



第112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

かたがた  
お礼

お父さん  
ありがとう!

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?  
緑の爽やかな季節から、厳しい夏に向かうまでの季節「**梅雨**」がやってきますね。  
ここ数年はシトシト降り続くというよりも、予想を超える量が一気に降ることが  
多くなっていますよね。その分、土砂災害や川の氾濫などによる災害が多くなっています。  
天災が起こってしまう事は仕方ないと思いますが、被害を最小限に防ぐことは出来るように思います。  
体にも同じことが言えますよね?気候の変化が激しい時こそ、元気な体を継続したい。  
そのために、**定期的なメンテナンス治療で体をリフレッシュ**することは大切ですよ。  
身体の歪みや捻じれを整えると「**呼吸が深くなる**」「**血液・酸素の流れが良くなる**」「**自律神経の働きが正常になる**」**主にこの3つの働きが改善します**。その結果、体温が上がり体の元になる細胞の働きが活発になり  
**不調から好調に変化**するのです。自分で毎日できる健康法は **4ページの最後**をお読みください



5月は大切な人とのお別れをする機会が2回もありました。とてもお世話になった治療家の先生、おちゃんの時からお世話になった叔父。それぞれの思い出を胸に「ありがとう」をお伝えしました。

## 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!

☆体が軽くなる感覚があって、それによって対人との話やエネルギーを余り使わなくなり、とても楽になりました。地に足が付き、意識が戻ってきた感覚です。

<院長より> 地に足が着かない状態。それは、気や体の負担が上に向かっていている時の事を言います。地に足が着けば上体への負担がなくなり軽くなるので楽になりますよね。

☆無意識の思い込みが消える事で身体の凝りも消えました。

<院長より> 自分が自分の体に決めつけている事って結構ありませんか?今までこうだったから!いつもこうだから!・・・そんな事より今の楽を感じている自分のほうが嬉しいですよ。

☆前回から一週間が楽しくて仕方ありませんでした。身体の変化が沢山あってワクワクでした。

<院長より> 不調が当たり前だと思っていたのに・・・治療をする度に体が楽になる。変化を楽しみワクワク出来るって最高ですよ。細胞のテンションもアップしますよ。

☆何もされた感覚ないのに楽になりました

<院長より> 何もされていない感覚で楽になる治療。弱った体へ最小限の刺激で変化する事が患部への最大のご褒美になります。細胞も大喜びしてくれていますよ。

## 治る体をつくる会

次回開催日 8月3日(土)

15:30~17:00

<参加費>お一人様500円

★12名限定



姿勢と靴の無料相談を行います

月~金の12時から約30分<事前予約制>

一生元気な姿勢を保つための靴の選び方と  
3点バランスインソールが大切な意味を  
アドバイスさせていただきます。



# 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

## 京都府



**観光名所 京都市動物園** 明治36年に日本で2番目に開園し、100年以上の歴史がある動物園。絶滅危惧種「ニシゴリラ」の3世代に渡る繁殖の取り組みを始め、希少野生動物の繁殖で実績をあげてきた。

**観光名所 天得院** 桔梗と紅葉の季節の年二回のみ、特別拝観を行う。杉苔に覆われた枯山水の庭に、春は桜、夏は萩あじさい、桔梗、秋は紅葉、冬は山茶花、椿と、四季折々の花が見頃。

**観光名所 丹州観音寺** 「関西花の寺第一番札所」「丹波西国第一番札所」などに指定されている。毎年6月～7月には数多くのあじさいが境内を彩り花浄土に。1300年もの間、多くの人々によって拝まれてきた霊仏観世音菩薩様を祀っている。

### 西陣織

京都(西陣)で生産される先染の紋織物の総称。平安朝以降続いてきた技術とともに更なる創造力や表現力への努力を重ねている。また、警察の機動隊出勤服に縫いつけられている旭日章ワッペンにも採用されている。

### 船岡温泉

文化庁の登録有形文化財の素敵な建物は、このエリアの観光名所となっている。日本で初めて導入されたという電気風呂をはじめ、ジェットバス、薬草風呂なども堪能できる。



# ハンダーメイド らくらくクッキング

## らくらく料理の流れ

◆ 蒸し鶏や他の具材をアルミホイルの上に乗せて白ワインをかけて、8等分したトマト→チーズを乗せてしっかりと包む。オーブントースターで20分～25分焼けばできあがり!

## 料理メリット

- ★これから旬のトマトがジューシーで美味しい
- ★BBQなどにも大活躍
- ★包んでトースターに入れるだけなので簡単!

## 作り方

1. 蒸し鶏(サラダチキン)を食べやすいサイズにさく。
2. トマトはヘタを取り、8等分など適当な大きさに切り、玉ねぎはスライス、もやしは水洗いしておく。
3. アルミホイルにバターを少し塗っておく。その上にもやし→玉ねぎ→蒸し鶏の順に重ねて白ワインを回しかける。その上にトマト→塩、オリーブオイル粗挽きこしょう少々→チーズを乗せる。
4. 具材が溢れないようにアルミホイルを閉じる。  
※具材との間に空洞が少しあると良い。
5. トースターで20分～25分焼いてできあがり!

ジューシー  
美味しい!

## トマトとチキンのホイル焼き

～お家ご飯・BBQでも活躍～  
材料:2人前 所要時間:約50分

トマト	1つ
蒸し鶏(サラダチキン)	1パック
もやし	1/2袋
玉ねぎ	1/2袋
スライスチーズ	1/4個
塩	2枚
バター	適量
白ワイン	大さじ2
粗挽きコショウ	大さじ2
オリーブオイル	適量
☆アルミホイル	45cm+25cm 1人分

## 季節の食材 トマト に注目!

### 選び方

- ・重くて丸みがあるもの
- ・ヘタが青々としていてみずみずしいもの
- ・放射線状に白い線が入っているもの

### 保存

- ・緑色の部分がある未成熟のトマトは、常温でそのまま置いておき全体が赤くなるまで追熟させる。
- ・真っ赤に完熟したトマトは、ビニール袋もしくはぴったりとラップをして野菜室にヘタを下にして入れる→1週間以内で食べるのが良い。

### 豆知識

トマトといえば思い浮かぶのは、「KAGOME(カゴメ)」という方も多いはず。1998年に「トマトと野菜カンパニー」を宣言し、「野菜飲料を国民健康飲料に育成する」「トマトを21世紀の日本人の目みだしに育成する」という2つの企業ミッションを定めて、さまざまな商品を展開している。代表的な商品に、トマトケチャップ、野菜生活100、トマトジュースなどがある。「自然を、おいしく、楽しく、KAGOME」という言葉もある。

### 栄養成分

#### リコピン

トマトの赤い色素はリコピンと呼ばれ、ニンジンやカボチャなどの緑黄色野菜でも有名なβ-カロテンの2倍以上もの抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や老化の抑制にも役立つといわれている。

#### 13オキソDA

トマトの果汁に含まれている。中性脂肪を減らす効果を持つリノール酸の仲間であり、エネルギー代謝を亢進させて脂肪の燃焼を促進させる働きがあるといわれている。

その他 ペクチン・ビタミンC・カリウム……など



# トイレから考える 身体への影響



## ■洋式トイレと和式トイレ

### それぞれの長所と短所

●洋式トイレが認知され始めたのは、1959(昭和34)年に日本住宅公団が洋式トイレを採用したことがきっかけ。その後、浄化槽や上下水道の整備が進み、1970年代後半～1980年代にかけて、各家庭にも洋式トイレが普及。

現在では普及率は9割以上といわれている。

●座位で使用出来ることにより、高齢者や妊娠中の女性にも体に負担がないことなどから普及率が高まった。

見た目の清潔感や、洗浄水の節水といった理由も勿論。

●生まれたときから家庭内の洋式トイレに馴染んでいる子供には、使い方がわからないという例もある。

価格の安さや掃除のしやすさから、公共施設ではまだ和式トイレが採用されている。

●和式トイレは、高齢者や介助の必要な人には負担がかかるが、洋式に比べるとスムーズに早く排便できるといわれている。

また、しゃがんだり立ったりすることにより、足腰の筋肉を鍛えることにもなる。

しゃがむ姿勢により、背骨が真っ直ぐになり、力が入りやすくなり、



## ■温水洗浄便座を正しく使用

### 過度な洗浄は逆効果

●排便前に、便座や温水の温度を調節する。

●時間をかけて洗浄した方が効果があると思われるが、温水をあてる時間は5、6秒で十分。

●水圧が強いと、しぶきが周辺に飛び散り、皮膚を傷める原因にもなる。弱めの水圧で効果があるため、使う前にお尻に届く程度の水圧に設定を。

●肛門周辺の皮脂は、皮膚を刺激や雑菌から守るバリアのような働きをするため、必要な分まで洗い流してしまうと、かゆみやかぶれなどトラブルのもとにもなる。

●便秘気味だったり便が出にくかったりする時、排便前に温水をあてて刺激を与え、排便を促そうとする使い方を控える。

本来の使い方ではなく、癖になってしまうと通常の排便が難しくなる。



## ■使用後の手洗い

### タオルやハンドドライヤーの効果的な使用

●Twitterのアンケートによると、トイレのタオルを交換する頻度は、数日間に1回という回答が30%を占めたが、毎日交換することが望ましい。(同アンケートでは27%)

#### 【ハンドドライヤーの注意点】

公共施設などで見られ、ハンカチを取り出したり、ペーパータオルも不要なため便利であるが、手に付いた細菌を拡散させるという研究結果も報告されている。

高出力の空気(ジェット・エア)で水滴を飛ばし、乾燥させるタイプでは、ペーパータオルで拭き取った場合に比べ約27倍拡散されるといわれているため、使用の際は徹底した手洗いを!

#### 【正しい手洗い】

- 1.十分に石鹸で泡立てる
- 2.手全体をすり合わせる
- 3.指の間をしっかりと洗う
- 4.爪の間、指先をすり合わせる
- 5.手首までしっかりと洗う
- 6.様々な方面で5回ずつすり合わせる
- 7.流水を使用し、しっかりと洗い流す



## ■より快適な空間に!

### 芳香剤にもエコで一工夫

●コーヒーを飲んだあとのコーヒー殻が臭い消しに! 乾燥させてから容器に入れておくと、ほのかなコーヒーの香りが……

●オレンジやレモンなどの柑橘系の皮を細かくして干し、それを置くくと皮がトイレの臭いを吸収する。

柑橘系の香りが好きな方におすすめ。

●好きな香りの固形石鹸や、炭もおすすめ。炭は風水的にもトイレに置くと良く、消臭効果も期待出来る。

●空き容器に重曹を入れ、ガーゼなど通気性の良い布で覆い、輪ゴムなどで留めて消臭剤に。

2～3ヶ月の効果を終えたら掃除用で使用。

●観葉植物の中でも、サンスベリアはトイレの悪臭の原因になるアンモニアなどを吸着し、マイナスイオンとフィトケミカルを放出。

マイナスイオンは心地よさをアップさせ、フィトケミカルはカビの胞子を抑制する効果がみられる。まさに空気清浄機のような観葉植物!

トイレは、風水でいう「運氣」とも密接な関係がありますので、常に清潔で快適な空間を保って、落ち着ける場所にしましょう。





しんげんごう れいわ ちゅうもく  
新元号「令和」で注目

# 万葉集



## ■万葉集とは？

### ●様々な身分や立場の人々によって詠まれた

- \*万葉集とは天平3(759)年以降に成立したとされる和歌集。現存する和歌集の中では日本最古とされており、国宝に指定されている。
- \*約4500種の歌が収められ、大伴家持が編者とされているが、巻によって編者が異なり、最終的に大伴家持が20巻にまとめたとされている。
- \*天皇、貴族、下級官人、そして作者不明とされる畿内の下級官人や庶民、東国各地の歌を歌った東歌や防人の歌なども収録されている。



### 構成

- 相聞歌・・・親しい間柄に関して詠んだもの。主に恋愛の歌。
- 挽歌・・・死者を弔うために詠まれた歌。
- 雑歌・・・上記2つに属さない自然などを詠んだ歌。
- 東歌・・・東国各地の和歌が収録されている。14巻のみ。

## ■令和の元になった歌

### ●梅の花を囲む雅宴で詠まれた歌

- \*この序の筆者は大伴旅人とされている。
- 出典:「万葉集」巻五、梅花歌三十二首并せて序

[引用部分]

初春令月、氣淑風和、  
梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香

[書き下し文]

初春の令月にして、氣淑く風和ぎ、  
梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫らす。

しよしゆんのれいげつにして、きよくかせやわらぎ、  
うめはきょうぜんのかをひらき、らんはいこのこうをかおらす。

[現代文]

時あたかも新春の好き月、空気は美しく風はやわらかに、  
梅は美女の鏡の前に装う白粉の如く白く咲き、  
蘭は身を飾った香の如きかおりをただよわせている。



## ■万葉集の主な歌

### ●時代を超えても現代にも通じる人々の思い

銀も金も玉も何せむに優れる宝子にしかめやも  
山上憶良

銀も金も宝石も、どうしてそれらより優れている子ども(という宝)に宝として及ぶだろうか。いや及ぶまい。

旅人の宿りせむ野に霜降らば我が子羽ぐくめ天の鶴群  
遣唐使の母



旅をする人が野宿する野に霜がおりたら、私の息子をその羽で守ってあげて、空を飛ぶ鶴たちよ。

家があれば筥に盛る飯を草枕旅にしあれば椎の葉に盛る  
有間皇子

家にいたなら食器に盛って食べるご飯を、草を枕にする旅(流罪)の途中にあるので椎の葉に盛って食べているよ。

## ■万葉集の歌に見られる当時の食生活

### ●風雅を重んじる平安時代以降には詠まれなくなった

醬酢に蒜搗きかて鯛願ふ我れにな見えそ水葱の羹  
長意吉麻呂



醬と酢に蒜をつぶしてまぜて鯛を食べたい。  
水葱の羹なんかはいらない。

醬は、大豆の発酵食品でもろみのようなもの。酢は現代と同様。蒜は、ニンニクなどの香辛性のある野草。水葱とは水葵。羹は吸い物を意味する。

戯奴がため我が手もすまに春の野に  
抜ける茅花ぞ食して肥えませ

紀女郎

あなたのために手を休めることなく、春の野で抜き取った茅花ですよ。食べて肥ってくださいね。

茅花とは、イネ科チガヤ属の多年草・茅萱(ちがや)の花穂のこと。甘みがある。痩せていた恋人(大伴家持)に贈った歌で返歌もある。



院長  
からの

~とっておき情報~

## ジメジメした梅雨から猛暑を元気に乗り切る方法

これからの季節は体がスッキリしない蒸し暑さとの戦いが続きますよね。体調がすぐれないと食欲も落ち気味・・・ついつい冷たい物を欲しがってしまいます。生活環境も冷房に当たる事が多くなり、体の中も冷え冷えになりがちです。  
**冷えは万病のもと、未病は体を温める事から**と言われてます。  
そこで毎日できる元気キーワードは「**40℃の白湯**」です。

**胃腸の温度は37℃なので毎日朝一番は「40℃の白湯」を飲む事をオススメします。**

ここからは「体を温めるとすべての痛みが消える」の著者である坂井学先生のアドバイスを参考にしています。

体を作る役目である細胞。その中のミトコンドリアが各臓器で活発に働く事で元気な体が作られます。特に大切な臓器は「**いのちの源・腸**」です。原始からの生命が宿る「腸」、そこは37℃の世界です。そこに冷水を掛けられると腸の細胞はたちまち機能不全です。冷飲食は自殺行為です。温飲食は生命を育む行為です。

**元気な体つくりの定義:温飲食 = 口に入れる時の温度が37℃~40℃**

ぜひ参考にしてみてください。秋には夏バテなく、驚きの変化を得られると思います。

**※外での作業やスポーツをした際の水分補給の温度も同様ですが、塩分補給が大切です。ご注意ください。**

