り、細胞に新鮮な酸素や栄養を与え、老廃物を引き取る役割に繋がる。
- ・他にも、体温調節、体液の濃度や浸透圧の調整など、生きる上で重要な働きを担っている。

【不感蒸泄(ふかんじょうせつ)】

夏は発汗や喉の渇きで水分不足を自覚しやすいが、冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」の増加により、気付かないうちに水分が失われてしまっている。特に、外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちになるためこまめな水分補給により、潤いを保つ必要が生じる。

喉が渇いていなくても水を飲んで水分の補給をする。気密性の高い部屋でエアコンをかけている場合は、加湿器を使用するように。



■風邪対策

乾燥した状態で活動するウイルス

【水分補給の重要性】

- ・うがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策の一つ。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動するが、湿度50%以上になると活動が急激に低下する。
- ・水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助ける。
- ・風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなるため、普段以上の水分補給を心がけるように！

【脳卒中、心筋梗塞予防のためにも】

- ・冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増加する。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではあるが、水分補給も大いに関わっている。



寒くなって汗をかかなくなると、のどの乾きを自覚しにくくなり水分摂取が減少します。すると血液の粘度が上がリ、「ドロドロ」の状態に！ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まります。



■飲酒の際にも水分補給を

アルコールの利尿作用を考慮して

水分と言っても、利尿作用が強いアルコール類は逆効果。例えばビールを1ℓ飲むと1.1ℓの尿が排出されてしまう。アルコール度数が高くなると、その量はさらに増えるといわれている。



アルコールも水分だからたくさん飲んでも



この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなる。お酒を飲んで喉が渇くことは、多くの方が経験されていると思うが、アルコールの利尿作用により飲み過ぎると体は脱水状態に！

お酒を飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぐようにする。

日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないように、飲酒の合間に水分を取る「和らぎ水」を勧めている。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給を忘れずに！





今年はどうする？

イマドキ！年賀状



SNSなどの普及により発行枚数は減少気味ですが、多くの人は出している年賀状。やり取りは楽しい・・・でも用意するのは面倒。皆さんはいかがでしょうか？

■年賀状を出す？出さない？

●新年のご挨拶のツールの一つとして

2017年の某文具メーカーの調査によると、20～60代の男女のうち約8割の人が出しているという。

【出す理由】

- 1位 新年の挨拶 (77%)
- 2位 日頃の無沙汰 (44.1%)
- 3位 世話になった人への儀礼 (36%)
- 4位 毎年、年賀状をもらうので (25.5%)
- 5位 近況報告 (21.7%)



【出さない理由】

- 1位 準備が面倒 (52.1%)
- 2位 メールで代用 (41.7%)
- 3位 SNSで代用 (35.4%)
- 4位 出す習慣がない (20.8%)
- 5位 もらっても嬉しくない (20.8%)

「出さない派」の2位、3位は形を変えても新年のご挨拶を欠かしたくない思いが伺えますね。

あけおめ～
今年も
よろしくー！

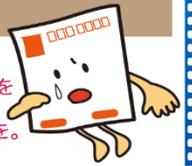


■年賀状を辞める際の注意点

●辞めることを伝えるには

個々のライフスタイルの変化により、年賀状の必要を感じなくなることもあるが、それまでやり取りをしていた相手に不安や気遣いをさせないような伝え方を。

- ・遅くとも12月1日までに伝える。
- ・相手に「もしかして自分だけ？」と心配させないように、全員に出さない旨を伝える。
- ・今後、継続的に出さないようにすることをきちんと伝える。(喪中と察せられて、翌年から送られてしまう可能性もあるため)



●「終活」年賀状の増加

年始のあいさつに続いて、「年賀状は今年限りにさせていただきます」といった辞退宣言を書き添えたもの。

高齢者の中には、年賀状を作る気力が衰えてきた方もおり、その負担がなくなってほっとする反面、受け取る側には「新年早々絶縁状を貰いたくない」との声もあり、賛否両論である。



準備も大変・・・

■ビジネスシーンではまだ活躍

●年賀状を出す3つのメリット

- ・来年もつながりを保ちたい取引先や上司が、自分に好印象を抱いてくれる可能性がある。
- ・年賀状を出す人が減ったからこそ、出さない周りとの差をつけることができる。
- ・つながりが途絶えていた人と、自然に連絡を再開するきっかけになる。



特に取引先や上司に出す年賀状の場合は、プライベートな内容よりも、相手と共有できる昨年の思い出や、今後のつながりを呼びかけるものにするのが大事。

住所や宛名、「謹賀新年」など新年のあいさつは、パソコンのデータを印刷したものにしても、感謝の気持ちは手書きで！



■お年玉くじも楽しみ

●高価な賞品が当選するかも！?

お年玉付年賀はがきに限定されるが、楽しみにしている人も多い。私製はがきを使う人なら年賀切手(くじ付)を貼れば送る相手にも喜ばれる。

Doki
Doki



●2020年の賞品は？

等級	賞品名	当せんの割合
特等 ※対象券種にご注意	東京2020オリンピックご招待 (開会式又は閉会式ペアチケット)	4本 (開会式・閉会式各2本)
	東京2020オリンピックご招待 (競技観戦ペアチケット)	1,000万本に1本
1等(下6けた)	現金30万円又は 電子マネー31万円分	100万本に1本
2等(下4けた)	ふるさと小包等	1万本に1本
3等(下2けた)	お年玉切手シート	100本に3本

※お年玉の抽せんは、2020年1月19日に開催予定

体ってすごい！

院長からのメッセージ

「消化することの大切さを知って、さらに健康に！」

先月からスタートした、嵐恭子先生から学んでいる「生化学！そもそも講座」のアウトプットです。

皆さまの体がより良い環境で過ごすためには、各自の意識と行動が健康に繋がります。

元気に過ごすための3大条件は**食事・排泄・呼吸**です。これってとっても大切なことですよ！

自分が食べたものが良い状態で栄養になるために必要なことの一つに**消化**があります。

11月は「**しっかり30回噛むこと**」をお伝えしました。しっかり噛むことで満腹感を感じ、**ダイエットにも有効**です。

そこで、「**なぜしっかり噛むと良いのか**」をお伝えしますね。しっかり噛むことで得をすること

◎食べ物を小さく噛み砕き、よく噛むことで唾液をたくさん出してくれます。

◎唾液から出る**消化酵素<アミラーゼ>**がでんぷんの**消化**を助けてくれます。

次に口の中のものは食道を通り、筋肉の力で胃の方向に押し出されます。

胃にたどり着いてからが**消化**の始まりです。胃の中の食べ物をドロドロ状に溶かしていきます。この時にとっても大切なのが「**胃酸**」です。胃酸が**<ペプシン>**という**たんぱく質を分解する酵素**の働きを助けてくれます。

そこで、**消化**に大切な胃酸をしっかり出すために、食前の「**酢の物・レモン・梅干し・パセリ**」をオススメします。

消化酵素がしっかり働くことで、体の**元気の素**が作られますよ。ぜひお試しください。

