

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

こんにちは！**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？
今年の春は**花粉症**に悩まされている患者様が増え、治療を希望される方がとても多いです。
飛散量は例年比では、やや多いくらいなのですが・・・腸内環境によって反応が全く違うので
出来る限りの予防と疲労を溜めないことが大切になります。食べ過ぎず！睡眠をしっかりとりましょうね。
今シーズン最後のレース、**第22回板橋cityマラソン**は苦しみながらも完走できました（汗）
目標の3時間台には10分及ばず4時間10分でのゴール（悔しい！）
33キロまでは順調だったのですが、とつぜん太ももがつり始め
疲労からか？腰が鉛のように重くなりました。まさかのペースダウン！
棄権をしたくなるくらいの喪失感でしたが、残り9キロを歩いたり走ったり立ち止まったりの繰り返し（笑）
そんな事がありながらも、去年の記録から**42分も短縮**できました～**42,195キロ**は山あり谷あり
マラソンは人生を語れますね～限界を感じたら止まっても、歩いても、棄権しても良いのです。
自分で決断する勇気が要りますが、最後は自分が決めてゴールを目指す！ドラマですね～（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・S様

茨城県つくばみらい市より来院

《来院理由》頭痛・めまい・首の痛み

いつも不調があるのが当たり前だったのですが、楽な状態になれる事を教えてもらい
自分の体を労わる事、認める事が出来るようになり、不思議と調子が良くなりました。

＜院長より＞

不調が続くと本来の健康であったことを忘れてしまいがちです。実はお母さんのお腹にいたころから備わっている生命力を使い続けていること。自分の体を認めて褒めて感謝する。これが出来るようになると体も心も安心してくれますよ。ありがとうございますを忘れずに！

★花粉症で辛かったモヤモヤがスッキリ取れてとても楽になりHAPPYになりました～

＜院長より＞ 花粉症が暫い時はおなかの調整をするとスッキリしますよね！腸が超元気に！

★アキレス腱の手術が体のバランスを歪めていたんだなあ実感しています。少しずつ良くなっている気がします。

＜院長より＞ 約1年半、触るのも怖かったアキレス腱が2回の治療で普通に触れるようになりましたね。これからは安心して運動できますよ！

★不思議なPOWERにビックリしています。早く運動再開できるように頑張ります！ありがとうございました！

＜院長より＞ 痛いところに触れない治療は不思議ですね。負担が少ないから早く治るのです。

＜大切なお知らせ＞

4/28・29 5/3・4・5・6 休診

4/30 5/1・2 9:00～13:00まで診療

※お早めにご予約下さい

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!!

4月30日まで延長

※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

山梨県



観光名所 新屋山神社

奥宮は富士山の二合目にあり、冬季は通行止めになるため春～秋にしか行けない。某著名経営コンサルタントが話したことにより、金運アップの神社としてすっかり有名になり、期間中は参拝者で賑わっている。



観光名所 清里テラス

山頂からは清里高原を目の前に一望。富士山や南アルプスの絶景が広がる。名山を眺め、また周囲に目を向ければ、美しい高原の花々や生き物たちの世界が広がり、ゆっくりと散策できる絶景スポット。



観光名所 河口湖

富士五湖の中でも湖岸線が最長の河口湖。湖畔には桜のスポットや観光施設が数多くある。鮮やかな芝桜も開花し見頃。

【イベント】富士芝桜まつり 2019年4月13日(土)～5月26日(日)
※開花状況等により期間・営業時間に変更になる場合もある。

郷土料理 ほうとう

山梨県のご当地グルメとして「吉田うどん」「鳥もつ煮」と並び有名。小麦粉を練りざっくりと切った麺を野菜とともに煮て味噌味にした家庭料理。

石和温泉・昇仙峡

JR石和温泉駅から笛吹川まで東西約1キロメートルにわたり、古き良き雰囲気温泉街が続いている。特別名勝である「昇仙峡」は風光明媚なスポットで、渓谷百選の一位にも選出。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆ゴボウを洗って皮ごと薄切り、片栗粉をまぶしてフライパンで揚げ焼きをする。
- ◆取り出して油を拭いて、タレをからめて白ごまを振ったら完成。

料理メリット

- ★旬のごぼうの香りを楽しめる
- ★お花見のお弁当に!
- ★おつまみにぴったり



作り方

1. ごぼうをたわしなどで綺麗に洗う。皮が付いたまま斜めにスライスして水に2～3分つけておく。
2. ごぼうの水気をしっかりとって、ビニール袋に片栗粉とごぼうを入れて、まんべんなくまぶす。
3. フライパンに少し多めに油をひき、ごぼうを揚げ焼きにする。
4. 揚げたらごぼうをお皿に引き上げて、揚げ油を拭き取る。[A]をフライパンに入れて少し温め、揚げたごぼうを入れる。
5. タレによくからめて、白ごまをまぶせばできあがり!



旬ごぼうの
香りが最高!

お腹も喜ぶ♪ ごぼうの甘辛揚げ

～おかず・おつまみに万能! うまうまごぼう料理～

材料: 2人前 所要時間: 約25分

ごぼう 1本
片栗粉 大さじ3
サラダ油 適量
白ごま お好みの量

A
タレ
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
にんにくおろし 少々

季節の食材 ごぼう に注目!

選び方

- ・太さが均等でひげ根の少ないもの。
- ・表面のきめが細かくひび割れていないもの。
- ・柔らかくぐにやぐにやと曲がるものは避ける方がよい。

保存

- ・ごぼうは、乾燥しやすいので、新鮮さや風味を保ちたいなら泥付きを選ぶとよい。
- ・新聞紙にくるんで涼しいところで14日程度。
- ・水洗いされたごぼうは1週間以内で使い切るようにする。

豆知識

ゴボウはもともと薬草として平安時代に中国から伝わったといわれており、滋養強壮や抗炎症効果、利尿作用があるとして民間療法にはよく用いられている。平安時代、日本には野菜の種類が少なかったため、やがて野菜として栽培されるようになったといわれている。

栄養成分

食物繊維

ごぼうは水溶性、不溶性共に食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果が大きいといわれている。

イヌリン

食物繊維に含まれる炭水化物の一種で、チコリや春菊などにも含まれているが、特にごぼうには沢山含まれている。これは血糖値を改善する働きや、ビフィズス菌の成長を促し整腸効果があるといわれている。

その他 カリウムやカルシウム
マグネシウム
ミネラル など



2019. 4月号



健康クローズアップ

4/14はオレンジデー!

食べ過ぎ注意、柑皮症

■柑皮症とは?

みかんを沢山食べたなら手のひらが……!

- 柑橘類(かんきつ類)などに多く含まれるカロテン(ビタミンAの前駆物質)の過剰摂取により、皮膚にこの色素が沈着して黄色くなる状態をいう。
- カロテンは脂溶性(しようせい)であるため、高脂血症があると血中カロテン値が上昇しやすくなる。
- 肝臓でカロテンからビタミンAへの転換がうまく行われない場合も、血中カロテン値が上昇して皮膚に沈着しやすくなる。
- 手指や手のひら、足の裏、鼻翼などの色調が黄色調となる。
- カロテンは皮膚の角質層や表皮、皮下脂肪組織に沈着しやすく、厚い角質層のある手のひら、足の裏がとくに黄色くなる。
- 症状が強いと全身の色調が黄色くなる。



■原因は?

βカロテンの影響

- 柑皮症の原因は食物に含まれるβ-カロテンであり、蜜柑や人参、パセリ、かぼちゃ、海苔などの過剰摂取が原因となりえる。1日30mg以上のβ-カロテン摂取、あるいは血中のβ-カロテンが4.0mg/l以上の濃度となったときに柑皮症が生じるとされている。
- 高脂血症、甲状腺機能低下症、腎疾患、糖尿病などではβ-カロテンの代謝異常が生じ、血中濃度が高まるため、柑皮症を生じる可能性がある。
- また、神経性食欲不振症では、偏食によるβ-カロテンの過剰摂取に、甲状腺機能低下症が合併し、柑皮症を生じることがある。
- β-カロテンを多く含む栄養補助食品や野菜ジュースの長期に及ぶ過剰摂取でも生じることがあるため、近年若者の間で流行している「ジュースクレンズダイエット」のような、野菜ジュースのみを連日飲み続ける生活を不適切に行った場合でも起こり得る。



■予防法

柑皮症とならないみかんの適正な量

- 通説では、柑皮症とならないみかんの摂取量は、300g以内とされている。

これを大きく超過する、たとえば数十個単位でみかんを食べるなどしなければ、柑皮症となることはほとんどありません。



みかんを食べる際は、大きいもので1~2個、小さいもので2~3個程度に抑えておくように!



とってもおいしいみかんですが、食べ過ぎて顔がまっ黄色の"みかん顔"にならないよう注意してくださいね。

■ビタミンA過剰症との違いは?

柑皮症には特別な害はない

- 柑皮症は、ミカン、ニンジン、トマト、ほうれん草など、カロテン(黄色色素)を多量に含む食品を食べた後、手のひらや足の裏など角質が厚い部分が黄色くなるものである。カロテンには脂肪組織と角質に沈着する性質があるためにおこるが、特別の害はない。カロテン含有食品の摂取を控えれば自然に治る。



急性ビタミンA過剰症

急性の過剰症は、腹痛、悪心、嘔吐、めまい、過敏症などが出現した後、全身の皮膚落屑がみられる。北極熊の肝臓や魚の肝油を大量摂取した場合などにみられることが知られている。

慢性ビタミンA過剰症

慢性による過剰症では、全身の関節や骨の痛み、皮膚乾燥、脱毛、食欲不振、体重減少、肝脾腫、脳圧亢進による頭痛及びうっ血乳頭などを示す。

知ってる? イマドキ! 働き方改革関連法

■働き方改革関連法とは

●働き方改革を進めるための労働関係法の改正法案 2018年(平成30年)6月に成立

働き方改革関連法案とは、正しくは「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律案」のことで、働き方改革を進めるための改正法案。
働き方改革には、長時間労働の是正など様々な施策があるが、それらを進めるためには労働基準法やその他の関係法を改正する必要があるため、それらをすべてとりまとめた改正法案ということである。

■8つの項目概要

① 残業時間の「罰則付き上限規制」

労働者の過労死等を防ぐため、残業時間を原則月45時間かつ年360時間以内、繁忙期であっても月100時間未満、年720時間以内にするなどの上限が設けられ、これを超えると刑事罰の適用もある。

② 5日間の「有給休暇取得」の義務化

年10日以上の有給休暇が発生している労働者に対しては、会社は必ず5日の有給休暇を取得させなければならない義務を負うことになる。

③ 「勤務間インターバル制度」の努力義務

疲労の蓄積を防ぐため、勤務後から次の勤務までは、少なくとも10時間、あるいは11時間といった、心身を休める時間を設けることが望ましいとされ、努力義務が設けられる。

④ 「割増賃金率」の中小企業猶予措置廃止

中小企業には適用が猶予されていた、月の残業時間が60時間を超えた場合、割増賃金の割増率を50%以上にしなければならないという制度が全ての規模の企業に適用されるようになる。

⑤ 「産業医」の機能を強化(事業主の労働時間把握義務含む)

従業員の健康管理に必要な情報の提供が企業に義務付けられ、その一環として事業主には客観的な方法での労働時間把握義務が課されることになる。

⑥ 「同一労働・同一賃金の原則」の適用

正規・非正規の不合理な格差をなくすため、判例で認められてきた「同一労働・同一賃金の原則」が法文化される。

⑦ 「高度プロフェッショナル制度」の創設

年収1,075万円以上で、一定の専門知識を持った職種の労働者を対象に、本人の同意等を条件として労働時間規制や割増賃金支払の対象外とする制度が導入される。

⑧ 「3ヶ月のフレックスタイム制」が可能に

最大で1ヶ月単位でしか適用できなかったフレックスタイム制が、2ヶ月単位や3ヶ月単位でも適用することができるようになる。

■影響は・・・?

●労働者間の格差や人手不足の解消の可能性

同一労働同一賃金は、正社員と非正規雇用労働者の間に存在する待遇の差や、年功序列のような年齢による格差の解消が望める。

正社員と非正規雇用労働者の格差が是正されていく一方で、非正規雇用労働者の賃金などによって人件費を調整していた企業では、正社員の待遇を抑制することによって人件費を調整する可能性が考えられる。

長時間労働への規制がかかることにより、人手不足が一層顕著になっていくことが考えられる。そのため、少人数による長時間労働が常態化しているような業種では、淘汰が起きることも考えられるが、それにより女性や高齢者に対する雇用が広がる可能性も考えられる。

・・・などがある。

<院長からのメッセージ>

「季節の変わり目に起きる症状の捉え方」

春になると調子が悪くなる! 季節の変わり目は毎年不調(涙)・・・という声をよく聞きますよね?

・朝起きにくい ・1日中だるい ・頭痛がする ・めまいがする ・やる気が出ない ・食欲が出ない など

様々な症状で悩まされている患者さんが増える季節です。なぜ季節の変わり目に起こるのでしょうか?

人間の体は外気やその場の環境に合わせて体調を整えるという素晴らしい働きを持っていますよね?

安定した気温や湿度の快適環境であれば、快適活動できるエネルギーを使うだけで問題なく過ごせます。

しかし、春の陽気はコロコロと変わるので、変化した分のエネルギーを使って調子の良い状態に戻さなければ快適に過ごせないのです。日頃、70%のエネルギーで過ごしている人は30%の余力を残しているのだから楽に過ごせます。そこに急激な寒さや暑さがやってきたらどうでしょう?

エンジン全開にして、良い状態に戻さなければいけませんよね?そこで100%のエネルギーを使ってしまうと30%の余力がなくなり、どこかで充電しなければ快適に過ごせないのです。

充電満タン=健康となると充電不足=体調不良。これが症状として表れているのです。

様々な不調は辛いですが、体が充電のタイミングを教えてくれていると思うとありがたいですね。

メンテナンス治療は体の充電です。春だからこそ、しっかりメンテナンスをしてエンジョイしましょう!