

整骨院 ひかりだより



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

1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？
2019年のスタートですね！今年は年号が変わり、今までにない長期のGWがやってくるようです。
色々な事があると思いますが、それぞれの幸せを感じる1年でありたいですね。
私は今年50才になります。やっと大人の仲間入りの様な感じがします(笑)
これからのテーマは「**自分が伝えられることの広がりによって皆さんに幸せになってもらう**」です。
ひかりの治療の質をさらにアップして、皆様に体がラクになる喜びを沢山感じて頂く。
そのために体・心・魂の繋がりを学び続ける事、治療家向けの東京・関西のセミナーの充実。
それには自分磨きがとても大切だと思うので、やりたい事にどんどんチャレンジしていきます。
もちろんマスターズ甲子園、マラソンも続けていきますよ。3月の板橋cityマラソンは3時間台を狙います。



※1月17日(木)BS・TBS夜9時からの「LIVEON 歌好きショータイム」に映るかもしれません。
番組収録に当選、参加した際にしっかりインタビューを受けました。人生初のTV初出演かも・・・(^ ^) ;

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》Y・K様 板橋区徳丸より来院
《来院理由》めまい・全身の疲れ・首肩のこり
喉のつまり・吐き気など

今まで「めまい」に効果があるという都内外の病院や整体などとは違い、身体に触れてボキボキする訳でもなく軽く触れる程度なのに様々な症状が軽減される実感が持てた。今では通院の間隔が空いても症状の改善が維持されています。
感謝です！私の様な症状の方はぜひ一回ご自分で体験して頂きたいです！

＜院長より＞

何年も悩まされていた症状が改善された事はとても素晴らしい事です。これからの生活スタイルを自分で確立していくことが本当の安心に繋がります。どんどん応援させていただきます。

☆優しく触れているだけなのにあっという間に体がラクになりました。妊娠してからお腹が張り歩き辛かったのですが今ではスイスイ歩けます！

＜院長より＞

歩行時の腰痛や逆子の治療も無理なく受けて頂きました。お腹のお子さんも喜んでいましたね。

☆今日で3回目の治療ですがとにかく自分の身体がこんなにリラックスできる事を実感し、嬉しく思います！めまい・耳鳴り・倦怠感など…折れそうになっていた心が健康になっています！次回もお願いします！

＜院長より＞

様々な症状が楽になるにはリラックスを感じる事が体の変化のスタートです。

治る体をつくる会

2月2日(土) 15:30~17:00 ※偶数月第1土曜日開催予定

＜参加費＞お一人様500円 ☆12名限定

- ・体が楽になるお話と実技
 - ・腹式呼吸と内臓活性ストレッチの練習
- ご家族、お友達もお気軽にご参加ください。



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

千葉県



落花生

国内の落花生流通量は、全体の9割が外国産で、国内産は約1割程度。国内産の約8割が千葉県で生産されている。畑でゆっくりと自然乾燥された千葉県産落花生は、味の良さで消費者の強い支持を得ている。

養老温泉

奥房総の養老渓谷に所在。チョコレート色の天然自噴温泉。美肌効果や神経痛などの効能があるとされており、泉質は含ヨウ素ナトリウム炭酸水素塩泉。



観光名所 鋸山 日本寺

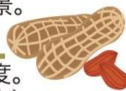
約1300年前に行基菩薩によって開かれた関東最古の勧願所。本尊は薬師瑠璃光如来。大仏(日本寺大仏)があり、有名な「地獄のぞき」は、高さ100mの絶壁の先端にあるスリル満点の展望台。

観光名所 東京ドイツ村

冬場のイルミネーションが大人気で、ランキング上位に入っている。2019年1月3日(木)からは「第1回チャイナランタンフェスティバルIN東京ドイツ村」と題し、中国の伝統的なランタンの展示を実施。イルミネーションとはひと味違った迫力と色彩豊かな輝きを楽しめる。

観光名所 屏風ヶ浦

有名な英仏海峡のドーバーの「白い壁」になぞらえられるほどの絶景。思わず人生を語りたくなるような佇まい……!?



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆みかんの皮をむいて包丁で叩いて潰したもの、クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜて、ゼラチンを入れて、容器に入れて冷蔵庫で冷やしたらできあがり! むいたみかんを上につけるとおしゃれでかわいい♪

料理メリット

- ★冬の定番のみかんをおしゃれなデザートに
- ★ほぼ混ぜるだけの簡単レシピなのでお子様でも作れる

作り方

1. みかんの皮をむき、包丁で叩いて潰す。みかんの食感を残したいときは粗目に、なめらかな食感がお好み場合は裏ごしをする。
2. ボールに[A]を入れてよく混ぜておく。
3. [B]を混ぜたものをレンジで溶かして、[2]に入れて、よく混ぜる。
4. 器へ入れて冷蔵庫で冷やしたら出来上がり! むいたみかんを間に入れたり、上に飾るとかわいい♪

そのままでも
おいしいけれど、
もっとおいしく♪

みかんのレアチーズケーキ

～旬のみかんをデザートに!～

材料:4人前 所要時間:約20分
(冷蔵庫で冷やし固める時間は除く)

みかん 3つ

A
クリームチーズ 120g (常温)
生クリーム 80cc
ヨーグルト 大さじ3
砂糖 15g
レモン汁 大さじ1/2

B
粉ゼラチン 5g
水 25cc

季節の食材 みかん に注目!

選び方

- ・色が濃いものを選ぶ
※鮮やかなオレンジ色のミカンは、太陽をたくさん浴びた証拠。
- ・きめが細かいみかんを選ぶ。
※みかんの表皮のつぶつぶを油胞というが、この油胞が多いみかんが良い。

保存

- ・15度以下で保存する。暖房が当たらない室内(玄関など)が良い。
※箱などで置いておく場合には新聞紙などをかけて乾燥を防ぐと良い。
- ・冷蔵庫は乾燥しやすいため、不向き。
- ・できるならヘタを下にして保存する。
ヘタの部分が1番固く、ヘタを下にすることで圧力によるダメージを少しでも抑えるため。

豆知識 みかんの皮の活用法

みかんの皮を入浴する時に入れると、保温作用と美肌効果が期待できる。身体が温まるだけでなく、みかんの香りのアロマ効果でリラックスすることができる♪

- 1: みかんの皮を綺麗に洗う。
- 2: 皮を7～10日間ほど、日当たりの良い場所に天日干しにする。
- 3: 1回分の量(6個分程度)をガーゼや布に包んでお湯の中に入れる。

※作りおきの場合は乾燥して風通しのいい場所に保管する。湿気はカビ等の原因になるので注意!

栄養成分

ビタミンC

ビタミンCの含有量は特に多く、1つ食べるだけで1食あたりに必要とされる量の4分の3程度を摂取することができるといわれている。水溶性で過剰に摂取しても排出されてしまうため、こまめに摂取することが大切。ビタミンCを摂取することで風邪予防にもなる。

βカロテン

身体の中でビタミンAに変換され、目の健康を維持するのに使われる成分。肌や粘膜の維持や改善にも有用な成分として知られている。

その他 βクリプトキサンチン、ペクチン、など



2019. 1月号



健康クローズアップ

ねんまつねんし ふせっせい いまおそ

年末年始の不摂生が今襲ってくる!

しょうがつふと



正月太り

■なぜ正月は太るの?

摂取カロリーオーバー、運動不足、冷え

年末年始で体重が増える人

約70%

そのうち2kg増える人

約50%



冬は味の濃いもの、こってりしたものをおいしく感じることも摂取カロリーオーバーの原因に。



多人数での会食は食べる時間が長くなり、自然と食べる量が増えます。

さらに、寒さのために運動量が減って消費カロリーが減ることや、体が冷えることで血液やリンパの流れが悪くなることも、正月太りを加速します。



■正月太りの解消法

1.粗食に努める

七草粥のような、野菜をとりいれた雑炊を毎食軽めに食べるようにしたり、野菜スープなどをメインにし、お正月に取ってしまったカロリーを1か月かけて消費できるような献立を。

七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種。

新年会などの多い時期。疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補うためにオススメ!



2.規則正しいお通じ

果物や野菜、タンパク質、カルシウムなどのバランスのとれた粗食を意識しながら、生活リズムを元に戻していく。薬やサプリメントなどに頼らず、ストレッチなどの運動を取り入れる。

3.基礎代謝を上げる

20~30分、早足で歩くウォーキングが効果的。大根を食べることにより消化酵素(アミラーゼ)が取り入れられ、代謝アップにも繋がるともいわれている。



■痩せる栄養素を摂るといい?

2つの痩せる栄養素

食物繊維(野菜やキノコ、海藻、こんにやくなど)

食物繊維は、糖質や脂質の吸収を穏やかにしてくれる。低カロリーで噛み応えのある食材が多く、満腹感もある優れもののため、食べ過ぎ防止になる。体を温める根菜類を食べると、基礎代謝も上がってさらによい。



タンパク質(肉や魚、豆類など)

体の基礎代謝を上げるのに欠かせない栄養素。代謝の上昇により脂肪が燃えやすくなる。



注意点として、肉と魚は淡泊なものを食べるようにしましょう! カルピ・唐揚げ・カツ・大トロなどの脂っこいモノはNG



■正月太りにならないための予防法

お正月の習慣にも一工夫

1.食べる量に気を付ける

縁起物でしかも美味しいおせち料理は高カロリー。お餅や栗きんとんなど、炭水化物や甘いものは控え、海鮮系や豆類などを食べる様に。

2.イベントをみつけて外出する

初詣、初日の出、初売りなど、お正月には注目すべきイベントも沢山。寒いからと躊躇しないで積極的に参加するように。



3.防寒対策も万全に

正月太りに関係なく、身体が冷えると代謝が落ちて、痩せにくい体質になってしまう! 室内は暖房でよく暖めて、トイレなどに行くときは何か羽織る様に。外出時は厚手の服を着ることはもちろん、保温効果のある下着や腹巻き、靴下も重要。



2019 スタッフ紹介

- ① 今年のテーマ ② 自分って「かわいいなあ」と思うところ
③ 最近「心も体もあったまる〜」と思った食べ物

あべ けんいち
阿部 健一
B型 双子座



- ① 「基本に戻る」
50才からのさらなるステップアップのために、全ての事を基本の基からコツコツと積み上げる1年にしたいと思います。
- ② 飲み会の帰りにスーパーのデザート売り場でプリンアラモードをゲット。
そこにバニラアイスを乗せて食べる時にテンション上がる自分が「かわいい」(笑)
- ③ 「鍋」自宅の鍋は野菜たっぷり、鶏肉・ウインナー・うどん入り水炊き風です。
主にポン酢・ごまだれ・キムチの3種類で2杯ずつ頂きます(^q^)
ほぼ完食の頃には汗が出るくらいお腹も心も温まっています。

いづか としえ
飯塚 登志江
A型 天秤座



- ① 「穏やか」
だいぶ前に子育ても終了しましたが夫と二人になってイラッ！とする事が・・・今年は何気なく心にとりを持ちたいです(ー_ー)
- ② ①の続きで、夫とケンカした後に顔を見たくなくて押し入れに隠れて見つけてくれるのをジーーと待っている自分(笑)(たまに探してくれず自ら出ていく自分も・・・)
- ③ 「おでん」子供の頃おでん屋さんで好きなジャガイモを買って貰い一口食べて落とし悲しくて、今は亡き母に又買って貰った時の事を思い出すと心があったまる。

いしい みなこ
石井 未奈子
B型 双子座



- ① 「一歩一歩」
街も山も歩くのが大好きです！新しい発見をし心が動き、次に進む力になります！
日々の生活も小さな一つ一つも大切に一歩ずつ歩むような1年になれば良いと思います！
- ② 頬っぺたが出っ張っていてアンパンマンみたいなのところ？(^_^；
- ③ 最近好きになりブラブラ出歩いている街、神楽坂で見つけたお店「神楽坂五十番」のホッカホカ「肉まん」です。テイクアウトして家で温めて食べているので、今度はお店で蒸かしたてを食べてみたいです。

とみえ かつら
富江 桂
A型 蠍座



- ① 「程よく脱力」
仕事中に脱力していたら院長に見つかって怒られる前にどなたか教えて下さい
- ② 小説やマンガ・アニメを見てハラハラドキドキワクワクしている自分。作り話にもまだまだ心が動く純粋な心の持ち主なのです！！
- ③ 私「おでん」です。我が家のおでんは旦那が作るのですが、材料費は全て旦那のお財布から出ます。足りない調味料も買い足しておいてくれるし、その日は後片付けもしてくれるので、まさに心も体も「懐(家計)」まであったかい！(^m^)

今年もよろしくお祈いします！