

第109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

3月号



こんにちは！院長の阿部健一です。ひか整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？
いよいよ春の陽ざしを感じる3月に突入しましたね。ひかりの玄関先もようやく太陽の光が当たるようになりました。冬は全く光が当たらないのでプランターの花たちにはかわいそうな事をしていますが、この冬は元気に過ごしてくれました。毎朝、話しかけながら高野山の鉱泉水をかけているからかもしれませんね。自然界にあるもの全てに意識があるとされています。体、心を活かしてくれているすべての物に感謝して過ごす事が大切ですね。

2月17日は「第53回青梅マラソン」に参加しました。初のメジャー大会でとても緊張しました（笑）
1万5千人のランナーと共に青梅の自然を満喫、さらにスタートからゴールまでずっと沿道の応援を頂きながら30キロを走ってきました。結果は**2時間48分！**
目標の2時間50分を切れたので満足です。ラストの登りで高橋尚子さん、ゴール手前で野口みずきさんとハイタッチで元気を注入してのラストスパートは気合が入りました。この調子で**3月17日に板橋cityマラソン4時間切を狙います！**



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》N・N様 埼玉県和光市より来院
《来院理由》右大腿部打撲

職場の同僚に紹介され来院しました。
大事な昇段審査前まで時間がなく症状を軽減出来ないか相談し、膝の可動域が広がりました。その後順調に回復し、足関節の柔軟性についても相談&その他メンタルコントロールについてもアドバイスを頂き、昇段審査において合格した契機となりました。

＜院長より＞

N様は見事に弓道七段に昇段されました。
受傷直後は大腿部が紫色に腫れて歩く事も困難でしたが、驚きの回復力で受傷前よりもしっかりしゃがめるようになりました。

☆自分の体が不安を感じていましたが、治療後はスッキリ・シャッキリしました。どうもありがとうございました。

＜院長より＞

身体の歪みや捻じれが整う事で体全体にフレッシュな血液、酸素が流れるので全身がスッキリ、頭がシャッキリします。

☆色々気分的にモヤモヤした日でしたが、先生やスタッフの方との会話と、もちろん！丁寧な治療で！特別スッキリした気分になりました。今日一日ルンルンで過ごせそうです。ありがとうございました。

＜院長より＞

体と心は繋がっています。体も心も軽くなると幸せホルモン・セロトニンが大放出されますよ。

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



一生履穿に歩ける「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

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

鹿児島県



観光名所 世界文化遺産めぐり 「明治日本の産業革命遺産 九州・山口と関連地域」は、「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」として、2015年7月に世界文化遺産に登録された。旧鹿児島紡績所技師館～集成館ガラス工場跡～旧集成館機械工場などがある。



観光名所 知覧特攻平和会館 太平洋戦争末期、特攻という人類史上類のない作戦で、爆装した飛行機もろとも敵艦に体当たり攻撃をした陸軍特別攻撃隊員の遺品や関係資料を展示している。



観光名所 佐多岬公園 本土最南端の岬。天気が良ければ屋久島や種子島を望むこともできる。

さつまあげ 幕末の頃、中国から「揚げる」技法が伝来し、従来のかまぼこの製法に加わって出来たと伝えられる。カルシウムや良質なたんぱく質が豊富でヘルシーな食品。

指宿温泉郷 摺ヶ浜温泉、弥次ヶ湯温泉、二月田温泉などの温泉群からなり、県内有数の観光地。摺ヶ浜海岸の高温自然湧出温泉、天然砂むし温泉は指宿の温泉の代名詞とも言える。砂むし会館「砂楽～さらく～」海岸には世界で唯一の天然砂むし温泉もある。

ハンズオンレシピ

らくらく料理の流れ

◆キャベツを千切りにして、玉ねぎとひき肉と調味料を混ぜたものを食べやすい大きさに丸めて、千切りキャベツで周りを包み、ラップをして電子レンジで5分間加熱すれば出来上がり♪

料理メリット

- ★旬の春キャベツの甘みをしっかり感じられる
- ★春キャベツをシュウマイの皮代わりにするのでヘルシー
- ★蒸し器を使わずに電子レンジで調理できるので簡単

作り方

1. 春キャベツは千切り、玉ねぎをみじん切りにする。春キャベツに塩をして、少し揉みこんでから水気を切る。
2. ひき肉をしっかりこねる。そこへみじん切りにした玉ねぎと[A]を入れてよく混ぜる。
3. [2]を食べやすい大きさに丸めて、千切りにしたキャベツで全体を包む。
4. 耐熱容器に入れて、ラップで蓋をして600wの電子レンジで5分加熱すればできあがり☆
5. お好みで、ポン酢や酢醤油で召し上がってください。

見た目も
かわいく！



春キャベツシュウマイ

～旬の春キャベツでシュウマイを美味しくアレンジ～

材料：12個(4人前) 所要時間：約30分

キャベツ	1/4個
豚挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
生姜(すりおろし)	少々
塩こしょう	適量



季節の食材 春キャベツ に注目！

保存

- ・全体的に形が丸く、葉が詰まっているものがよい
- ・鮮やかな黄緑色をしているもの
- ・みずみずしく、芯にヒビが入っていないもの

保存

- ・丸ごとの場合は、芯をくり抜き、そこに湿らせたキッチンペーパーを詰めて、新聞紙に包んで冷蔵庫で保管(一週間程度)
- ・旬の春キャベツのみずみずしさを味わえるので、長く保存せずに、早く食べきるのがよい

豆知識

キャベツを千切りにして食べる時、水にさらすことがありますが、5分以上つけておくと、ビタミンなどの栄養素が流れ出てしまい半減してしまうと言われています。30秒程度で十分にシャキッとするので、栄養素もしっかり補給しよう♪

栄養成分

ビタミンC

キャベツは各種栄養成分の含有量が少ない淡色野菜の中では例外的にビタミンCなどを多く含む

ビタミンU(キャベジン)

胃の粘膜を正常に保ち、胃や十二指腸などの潰瘍を予防できる。肝臓の解毒作用を助け、二日酔いにもよい。

その他 葉酸(ビタミンB群)、
ビタミンK
ジアスターゼ など





得する
健康知識

ご存知
ですか?

健康クローズアップ

もう一度確認



火災時の対応

■消防記念日

消防に関する理解と認識を深める

- 消防記念日の由来は、昭和23(1948)年3月7日に消防組織法が施行されたことによる。消防組織法とは、消防の責任が市区町村といった自治体ごとにあることや、消防に携わる規律などが規定された法律。
- 消防記念日に消防庁や各自治体によって主に開催されるのは、消防活動によって殉職された方への黙祷や、消防・防火活動に貢献した人への、特別功労賞や消防行政特別努力賞の授与を行うためである。
- 自治体によってはその他に、一斉放水など消火活動の実演や消防車への搭乗体験、消防音楽隊による演奏などのイベントが行われることもある。



このような消防活動に親しむことは、木造の家屋や、文化財の多い日本において大切なことと言えるでしょう。

■火災が発生したら……

通報、初期消火、避難が大切

- 【通報】大声を出して、家族や近隣の人に知らせる。恐怖で声が出ない時などは、なべなどを叩いて音で知らせる。小さな火災であっても119番へ通報を!
- 【初期消火】一般的に、初期消火の限界は、天井に火が届くまでといわれている。初期消火ができないと判断したら、無理をせずすぐに避難するように! 家庭用の消火器や浴槽の置き水などを有効に利用するように。
- 【避難】避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかな行動を。服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難すること。1度避難したら、絶対に家の中に戻らないように!

出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。優先順位は、状況によって変わることが理解し、あわてずに冷静に判断しましょう。



■出火別元に対応を!

家庭内で火元、それぞれの対応法

- 【ストーブ】消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器を使用する。消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。
- 【コンロ】油なべの場合、水をかける行為やマヨネーズなどを入れるのは厳禁。粉末消火器はなべの全面を覆うように、強化液消火器はなべのふちに向け噴射する。消火器がない場合は、ぬらしたシーツやバスタオルを手前からかぶせ、空気を遮断する。
- 【電化製品】いきなり水をかけると感電の危険がある。コードをコンセントから抜いてから消火するように。できればブレーカーも落としてから消火する。



消火器の使い方

1. 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く
2. ホースをはずして火元に向けて
3. レバーを強く握って噴射する

日頃から、安全ピンのはずし方を確認しておいたり、使い方を读むだけでなく、実際に動かしてみても確認しておきましょう



■実は煙が一番怖い

煙のスピードは炎よりも速い

- 火災によって発生した煙は、その熱により空気より軽くなり上昇する。そして、天井などに突き当たり、横方向に広がる。階段などの垂直方向では人が逃げるよりも早いので、特に注意が必要。

煙の速度	垂直方向:毎秒約3~5m 水平方向:毎秒約0.5~1m
人が歩く速度	1分間に60~80mとすると秒速で1~1.3m これは煙が水平方向に広がるスピードときほど変わらないが、階段などの垂直方向では人が逃げるよりも早いので、特に注意が必要。

- 火災の煙には、不完全燃焼による一酸化炭素などが含まれており、この高温の煙を吸い込むことにより、気道や肺などが熱傷し、更には、一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結合するため、体内に酸素が運ばれなくなり呼吸困難に陥ってしまう!
- 【煙の色の変化と状態、対処方法】

白色	初期段階。短い距離であれば、息を止めて一気に走りぬげる。タオルやハンカチで鼻、口を覆って避難する。(水があれば濡らす)
黄色	
黒色	視界はほとんど遮られる。低い姿勢をとり、壁づたいに避難する。床の低いとこに残っている空気を吸うために、避難するときはできるだけ低い姿勢をとることが重要。



もう怖いなんて言わせない!



イマドキ! 現代の雛人形

■雛人形とは

●結婚式の場面を表現したもの

一般的に言い伝えられる雛人形の意味は、女の子が生まれると、健やかな成長と幸せを願い、その思いを込めて飾り、祝うことである。

将来、幸せな結婚ができるようにと願いを込められた姿は結婚式の場面を表現している。



●飾り方

【親王飾り】最上段の男女一対の人形となる親王さまだけ

【七段飾り】人形が15人揃った段飾り

【五人飾り】親王に三人官女を加えた段飾り

単筒(たんす)・長持(ながもち) 缺箱(はさみばこ)など
重箱を置き、左右に御簞箒と御所車

■もはや芸術「創作雛」

●伝統に新しいモードを取り入れた作品

*イギリスの生地を使い、ウエディングドレスをイメージして作られたお雛様。アートフラワーで作られたバラが、全体の雰囲気立体感をもたらし、まるで心に咲いた大きなバラを表すかのよう…!

*前飾りの花や小鳥も細部まで繊細に仕上げられた、妖精をイメージした「森のウェディング」。お内裏様の手には細やかなデザインの指輪やブローチが見られ、優しい気持ちになれそう。

*黒い京都の帯地で洋風の十二単に仕立て、伝統的な中に現代的なセンスを取り入れたゴシックロリータのお雛様もある。

価格は18万円から用意されており、20万円から40万円台の親王飾りが中心。



■こんなに可愛い表情に♪

●プリンセス雛人形



最近では、豊かな表情に現代的なメイクが施された雛人形も販売されている。

プリンセス雛人形は、さいたま市の鈴木人形工房が制作した「ベルズ・キッス」を改良して、こうげつ人形が共同制作者になっており、平成10年頃から試作を始め、こうげつ人形の意見を取り入れて完成した。



従来は雛人形は、伝統的な日本の人形の顔で、現代では見慣れていないため違和感を感じてしまう方も…!

…ちなみに、伝統的な雛人形にある種類とは

- 【衣裳着人形】仕立て上げた着物を着せて作った人形。
- 【木目込人形】型の溝に沿って布を貼り込んだ人形。
- 【京雛】京都で作られ、目がやや細めで、京頭といわれるおっとりした顔立ちをしている。
- 【関東雛】関東で作られ、目鼻立ちがはっきりしている。

■主流は「コンパクト」

●若い母親、働く母親の要望から選ばれる

住宅事情や経済状況などの理由もあるが、シンプルでコンパクトな暮らし自体を好む若者の考え方も大きい。七段のお人形と比べて小さな雛人形は豪華さでは敵わないが、可愛らしさに人気! また、飾り付けや片付けの手間が掛からないことも選ばれる理由。

小さくても、想いを込めることが大切です。大切な我が子が喜ぶような、素敵な雛人形を見つけてください。



院長からの

～体が楽になる、とっておきの情報～
「足の指を使える**サンダル**で健康に！」

「3点保持バランスインソール」を開発された関口正彦先生が監修された**足の指をしっかりと使って歩けるサンダル**が登場!それが「**B-TR WITH**」です。以前ご紹介した「**バーティカルシューズ**」は履くだけで体が正しい鉛直に立てる「**靴**」でしたが今回は「**サンダル**」です。

「**B-TR WITH**」は現代人の歩行スタイルを原点から見直すために開発されました**サンダル**です。足育と姿勢改善を目的として作られた**サンダル**でありながら、歩行時に足と一緒についてくる構造です。三点支持による安定性と足指をしっかりと安定する構造が人間本来の歩行に導いてくれます。足元の不安定により頑張り立つ姿勢は腰痛や肩こり、血液循環・自律神経の流れの悪さを作ってしまいます。そうならないために重要なのが、**正しい歩き方を身につける事**です。

正しい歩き方とは ①つま先側から着地する ②かかとをつけて体重をのせる③足首の前をしっかりと伸ばして踏み蹴る これを身につけるだけで一生健康に過ごせますよ!

S・M・L 各サイズ3足限定 **4800円** (税込み) ですので、このチャンスを逃さないでくださいね!

