

第108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

整骨院 ひかりだより

2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？今年乾燥続きの毎日ですね～指先も鼻の中も喉の奥もカサカサ感が満載ですよ（汗）インフルエンザもかなり流行っています。完璧に予防する事は難しいですが、出来る範囲でやってみる！キーワードは**栄養・睡眠・水分**です。ビタミンCを多めに摂る。いつもより早めにぐっすり寝る。1時間に1度は水を飲む。これをするだけでもかなりの予防になりますのでお試しください。

12月、1月とセミナー講師として大阪に行ってきました。（今年5月まで続きます）セミナー会場は阪急電鉄、十三駅近くにあります。前日の夜に主催者の先生と打ち合わせのために十三の街を歩くと、かなりディープな事に気づきました。東京でいうと赤羽の様な感じ。怪しい飲み屋が沢山の街です。そこで気付いた事が・・・**がん？**という寿司屋、居酒屋がビックリするほどたくさんあるのです。歩けば歩くほど「がんこ」の看板が続きます（笑）結局、私たちは「**こがんこ**」に入りました。関西出身の患者さんに聞いてみると「確かにそうですね～」と笑っていました。人生50年目で「**がんこ**」を初めて知ったお話でした。人生まだまだ知らない事ばかりです（笑）

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》Y様 練馬区平和台より来院

《来院理由》自律神経失調症（頭痛・全身の緊張）

緊張を和らげる薬を1年程手放せなかったのが飲まなくても過ごせるようになりました。

電気をあてるでも揉むでもない治療は未だに不思議です。不思議だけどやめられなかった薬がやめられたという事実。

＜院長より＞ 諦めていた長期間の症状が改善し始めると、喜びよりまた元に戻ってしまうのでは？と不安になる方が多いです。その時に自分の体が変化したことを受け入れられるか？が重要なポイントになります。薬もやめたければやめられる。不安だったら一気にやめられなくても良いのです。自分を信じる事が一番の近道です。

☆優しくなでて頂く事で頭や体が喜んでいような気がします。気持ちの持ち方にもいつもヒントを下さって前向きな気持ちになります。

＜院長より＞ ひかりの治療は少ない刺激で楽になる！が特徴です。体が楽になる事を脳（NO）が認識するとYESになるのです（笑）

☆「50肩じゃないよ！大丈夫！！」との先生の言葉がすごく嬉しかった。痛みで酷い経験をした事があるので不安だったのですが全く痛みを感じる事なく終わった後はとても体が楽になりました。自分の体を信じます！

＜院長より＞ 長期間50肩に対するストレスを感じての来院。安心して頂けて嬉しいです。ご自身も患部も痛い所に痛い事をされたら辛いですよ？大丈夫！体は治るように出来ています。

治る体をつくる会

次回開催日 4月6日（土）

15:30～17:00

＜参加費＞お一人様500円

☆12名限定



一生涯楽に歩ける「3点バランスインソール」
2足同時購入キャンペーン

20%OFF!!

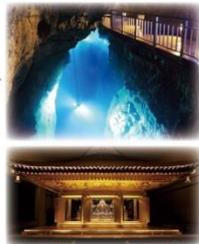
3月31日まで

※2足を交互に使うと長持ちして経済的にもお得です

ふるさと 自慢

今月のふるさと

岩手県



観光名所 龍泉洞・龍泉新洞科学館(岩泉町)

日本三大鍾乳洞に数えられ国の天然記念物に指定されている龍泉洞、第3地底湖の水深はなんと98m! 3km以上続く洞窟はどこまでも神秘的。

観光名所 中尊寺 平安時代後期の奥州藤原氏とのゆかりが深い金色堂は、創建当初の姿を今に伝える唯一の建造物であり、国宝でかつ世界遺産にも認定されている。

雪像コンテストやステージパフォーマンスなど見られます!



観光名所 いわて雪まつり

岩手県岩手郡雫石町の小岩井農場で行われる雪祭りイベント。2019.2/2(土)~11(月)開催予定。入場無料。

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。

わんこそば

「わんこ」とは木地枕をさす方言。お椀に入った一口大の温かいそばを給仕さんが放り込み、薬味を入れながら食べ、何杯でもお代わりをして楽しむユニークな郷土料理。

鉛温泉(花巻温泉)

開湯は600年前とされる。桂の木のたもとから湧出している温泉に白猿が浸かっていたところを発見したとされる。

その由来は「白猿の湯」ならびに「桂の湯」に残る。明治以降多くの小説家が滞在。宮沢賢治の童話、『なめとこ山の熊』にも鉛温泉が登場。



ハンピークッキング

らくらく料理の流れ

◆ 野菜とベーコンを1センチ角に切り、にんにくのみじん切りとオリーブオイルを鍋で炒めてベーコン→福豆→野菜の順番で入れて弱火で炒める。やわらかくなれば、水、トマトの水煮、コンソメなどの調味料を入れて煮込んで福豆、野菜がやわらかくなれば出来上がり。

料理メリット

- ★ 節分で余った福豆をリメイクできる!
- ★ 福豆がなくなったら煎り大豆で代用もできる!
- ★ 旬の野菜を入れれば栄養満点!

作り方

1. 野菜とベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に[A]を入れて弱火で熱し、香りが出たらベーコン、福豆、野菜を順番に加え、弱火でじっくり炒める。野菜が少ししんなりしてきたら火を止めて、鍋にふたをして5分ほど余熱で野菜に火を通す。
3. [B]を入れて弱火で福豆がやわらかくなるまで煮る。
4. 塩コショウで味をととのえれば出来上がり!

煎り大豆でも代用できる!

福豆のミネストローネ

~福豆をおいしくリメイク~

材料:2人前 所要時間:約40分

福豆.....1袋
ベーコン.....2枚
にんじん.....1/2本
たまねぎ.....小1個

A [オリーブオイル...大さじ1
にんにく.....ひとかけ

B [水.....500cc
トマトの水煮缶.....1缶
顆粒コンソメ...小さじ2

塩・こしょう.....各少々

季節の食材 福豆 に注目!

保存

- ・湿気に気をつけて、密封した状態であれば一年以上持つ保存食。
- ・ボトルに入れたり、乾燥剤などを入れておくとさらに良い。

栄養成分

たんぱく質

たんぱく質は豆の中でも特に豊富に含まれており、植物の中では唯一「豚肉」「鶏肉」「サバ」などと同レベルのたんぱく質を有しているため、「畑の肉」と呼ばれている。

イソフラボン

細胞にダメージを与える「活性酸素」の働きを抑えてくれる優れもの。女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをすることで美容にもいいといわれている。

その他 カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄など

豆知識

節分の豆まきでは必ず煎った大豆を使うのはなぜ?

豆まきでは豆を投げて邪気を払うので豆まきで撒いた豆には「払った邪気」がついているということになり、もしも豆を煎っていなかったら、撒いた豆から芽が出て根付いてしまうことから大豆から芽が出ることのないように煎った豆を使うという説があったり、「鬼を射る(煎る)」という語呂合わせからも、煎った豆を使うという説...さまざまな説がある。





得する健康知識

ご存知ですか?

健康クローズアップ

突然でびっくり!

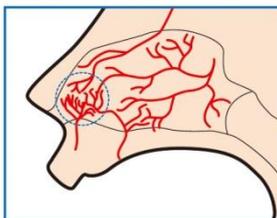
鼻血のヒミツ



■鼻血のメカニズム

鼻腔内の粘膜の毛細血管の傷や外傷によるもの

- 鼻の粘膜は毛細血管が豊富にあるため、血管が傷つくと出血し鼻血となる。



鼻腔への血管分布

- 外傷で鼻を何かにつつけたときにも出血する。
- 稀に、特に原因もなく出血することもある。
- 血圧が高いと血管が破れやすく、出血しやすい傾向がある。

また、鼻内に上顎がんなどの腫瘍があると鼻血を出すことがあるため、鼻血が続くときには一度耳鼻咽喉科医の診察を受けるようにしましょう。



■チョコレートと鼻血

食べ過ぎを防ぐため?

- チョコレートの主な原料は、カカオ豆を砕いて練ったカオマスとココアパウダー、牛乳、砂糖。
- たくさんの脂肪分や糖分が含まれており、チョコレートを食べ過ぎると、体の中で行き場を失ったエネルギーが、鼻血となって放出されると考えられていた時もあったが、チョコレートを食べて鼻血が出るという話は、医学的には根拠がない。



豆知識!

16世紀頃のヨーロッパでは、チョコレートは「薬」として利用されていた記録が残っているそうで、主に滋養強壮、疲労回復、長寿などの効用が伝えられていたようです。



■応急処置

出血を見てびっくり!でも冷静な対応を

- 衣服をゆるめ、イスなどに座らせて、ややあごを引いた姿勢に。
- 鼻翼(小鼻)を両側からつまんで5~10分位圧迫。呼吸は口で。
- 洗面器などを用意し、口に落ちてきた血液は吐き出させる。
- 顔面が紅潮していたら、額や鼻の周りに冷たいタオルをあてる。



また、空気が乾燥する時期は、鼻の中も乾燥し、かさぶたがつき、粘膜の炎症が起こりやすくなるため、保湿を心がけるように!

※仰向けになったり頭を後ろに倒すと血液が喉に流れ込んでしまうため、飲み込んで吐き気を感じることもある。上向きにはならず下向きに。仰向けではなく、座る姿勢で安静にするように。

■予防に効く食べ物

普段の食事から予防

- 鼻血が出てしまった時の対処法も大切だが、鼻血が出ないように普段から気を付けることも大切。
- 鼻の粘膜を強くし、鼻血の出にくい体質に変えるため、以下の栄養素の摂取がオススメ。

ビタミンB2	レバーや納豆、乳製品に多く含まれている。
ビタミンC	柑橘類などのフルーツに多く含まれている。
たんぱく質	豚肉・大豆などに多く含まれている。
フラボノイド・タンニン	緑茶などに多く含まれている。



これらの栄養素を意識して普段から食事に取り入れると、鼻血が出にくくなり、さらに健康的な体に変えることができますね!



2月22日で「ニャンニャンニャン?」 イマドキ! ネコのアレコレ

■2月22日は日本ネコの日

●語呂合わせの意味も

「猫の日」は、愛猫家の学者・文化人が構成する「猫の日実行委員会」が、一般社団法人ペットフード協会と協力して、「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日」という趣旨で1987年に制定された。

この日が選ばれた理由

猫の鳴き声の「にゃん」「にゃん」「にゃん」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせ

ちなみに……

2010年の「猫の日」は、平成22年であったことから「22.2.22」とぞろ目となりました。



■ネコは魚が好きじゃない?

●実は青魚には……

「ネコは魚が好き」というのは周知の事実のように思われているが、本来ネコは肉食で、ネズミやウサギを食べる生きものであるため、魚はあまり食べないといわれている。



それぞれ、サンマやイワシなどの青魚だけを食べ続けると、黄色脂肪症という病気になってしまうことも……!

「ネコは魚が好き」というのは日本特有の認識のようです。



■ネコは「群れない動物」ではない?

●社会性を持つネコ

ネコの社会性は「エサの量」が決め手になっている。

エサが少ない環境

1匹で単独行動しようとする。



エサが充分にある環境

「みんなで仲良く暮らそうか」という行動がみられる。



全ての猫が集団生活をするのではなく、地域や血縁などによっては単独行動をする猫もいるよう。集団生活も出来るし、単独でもOK! 猫は意外と柔軟性のある生き物なのですね。

■ネコはロックミュージックが好き?

●ネコの心臓の音を聴いてみると……

ある獣医師によると、ネコはテンポの速いロックミュージックが好きなのではないか?とされている。

ネコの心臓に耳を近づけてみると……

トクトクと聞こえるネコの心音は、リラックスした状態でも、意外にもテンポが早い!



自分の心音のテンポに近い音を猫は心地よく感じるのではないか、という意見もあるようです。もしそうなら、ネコはテンポの早いロックミュージックは大好きかも知れませんね。

院長からの「体が楽になる、とっておきの情報」

今年最初のとっておき情報は、皆様ぜひ参加して頂きたいイベントとお奨めの本のご紹介です

まずは当院のメンテナンス患者様のお寺で開催される「お寺で自分の体と向き合う会」

3月2日(土) 午後4時~5時まで板橋区中台にある延命寺(中台3-22-18)さんで講師をさせて頂きます。テーマは「**ストレスを楽しく解放する思考と日常で簡単に出来る活用法**」です。

自分の体への意識とイメージでストレスの解放が出来るお話と自律神経調整法を含めた腹式呼吸をお伝えします。ご自身の体が楽になる事を体感、こんなことで?と驚き大笑いして頂けますよ。

延命寺のご住職と奥様は地域の方達との交流にお寺という場を活用してもらい、健康になっていただきたいという思いでイベントをスタートしました。記念すべきスタートをご一緒しませんか?

続いては、去年からお伝えしている3点バランスインソールの考案者、関口正彦先生の著書

「**100歳まで元気であるための正しい歩き方**」をご紹介します。

この本に書いてある内容は私が日頃からお伝えしている事ですが、一般の方を対象に分かりやすく書かれた内容を活字として脳にインプットするとさらに理解が増すと思います。

患者さんに限らず沢山の方に読んで、実践して頂けると本当に

「**100歳まで元気であるための正しい歩き方**」が身につきます。ぜひ購入してお読みください。

100歳まで
元気でいるための
正しい歩き方

