

第115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

9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？
7月末の台風が過ぎてからは猛暑が続きましたね。大阪セミナーの当日移動でしたが無事に日帰りで行く事が出来ました（＾＾；今年私の体も猛暑には勝てず、約3週間連続で冷房の部屋で寝ていました。
生まれてから50年でここまで冷房のお世話になったのは今年が初めてです。

その代わり、週に1回は自宅近くの日帰り温泉（はつかり温泉）に行き、体を温めていました。

夏の**露天風呂**は最高ですね～！とくに寝湯は大の字になれるので開放感があり**大好き**です。

自宅でもお風呂の中に**超重曹**（液体）を入れてあります。重曹の成分は日本の温泉のほとんどに入っている「**炭酸塩**」なので**自宅のお風呂が温泉**になるのです。超重曹は洗濯・お掃除・洗髪、体洗い、やけど、等に見える万能品です。重曹の成分が化学反応を起こし酸化を防いでくれるのです。酸化＝炎症に繋がります。飲む重曹もあり、医学的な根拠がはっきりしていないのですが、癌やアトピー性皮膚炎など様々な症状が改善されています。毎月、**北町区民館**を会場に**勉強会が開催**されています。私も都合のつく日は参加していますのでご興味のある方はお声かけ下さい。主催の方をご紹介させていただきます。



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》S本様 練馬区北町より来院
《来院理由》五十肩

肩の症状が日を追う毎に良くなったのは勿論ですが、思わぬ効果が！40年間手放せなかった頭痛薬を、気が付けば全然購入していないのです。先生とお話しし、治療して頂いて体が楽に元気に生活出来ています。感謝感謝です！

＜院長より＞ 五十肩の治療から40年来の慢性頭痛が改善される。体全体の調整をすることで主な症状以外の変化も当たり前になります。
早く楽な体に戻る整体は、背骨の歪みが整い、呼吸が楽になり脳血流がアップするので頭痛がスッキリするのです。

★ 何年かぶりに好きな女優さんの舞台を観に行きました。そんな気分になれた事、とても嬉しいです。体調の心配をしないで出かける事が出来たなんて素晴らしい！先生に感謝です！自分にも感謝？！

＜院長より＞ 長年の症状による不安から我慢をされていた舞台鑑賞。楽しめるようになって良かったですね。あたり前の日常に感謝ですね。

★ 2か月ぶりの来院でたまった身体のコリを優しくほぐして頂きました。気づきの面でも得た事でもっと自分の身体を労わって、大切に過ごしていきたいと思います。また来月お願いします！

＜院長より＞ 定期的なメンテナンス期間が空くと疲れが溜まってしまいましたが、今までの積み重ねがあるので早く良い状態に戻りますよね。継続は力なりです。

治る体をつくる会
次回開催日 10月5日(土)
15:30～17:00
＜参加費＞お一人様500円
★12名限定

11月2日(土) 16:00～17:30 板橋区中台【延命寺】さん主催の
「お寺で自分と向き合う会」を開催いたします！
ご住職からの徳を積む**お話**と、院長の**楽しく身体と向き合う方法**の
講義・実技&腹式呼吸の練習を行います。
＜参加費＞お一人様500円 **参加ご希望の方は受付まで！**



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

長野県



9月下旬から10月にお勧め!紅葉の季節には、
絶叫しきれない程たくさんのお名所があります。

観光
名所

松本城

築城は1504年。現存する五重六階の天守の中で
日本最古の国宝の城。城内の散策も楽しめる。

観光
名所

千畳敷カール

例年9月下旬から、紅葉の見頃を迎える
スポット。「日本のスイス」との異名も!

観光
名所

戸隠神社

古道歩きも楽しい五社巡り。日本有数の聖地
にて、天岩戸伝説とも深い関わりがある。

観光
名所

日本一の星空 阿智村

環境省により「日本一星空
観測に適した場所」と認定。

ロープウェイに乗り、街中では見ることの出来ない光景が楽しめる。

おやき

小麦粉や蕎麦粉などを水で溶き延ばした皮で、野沢菜漬や胡桃などで作った具材を包んで
焼いた食品。軽食や土産物として広まるにつれ、味も多様化されている。

渋温泉

奈良時代に発見されたとされ、歴史のある温泉。「苦」を流すといわれる
九つの外湯があり、全てを巡ると満願成就につながると伝えられる。

金具屋

前身が鍛冶屋であったため、この名が付けられたといわれている歴史のある宿。登録有形文化
財にも指定されている青月楼など、豪華でどこかノスタルジックな雰囲気漂う建物が特徴的。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆だし汁を作り、そこに切った冬瓜と鶏挽き肉な
どを入れ味を整えて出来上がり!

料理メリット

◆天然の調味料と鶏肉の旨味で作った
シンプルだけどヘルシーな一品。

作り方

1. 冬瓜は皮をむき、ワタとタネを取り、
一口サイズに切りそろえ、
生姜はみじん切りにする。
2. 鍋に水1ℓといりこを入れて中火に
かけ、沸騰して5分ほどしたら火を止
めて、ざるでこして、いりこを取り除き
出汁を作る。
3. 鍋に冷ましたいりこ出汁と水1ℓを
加え、昆布、冬瓜、生のままでほぐし
た鶏挽き肉、生姜のみじん切りを入
れて中火にかける。
4. 灰汁を取りながら、昆布を取り出し、
醤油、みりんを味を付けてから塩を
入れて味を調える。
5. 鶏ひき肉の色が変わり冬瓜が透き通
り始めたら、水溶き片栗粉でトロミを
付けて、火を止めて器に盛りつける。



冬瓜と鶏そぼろの餡かけ

~ほのかに香る生姜が効いたスープで!~

材料:4人前 所要時間:約50分

冬瓜……………1/4個
鶏挽き肉……………200g
生姜(みじん切り)……大さじ1
水……………2ℓ
乾燥昆布……………10cm×10cm
乾燥いりこ……………10g
みりん……………100cc
醤油……………20cc
塩……………小さじ1
水溶き片栗粉……………500cc

☆水溶き片栗粉の分量は、水500cc:片栗粉30g



季節の食材 冬瓜 に注目!

選び方

- ◆丸のままの物
白く粉をふいたような表面で、傷や傷みが無く、
濃く鮮やかな緑色のものを。
- ◆カットされているもの
切り口がみずみずしく真っ白く、
種の部分までしっかりと詰まっているものを。

保存

- ◆丸のままの物
冬瓜は非常に貯蔵性が高い野菜のため、風通しの
よい冷暗所に置いておくだけで数ヶ月は大丈夫。
- ◆カットされているもの
種とワタの部分を取り除いてラップで包み、冷蔵庫へ。
早めに食べるようにする。



栄養成分

カリウム

冬瓜自体95%が水分な上、カリウムを多く含み、
ナトリウム(塩分)を排泄する役割がある。

ビタミンC

肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高める。

その他 サポニン、トリテルペン、食物繊維……など

豆知識

冬瓜は冬の瓜と表記されるが、6~9月頃までの
夏が旬の野菜。貯蔵性が高いため、寒くなってからでも
流通はされていることも。ただ、冬瓜の良さは薄味で
さっぱりした食感にあり、夏に味わいたい食材と言える。



急なケガ、慌てないで!

得する
健康知識

ご存知
ですか?

応急処置

9月1日は防災の日で、9月9日は救急の日です。
そこで今回は、応急処置に役立つ方法についてお知らせ致します。



■こんなときどうしたら・・・

日頃から覚えておくと安心、応急処置の一例

●ケガによる出血

- ① 出血している部分に清潔なガーゼやハンカチをあてて片手で圧迫。
出血量が多いときは両手で強く圧迫。



- ② 血が滲んできたら、ガーゼやハンカチを重ね、きつめに包帯を巻く。



出血の仕方を見て判断を

- ① 傷口からにじみ出る(毛細血管性出血)
- ② 黒ずんだ血が流れ出る(静脈性出血)
- ③ 真っ赤な血が噴水のように吹き出る(動脈性出血)

①②の場合は応急手当で止血可能。
③などの大量出血時は
応急手当と同時に119番通報を!

●軽症のやけど

- ① 早急に水道の流水で患部を冷やす。
流水の刺激が強いときは、水道水を流したまま、洗面器などに水をためて患部をつける。流水や洗面器が使いづらいときは、患部にタオルをあて、その上からやかんやホースで水を注ぐ。
- ② 冷却時間は10分以上。ずきずきする痛みが和らぐのを目安に。
- ③ 十分に冷やしたら、ガーゼなどでふわっと包む。
- ④ 水ぶくれは、傷口を保護する役割があるので、破らないこと。

やけどの重症度の判断は難しいので、判断がつかない場合は病院を受診するか消防署まで相談してください。

●骨折・脱臼した時

骨が体の外に飛び出ている、変形している場合は、無理に元に戻さないこと。患部を固定して医療機関に!

●鼻血が止まらない時

少し前かがみの姿勢で、小鼻と鼻の軟骨付近をギュッとつまみ、10~15分しっかり押さえる。鼻血が口にあわってきたら、嘔吐を誘発してしまうため飲み込まずに吐き出すこと。



5分以上の出血や頭痛を伴う、血圧で治療を受けている場合は、医療機関で診察を受けてください。

■救急セットの中身

家庭ではもちろん、外出先に持っていけると便利

●消毒液

殺菌消毒を行うための液状の薬品。患部に直接、またはガーゼに浸して塗布。スプレータイプもある。



●絆創膏

傷の手当ての他、靴擦れや靴擦れ予防に使える。防水タイプの場合は入浴中にもはがれにくい。



●綿ガーゼ

傷口の保護に。サイズも様々あり、複数用意しておくくと便利。

●三角巾

骨折の固定の他、患部の保護、止血などに使用。巻き方次第でどの箇所にも使用可能。



●テープ包帯

患部に巻きながら固定もできる。

●ポイズンリムーバー

毒のある生き物に刺されたとき、傷口にあてて毒を吸い出す道具。山ですぐに病院に行けないときなどに便利。

●その他

とげ抜き、ハサミ、除菌ジェル、綿棒、裁縫セットなど

登山やスポーツの携帯用の応急セットは、持ち運びにも便利で防災用としても重宝する。



■いつものアレが代用品に!

救急セットがない!?そんな時に

●ラップ

食品を包むためのラップは衛生的。絆創膏や包帯の代わりに巻けば、傷口から雑菌が入るのを防止。強めに巻くことで、止血も可能。



●ガムテープ

絆創膏などの代わりに。直接貼るとはがすときに傷口の皮膚が破けてしまうので、傷口に清潔な布を当てた上に貼る。

●新聞紙、雑誌

骨折したとき、病院に行くまでの応急処置として新聞や雑誌を添え木代わりに。骨折した部分を厚めに重ねた新聞紙か雑誌で巻き、ガムテープで2、3か所止めて固定する。

●スーパーのレジ袋

新聞や雑誌などで添え木した腕の三角巾の代わりに。



タオルやハンカチはガーゼの代わりに、手拭いや風呂敷は包帯や三角巾の代わりになるため、普段から持ち歩くのがオススメ。ネクタイやストッキングでも包帯の代用に!



座るだけで姿勢が整う魔法の座布団「楽座衛門」の使い方

先月号でご紹介した魔法の座布団「楽座衛門」に興味をもっていただけたでしょうか？実際にどんな違いがあるのか？待合室でどう使ってよいのか？しっかり理解して頂けるようにご説明しますね。

まずは座布団の厚みです。

写真のように片側にだけ硬めのスポンジが入っています。

このスポンジにより高さの違いを作っています。

坐骨位置が低いほうに厚みのある側を置きます。



検査の姿勢を作って片側の肩を上から下、反対側を下から上への抵抗をかけます。(肩押しテスト)
座布団を敷いていない時は耐えられないので傾きますが、**敷いている状態**では傾かない姿勢で座れます。
無理に力を入れず、頑張らない状態で座れるので長時間の作業でも首・肩・背中・腰に負担をかけずに過ごせます。
これが魔法の座布団の最大メリットです。
左右どちら側に座布団の高い側を置くかわからない時は心地よく座れる方を選んでください。



座布団無し



座布団有り

両手を前に出して下から押し上げる(後ろ荷重テスト)・横への抵抗をかける(回旋テスト)も
座布団を敷いていない時は後ろや横にもっていかれますが**敷いている状態**では安定して動きません。
動かない状態が正解です。どのテストも必ず上下、左右ともに行います。

座布団無し

座布団有り



座布団無し

座布団有り



このように、**坐骨位置を整えるだけで上半身に負担のかからない座り方**が出来るのです。
座っているだけで姿勢が整い、肩こり・腰痛・頭痛・自律神経の不調からサヨナラ出来ますよ。
これを参考に待合室で使ってみて下さいね。分からない方は遠慮なくご質問ください。

院長の夏休み

今年は山の日連休と重なったのでゆっくり過ごさせて頂きました。

10日(土)は仕事を終えて夕方からハマスタへ逆転サヨナラ勝ちの感動のまま、関内駅近くで小学校からの同級生がやっているBARへ行き祝杯を挙げてきました。



11、12日は家族4人で那須高原へ。子供たちが大きくなってからは久しぶりの那須でした。那須牛ステーキ・南が丘牧場のソフトクリーム・ホテル前の農道をランニング・鹿の湯で記念撮影・那須湯本の洋館で入籍記念日のランチ・帰りは佐野アウトレット・佐野ラーメン。



食べて飲んで走っての充実した那須旅行でした。