

第129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

## 11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？  
日が暮れる時間がどんどん早くなる11月は、年齢を増すごとに寂しさを感じる院長です 😊  
懐かしい話ですが、学生の頃は野球部の練習時間は短くなるのでホッとする時期でもありました。  
春から秋までは練習を終えて学校を出るのが夜9時頃だったので、冬になると早く帰れる！とワクワクして  
いたのを覚えています。ワクワクした理由はいろいろとありますが・・・ご想像にお任せします 😊

以前から度々お伝えしている、新型コロナウイルス感染予防に対してのマスク着用についてですが、  
本当に必要とされる場所での使用をオススメします。無駄にマスクをし続けている事で様々な問題が・・・  
特に気になるのが、口を大きく動かさなくなることで**顎関節の動きが悪くない頸椎や頭蓋骨の歪みを出す**こ  
と。さらに、口をしっかり動かしての会話、笑顔、表情筋を活発に動かすことが少なくなるので**心の開放を  
しにくくなります**。様々な動きが少なくなることは、脳への血液や酸素の供給が少なくなり、自律神経のバラ  
ンスを崩すので鬱やパニック障害、不定愁訴の原因になるのですよ。自分の体は自分で守りましょう。

### 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》K・S様 板橋区西台より来院

《来院理由》顎関節症

30年以上患っていたものが一度の治療で劇的に  
変化しました。治療前とは異なる症状も出てきま  
したが、そちらも徐々に良くなっているようです。  
「病気」ではないが「体の不調」を感じたら一度  
診て貰ったら？とみんなに伝えたいです！

＜院長より＞

顎関節症は様々なパターンがありますがK・S様  
の場合は頸椎と頭蓋骨のズレが原因でした。  
頸椎と頭蓋骨・顎関節は関節と筋肉で繋がって  
います。最初は1カ所のズレから始まり、徐々に負  
担が広がっていき最終的に症状となって現れま  
す。根本的な原因を良い環境に戻すことで長期の  
不調も早く楽になりますよ。

★腰の痛み (Oさん)

腰の痛みがなくなり、長年悩んでいた体の固さが  
緩和されました。体の調子も良くなった事で  
気持ちも前向きになりました。

＜院長より＞

体と心は繋がっています。体が楽になると気持ちに  
も変化が起きますよね？

★首の痛み (Iさん)

生活に支障が出るほど首を痛めていましたが、  
一回の治療ですぐに回復しました。治療から一週間  
でまた運動が出来ます、ありがとうございました。  
またよろしくお願い致します。

＜院長より＞

痛みにもタイプがありますが、炎症の程度が少なけ  
れば回復は早いです。

コロナ風邪予防に最適!

ビタミンC

お試しサイズ50g(約25日分)

¥650

在庫限りです!お早めに!



今年最後の「治る体をつくる会」は

**12月5日(土)15:30~17:00開催予定!**

**7名限定**ですご希望の方はお早めに!

# 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  
**宮崎県**



**観光名所 青島・青島神社** 弧状に伸びる青島海岸の沖に浮かぶ観光スポット。海幸彦・山幸彦伝説の舞台と言われており、島の中心には山幸彦夫婦、その二人を引き合わせた神を祀る青島神社が鎮座。

**観光名所 鶴戸神社** 鶴戸崎岬の先端にある洞窟の中に、朱塗りの色鮮やかな御本殿がある神社。岬の周囲には奇岩、怪礫が連なり美しい景勝地となっている。

**観光名所 高千穂峡** 阿蘇火山活動の噴出した火砕流が、帯状に流れ出し、急激に冷却されたために柱状節理の懸崖となった峡谷。国の名勝・天然記念物に指定されている。

**観光名所 サンメッセ日南** “太陽からのメッセージを受けて地球に許される生き方に気づく”をテーマに造られた。イースター島公認のモアイがあることで知られている。

**餡肥の天ぷら** いわしのスリ身に豆腐、味噌、黒砂糖をまぜ、木の葉の形に整え油でキツネ色に揚げたもの。ほんのり甘くてやさしい風味は江戸時代から伝わる庶民の味。

**白鳥温泉** 市街地を一望できる露天風呂に、木製の天然蒸し風呂が懐かしい風情を醸し出している。征韓論に敗れた西郷隆盛が心身を癒しに訪れたという歴史がある。

# ハッピーレシピ

## らくらく料理の流れ

- ◆耐熱皿にんにくなどを入れ火にかけエビ、プチトマトを加え、エビに火が入ったらアボカドを加えて煮る。

## 料理メリット

- ◆エビとアボカドの相性が抜群!

バゲットの代わりにクラッカーなどでもOK!

## 作り方

1. 少し深めの耐熱皿にオリーブオイル、にんにくのみじん切り、アンチョビペースト、鷹の爪を入れ火にかける。
2. にんにくがキツネ色になったらエビ、プチトマトを加え下味の塩を振る。
3. そのまま火にかけエビに火が入ったら食べやすい大きさにカットしたアボカドを加える。アボカドは火を入れすぎると柔くなって美味しくない。ので最後に入れる!
4. [3]がグツグツ沸いてきたら完成! セルフィーユを散らして盛付ける。

※あらかじめ食べやすい大きさにカットしたバゲットをトースターなどで焼いて添えておく。

## エビとアボカドのアヒージョ

～ワインのお供に最適!～

材料:2人前 調理時間:約15分

- オリーブオイル……………100g
- ニンニク……………1片
- アンチョビペースト……………少々
- 鷹の爪……………1本
- エビ……………1本
- プチトマト……………適量
- アボカド……………4個
- 塩……………適量
- セルフィーユまたはパセリ……………適量
- バゲット……………適量

## 今月の食材 アボカド に注目!

### 選び方

ぶくらくとしていて、皮の色が黒っぽく、触った時に少し柔らかい弾力があるもの、へたの部分が少し乾いたような感じで、浮いてきている物を。

### 保存方法

**【冷蔵】** 良い具合に熟してきた物はビニールやポリ袋に入れておく。切った物は空気に触れたところから色が変わるため種つきの半分の状態でレモン汁をかけ、ラップでぴったりと包んでおく。

**【冷凍】** よく熟した物は半分に割り、種と皮を剥いた状態にし、レモン汁をからめてからラップで包んでおく。解凍の際は自然解凍に。

### 栄養成分

#### 不飽和脂肪酸

「森のバター」と言われるだけのことはあり、果肉の約80%はリノール酸やオレイン酸という不飽和脂肪酸のため、コレステロールの心配がなく、むしろ悪玉コレステロールを減らす効果があるといわれている。

#### ビタミンE

抗酸化作用があり、老化予防や高血圧予防、発ガン抑制作用がある。

その他…ビタミンB、葉酸、鉄、マグネシウム、ミネラル など

### 豆知識

#### ワニの肌を感じさせるような外皮から…

アボカドはクスノキ科ワニナシ属の常緑高木になる果実で、野菜的なイメージがあるが、分類的には果物にあたる。ワニナシ属の名前は英名の alligator pear を直訳されたもので、かつて日本でもアボカドをワニナシと呼んでいた事があったといわれている。



# 5G とは...

最近よく耳にする言葉ですが、私たちの生活にどのように関わってくるのでしょうか？

## ■5Gはいつから？

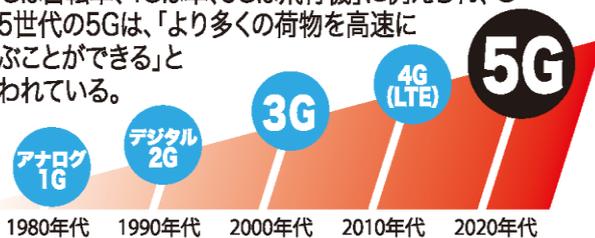
### ●日本では2020年の春に開始

海外では、アメリカ・韓国が2019年4月から、中国では2019年10月末からすでに運用が始まっていた「5G」。2020年の春から、日本でも5Gのサービス提供がスタートした。5Gとは「第5世代移動通信システム (5th Generation)」の略で、現在利用されている「4G」の次の世代にあたる新たな通信システムをいう。



### ●ほぼ10年ごとに進化する携帯通信

「3Gは自転車、4Gは車、5Gは飛行機」に例えられ、第5世代の5Gは、「より多くの荷物を高速に運ぶことができる」と言われている。

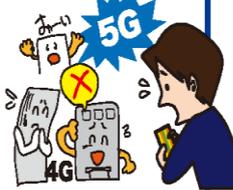


## ■問題点

### ●エリアが狭い

とあるキャリアにて、東京都内で5Gが利用できる場所を確認すると、「羽田国際空港」「東京スカイツリー」「渋谷ストリーム」「渋谷スクランブルスクエア」等のみ。

しかもそれらの場所で通信できるスポットは具体的に明記されており、5G通信ができる場所が非常に限定的である様子がうかがえる。



### ●インフラ整備とスマホの性能

既に通信キャリア各社が5G対応の機種やプランを売り出しているが、ネットワークに対応できる場所がまだ限定的。5Gの電波を必要なエリアまで届けるためには、基地局と呼ばれるアンテナ等の設備を従来以上に数多く設置する必要があり、時間もコストも掛かるといわれている。また、5Gのスマホは機能もハイスペックになり、価格が高額になることが考えられる。

5Gのスマホを持っていても、実際にはほとんど4Gのネットワークにしかつながらない。



## ■何が変わる？

### ●3つの特徴

**【高速・大容量】**スマホのデータ通信が今の数倍～数十倍の早さになる。例えば動画などを一瞬でダウンロードできることが可能など、スマホユーザーにはとても重要！5Gでは個々の通信がすぐ終わるため、1つの基地局に多くの人と同時にアクセスしても、従来より多くの通信を扱えるようになる。



**【低遅延】**基地局が反応を返すまでの時間(遅延)を削減できるという意味。これによって世界中で開発が進んでいる自動運転で欠かせない要素になると期待されている。

ドライバーが安全確認をすると同様に、自動運転車が標識や信号、他の車と通信したりする必要があるので、5Gの低遅延性能が重要。



**【多数接続】**携帯電話やスマホ以外にも、工場などで多数のセンサーを1つの基地局に接続し、様々なデータを集める用途などに使えるとされている。膨大なデータをAI技術で分析して、機器の故障の予知などに活用。

## ■日本での今後の方向性

### ●ネットワークの課題

当面は個人が動画やゲームを楽しむBtoC分野を中心に普及することが考えられる。

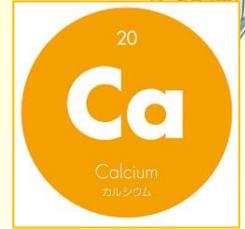
自動運転や遠隔医療、工場での機械制御といった産業分野に広げるためには、ネットワークのエリアを広げるだけでなく、産業利用にも耐えられるようにネットワークを高度化していく必要があることから、早くとも2020年代半ば以降になることが予想されている。



### ●ユーザーの意識も関わる可能性が

5Gの商用利用の開始によって、私達の生活が急激に近未来化するわけでもなく、5Gの需要が期待したほどには増えなかった場合には、通信キャリアがインフラ投資に消極的になり、普及までにより長い時間を要する可能性もある。

院長からの**体が楽になる、とっておきの情報**  
分子栄養学アウトプットシリーズ  
**「カルシウムとマグネシウムは兄弟なのです」**



前回お伝えした「ミネラル」について、「カルシウムとマグネシウム兄弟」のお話です。

今回は「カルシウム」から

**そもそもカルシウムの働きって何？**

◎骨、歯をつくる・・・体内のカルシウムの99%が骨、歯にあります

◎情報伝達の役目・・・カルシウムが細胞内に入ると電気的な刺激が伝わり、心臓や筋肉が収縮し体内活動のスイッチがONになります。その反応が終わると、マグネシウムがスイッチをOFFにして細胞内からカルシウムをくみ出す。この働きが上手くいかないと、細胞内にカルシウムが溜まり続けてしまいます。

◎アルカリとしてのpH調整・・・肉類、魚介類、卵、砂糖、ビール、スナック菓子、インスタント食品、ファーストフード等の酸性食品の中和をするために骨からカルシウムが溶け出して細胞内に入り調整してくれています。

**★カルシウムは体の中で極端な分布をしています。**

細胞の外と中での比は 10000 : 1

そして、血液中のカルシウム濃度を一定に保つために、骨や細胞内を頻繁に出入りしています。

**★ちょっと難しいですが、日常で起こる足の攣れの原因のお話です。**

血液中のカルシウム濃度が低くなると、骨から抜け出て血液に入ります。

その後、役目を果たした血液中の使用済みカルシウムは骨に戻ります。

この時にカルシウムが行ったり来たりするためにはマグネシウムが必要なのです。

しかし、マグネシウムが不足すると、細胞内にカルシウムが増え続ける・・・その結果

筋肉には常に緊張状態が続くので筋肉のけいれん（こむら返りやまぶたのピクピク）が起きてしまいます。

もちろん他の原因もありますが、体内のイオンバランスによる原因の一つです。

このようにならないためには、細胞内からカルシウムを外に出す働きのマグネシウムが必要不可欠！



**★このような病気にも注意が必要です。**

マグネシウム不足により、余ったカルシウムが臓器や血管に沈着すると

歯石・尿管結石・腎結石になりやすくなっていくのです。

このようなことから、いくらカルシウムを摂取してもマグネシウムが不足していると体の不調に繋がってしまうことが分かりますよね？これが**カルシウムとマグネシウムが兄弟関係**である所以です。

**「今後の食生活に役立つ情報」**

カルシウムとマグネシウムの理想比は 1 : 1 だそうです。

そこで、知っていただきたいことがあります。

乳製品に入っているカルシウムとマグネシウムの割合は

牛乳 カルシウム：マグネシウム=10：1

ヨーグルト カルシウム：マグネシウム=10：1

チーズ カルシウム：マグネシウム=23：1

圧倒的にマグネシウムが不足しています。

これを知ると、**食生活はバランスが大切**だということが分かりますよね？

世間一般の健康情報では、牛乳を沢山飲めば体に良いという風潮になっていますが…

実は、飲めば飲むほど血液が酸性に傾きます。そのため、血液をアルカリ性に戻すために骨から血液にカルシウムが流れてしまい、骨が弱くなってしまいます（汗）

嗜好品としては良いと思います。健康のためには、ほどほどに～



**次回は「マグネシウム」のお話です。**

