



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？新緑の眩しさを感じる5月に突入しましたね。これからは紫外線が強くなるのでご注意くださいね。

5月12日はひかりの**開院16周年記念日**です。前日の11日は長女の19回目の誕生日。あの頃はまだ3歳で小さくて可愛かった娘があつという間に女子大生になりました。これからも皆様の体・心に寄り添い**治る力を最大限に活かす**お手伝いをさせていただきます。



さらに、私は50歳に！自分のことながらビックリ！（笑）気持ちはまだまだ高校球児なのですが・・・人生の折り返し地点に立つような感じです。とっても楽しい人生後半戦のスタート。50代は、今までに培ったものを形にして質の高いものを発信していく。そして常にその時を感じて楽しみたいと思います。それには**健康であり続ける事**がとても大切ですよね。

先日、私の大好きな歌手・岡村孝子さんが急性白血病で長期療養というショッキングなニュースが届き、とても驚きました。実は6月15日に岡村さんのコンサートに行く予定だったのですが中止に（涙）必ず復帰する事を信じて応援し続けたいと思います。**1度しかない人生、夢をあきらめなで！**

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！

☆真っすぐ立てるようになりました！！そして身体が軽い！！普通に動ける喜び！痛みが無いだけでとっても幸せです！！ありがとうございます！！

＜院長より＞ 頑張り続けてくれた体に感謝して大切にお付き合いしていきましょう。

☆無理をしていた事に気付かず、体にたくさん負担をかけていました(-_-;)今は体を緩めて頂き体中の細胞が喜んでいまーす。ありがとうございました！！（≥▽≤）

＜院長より＞ 楽になった意識が細胞に届くと、細胞は大喜びしてどんどん働いてくれますよ！

☆以前交通事故で嗅覚を失ってしまいましたが、こちらに通うようになってから3ヵ月程で大分良くなってきて本当に感動しました！元々持っている頭痛も来る度に痛みが無くなり日常生活が充実してきています！先生本当にありがとうございます！

＜院長より＞ 体は諦めないで回復することを待つと、必ず良い状態に戻ってくれます。信じる者は救われる！

☆今日も笑いながら『ラク』になれました。ディズニーランドも楽しんで来ます♪

＜院長より＞ ご家族と楽しむために何をするのか！最高のメンテナンスですよ～



治る体をつくる会

次回開催日 6月1日（土）

15:30～17:00

＜参加費＞お一人様500円

★12名限定



祝

開院16周年ありがとうキャンペーン

インソール&座布団

25%OFF！！

※5月11日～5月31日まで

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

島根県



観光名所 石見銀山遺跡

戦国時代後期から江戸時代前期に
かけて最盛期を迎えた日本最大の銀山。
2007年に世界遺産に登録。環境に配慮し、自然と共生した鉱山
運営を行っていたことから、世界から注目される観光地に。

観光名所 出雲大社

出雲大社の神様は、すべてのものが幸福になる
“ご縁”を結ぶ縁結びの最強スポット。
4つの鳥居をくぐると、優しさとおおらかさ溢れる“気”の世界へと導か
れていくような気持ちに…祭神は大国主大神(おおくにぬしのおおかみ)。

観光名所 穴道湖

わずかに塩分を含む汽水湖のため魚種が豊富。特にシジミ、
白魚などの穴道湖七珍は松江を代表する味覚として有名。
日没30分前頃から見られる、湖を赤く染める夕日に浮かび上がる嫁ヶ島の
シルエットはまさに絶景!日本の夕日百選にも登録されている。

しじみ佃煮

島根県のヤマトシジミの漁獲量は全国の4割を占め、生産量も全国1位。ご飯のお供や、
お酒のおつまみにと、手軽に島根名物を味わえる人気商品。

玉造温泉

約1300年前に出雲から湧出したと言われている、山陰地方を
代表する日本最古の温泉。美肌効果が期待できることから
古くから美人の湯などとも呼ばれており、女性におすすめの温泉。



ハッピーレシピ らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆ たけのこに衣と粉チーズを
まわして油で揚げる。

料理メリット

- ★山椒を衣に混ぜるとより大人の味に!!
- ★おかずの一品にもお酒のおつまみにも使える!!
- ★たけのこのレシピが1つ増える。

作り方

1. タケノコの根本は2cm幅の
厚めのいちよう切り、
穂先は縦に3〜4等分する。
2. ボウルに卵を割って溶き、
水、塩、小麦粉を混ぜる。
3. タケノコに[2]をまわして、
パン粉・粉チーズをまぶす。
4. [3]を170℃の揚げ油で
きつね色になるまで揚げる。
目安は6〜8分。※やけどに注意

〜170℃の目安〜
衣を油の中に一滴落として、
途中まで沈みすぐに浮かんでくる

たけのこと
チーズが
相性抜群!

たけのこのチーズ揚げ

〜揚げても美味しいサクサクたけのこ〜

材料:2人前 所要時間:約20分

※たけのこのアク抜き時間は含まれていません。
アク抜きする場合は、プラス40分程です。

たけのこ	200g
小麦粉	大さじ3
卵	1個
水	大さじ1と1/2
粉チーズ	大さじ3/4
塩	小さじ1/2
パン粉	適量
揚げ油	適量

季節の食材 たけのこ に注目!

選び方

- ・穂先が伸び過ぎていないもの。
- ・皮の部分はしっかりとっていて、色が薄いもの。
- ・根もとの部分に赤いブツブツが少ないもの。

保存

皮付きの場合、保存する前にしっかりアク抜きをした後、
皮をむき水に浸した状態で蓋をして、冷蔵庫で保存し、
水を変えながらで1週間程もつ。

食べ過ぎに注意

アクが強いので、食べ過ぎると吹き出ものや
アレルギーに似た症状を起こすことがあり、
注意が必要。

特色

竹は意外にもイネ科であり、温暖な地域に多く生えている。
その種類も多く、70種類ほどあるといわれているが、
食用にされているものはほんの数種類。

栄養成分

食物繊維

たけのこは食物繊維の塊といわれていて、便秘や大腸
がんなどの予防に働く。また、コレステロールの吸収を
防ぎ、動脈硬化を防止する効果もあるとされている。

カリウム

たけのこは、カリウムが豊富。ナトリウム(塩分)を排泄する
役割があり、高血圧に効果があるとされ、また、足などのむ
くみをとる作用もあるといわれている。

その他 ビタミンB1、B2、C、E、カルシウム……など



2019. 5月号





健康クローズアップ

夜更かしからくる 体への影響



現代人は夜型人間も多く、睡眠時間の乱れが健康にさまざまな影響を及ぼしています。職業によっては夜勤があるところなど、どうしても睡眠のリズムを整えることが難しい場合もあります。そこで今回は、睡眠のリズムが与える影響などをご案内します！

■理想の睡眠時間

長くても短くても寿命に関わる

- 国内で睡眠時間と死亡率について40～79歳の日本人を対象に調べた調査(JACC Study 2009年)では、7時間睡眠のグループの死亡率が低いことが判明した。毎日、7時間眠るのは仕事上難しいという人でも、週に3日は7時間睡眠を確保するようにしましょう！睡眠の質が改善し、不調感の軽減が期待できます。



- 「レム睡眠」という浅い眠りと、「ノンレム睡眠」という深い眠りが睡眠中に交互に現れる

レム睡眠時の脳は覚醒状態に近く、体は弛緩する。夢を見るのはこのときが多い。

ノンレム睡眠時の眠りは深い。体は動き、寝返りも打てる。

レム睡眠とノンレム睡眠は繰り返す。始めはノンレム睡眠がより深く長く出現し、起きる前には浅めで短いレム睡眠が多くなっていくのが一般的な睡眠のリズム。

このリズムは1回1時間半くらいで繰り返す、4～5回繰り返すと、熟睡感と快適な目覚めが得られるといわれている。

■上手に睡眠をとろう

夜勤などで就寝時刻が不規則になる場合の注意

- 寝室の環境整備を行なうことで、入眠しやすい状態を作り出す。寝室のカーテンを遮光カーテンに変え、極力光が部屋に入り込まないようにすることが大切。
- 部屋の明かりも、夜勤明けの日は暗めに設定しておくことがオススメ。また、スマートフォンやテレビ、パソコンなどの画面の光もNG。なるべく光から遠ざかるようにする。
- 夜勤が続くことにより、睡眠のリズムが狂ってしまいがちになる。勤務時間が通常に戻っても、夜になっても眠れないのは、メラトニンという睡眠に作用するホルモンのバランスの異常によるもので、これは体内時計(が狂うことによって引き起こされる)の異常によって狂うとされている。
- 朝起きて太陽光を浴びるようにすると、メラトニンの働きを抑えてスッキリと目覚められると考えられている。



■睡眠と覚醒のリズム

徹夜や短期間の睡眠時の修正

- 短時間睡眠が続くとき
繁忙期などが一段落ついた後にはたっぷり眠りたくなるが一度の睡眠は8時間までとするように。逆に寝過ぎは寝不足と同じくらい睡眠のリズムを崩すため悪影響を及ぼす。
- 早朝に起きるとき
普段7時間眠っている人が、3時間早く起きなければならないときは、就寝時間を2時間早めるようにする。睡眠時間は短くなるが、6時間の睡眠で大丈夫。眠れなくても寝床に入り、体を休めるようにする。
- 夜勤のとき
あらかじめ徹夜をすることがわかっている場合、前夜まではいつもと同じ時間に就寝。夕方から勤務で昼間時間があっても眠らずに、就寝は日勤のときと同じ時間に。夜勤明けは休日の場合が多いが、日中に眠るとリズムが崩れるため、眠くても我慢し、夕飯を早めにとり、2時間程度休息をとってから就寝。翌朝は日勤と同じ時間に起きるように。

通常通りに起きて、普段のリズムを取り戻すことが大切。



■疲れを残さずリフレッシュ

食事と運動、それぞれの注意点

- 夜勤などで生活リズムが夜型になると免疫力は低下し、体調を崩しやすくなるケースもある。消化器官は、免疫力の低下の影響を受けやすいため特に注意が必要。
- 睡眠時にお腹に多くの食べ物があると、その消化にも体力を使うため、睡眠の質は悪くなりがちであるといわれているため、夜勤明けで食後すぐに眠る場合は、野菜を中心とした消化のしやすいものを食べるように！
- 睡眠のための運動をする際、個人の体力に違いがあることに注意を。1時間以上の激しい運動をしないと眠気を伴うほどの疲労は訪れないという人もいれば、10分程度の軽い運動ですぐに疲れて眠たくなるという人もいます。このことから、睡眠を目的とした運動をする際には自分の体力を把握し、無理をしないことが重要。
- 日常的に激しい運動をしていない人にとって、睡眠を目的として激しい筋トレやランニングをすることは実は逆効果で、場合によっては体を壊してしまう危険性もある！睡眠を目的とする場合の運動は、できるだけ軽めにするとよい。



イマドキ! 海洋プラスチック問題

■プラスチックリサイクルの現状は……

●意外と低いリサイクル率

ペットボトルやレジ袋やストローなど、一度使用されただけで捨てられてしまうことの多い、パッケージや使い捨て用のプラスチック製品が、プラスチックごみの量を増やすのに大きく影響している。

パッケージ用プラスチックでリサイクルされている割合は**14%**。
世界のプラスチックごみの排出量(2015年調査)によるとプラスチックごみ全体のうち**47%**がパッケージ用。

リサイクルや焼却、埋め立て処理が追い付かず、適切に処理されないプラスチックが廃棄されると、プラスチックの一部が川や海岸から海に流出する。また、漁業などで使われるプラスチック製の網や釣り糸が海に廃棄されると、そのまま海洋プラスチックごみになってしまう。

一度放出されたプラスチックごみは容易には自然分解されず、多くが数百年間以上もの間、残り続けるといわれている。



■環境に配慮した使い捨て食器

●プラスチックに代わる素材の一例

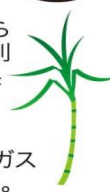
*紙製品への切り替え

大手製紙会社では、スナック菓子の袋などにも使える、紙の表面に特殊な薬品を塗り、酸素や湿気を通しにくくした包装紙を開発。また、大手カフェチェーン店やホテル、ファーストフード店などでは紙製ストローが採用され始めた。



*バガス(サトウキビの搾りかす)素材の容器

廃棄されていたバガスをバイオマス(動植物から生まれた、再利用可能な有機性の資源)として利用。バガスパルプを用いているため、従来の紙製と比べて森林資源の保護にも役立つ。



*生分解性プラスチックのレジ袋

でんぶんなどの可食物を用いて、土の中で炭酸ガスと水に分解される製品の開発も進められている。

■このままでいくと……

●海洋生物への影響

ウミガメが、海に漂うプラスチック製のポリ袋を、餌のクラゲと間違えて飲み込んでしまったり、胃の中にプラスチックの破片がとどまり、満腹であると勘違いしてしまい、食事を摂らずに餓死してしまうなどの例がこれまでも見られた。



プラスチックごみの多くは、海岸での波や紫外線等の影響を受けるなどして、さらに小さな5mm以下のプラスチックの粒子(マイクロプラスチック)となり、世界中の海中や海底に存在する。製造の際に化学物質が添加される場合があったり、漂流する際に化学物質が吸着したりすることで、マイクロプラスチックには有害物質が含まれている可能性も高い。それが食物連鎖を通じて多くの生物に取り込まれてしまうことが危惧されている。

2050年にはプラスチック生産量はさらに約4倍となり「海洋プラスチックごみの量が海にいる魚を上回る」というショッキングな予測が発表されている。



■解決法は?

●私たちにできること

*多少の負担も受入れる

プラスチック製品がここまで広まってきたのは、それが安くてもあるためであるが、地球環境への影響を抑えるコストはそこには含まれていない。使い捨てプラスチック製品の使用を控え、ポイ捨てをしないことを心がける。

日本は1人当たりのパッケージ用プラスチックごみの発生量が、アメリカに次いで世界で2番目に多い国である。国内で1年間に使用されるレジ袋は約400億枚と推計され1人当たり1日約1枚のペースでレジ袋を消費していることになる。



身近にできることとして、レジ袋やペットボトルの消費を抑えるため、マイバッグやマイボトルの持参がおすすめです!



2年半前からのめまい・耳鳴りによる不調の患者様の改善ストーリー

60代 女性 2年半前に突発性難聴を発症 6年前にも反対側の耳に発症し改善した経験あり
来院時の症状：めまい・頭痛・耳鳴り・首の重さ・聴力低下

☆日常生活で困っていたこと

- ・仰向けになるとめまいがするので、背中を着けて安心して寝られない・美容室でのシャンプーが不安
- ・背後から喋られるとゾクゾクする・背中側から触れられたくない

☆2年半どうしていたか・・・今の症状をずっと我慢するしかないと思い諦めて生活していた

☆治療法・・・背骨・骨盤・頭蓋骨の歪みやねじれを整える整体治療、エネルギー療法(気功)

☆治療結果

- 1回目⇒頭がスッキリして、2年半ぶりに美容室の椅子に不安なく座れた(美容師さんに驚かれた)
- 2回目⇒常に「不安」と共に生きてきたことに気づく、夜の熟睡を2年半ぶりに感じた
- 4回目⇒背中側から話しかけられてもゾクゾクしなくなった、過去の普通を感じられた

☆治療を受けた後に感じた事・・・体が楽になる事が分かり、治療に来ることが毎回楽しみになった

☆治療後の意識の変化・・・治る体を実感出来るようになった、治って良い事が分かり安心した

最後に・・・治療はあくまでもお手伝いです。ご自身がご自分の体への優しさと労わりの気持ちを持つ事。生きている限り、治る体の仕組みを使える事を忘れずに過ごせば、必ず治ると思っています。 <院長>