

第 119 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 1月号 ひかりだより



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？
2020年のスタートですね。今年も皆さんと共に素晴らしい一年を過ごしていきたいと思います。
7月には**東京オリンピック**があるので、そこまでは世の中もバタバタしそうですね。チケットをゲットした方は今から楽しみだと思います。私はことごとく抽選に外れたので、現地観戦には行けません（涙）
さて、今年は自分の**体との向き合い方**を今まで以上に意識して過ごしていきたいと思います。
食事・睡眠・呼吸・体の使い方・感情のコントロールなど、出来る限り心地よく過ごす事が幸せですよね？それには運動やメンテナンスの継続が大切です。昨年**月に1度のメンテナンス**をお友達の先生から受けています。治療を受ける事でその時の体調をチェック出来るので、元気に過ごせています。
その結果、**12月8日のさいたま国際マラソン**では自己ベスト更新！**3時間55分**でフィニッシュ！！
夢の4時間切り！サブ4を達成できました。3月の**板橋 CITY マラソン**では脚が攣らずに**3時間50分**を目指したいと思います。もちろん！**横浜ベスタース**の優勝を願いハマスタでの応援も頑張ります！！

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》H・M様 板橋区西台より来院
《来院理由》産後の骨盤矯正

スッキリとした実感があります。頭痛の頻度も減り、体が楽になり疲れにくくなりました。
毎回院長が施術をして下さるのも安心だし、乳児連れでもスタッフの方をお願い出来て安心だし、雰囲気も良くて色々安心して通えました。

＜院長より＞

産後は想像以上に体力を消耗します。ママさんたちにとって子育ては消耗戦ですもんね。
骨盤を整える事は内臓や自律神経の働きを元気にします。疲れにくい体作りは大切ですね。

★いつも驚きがあります。何年通っても先生の治療はすごい（＾＾）帰りはいつもスッキリです♡

＜院長より＞

つねに進化！しているひかりの不思議な治療。
毎回驚きと感動の治療を目指しています。

★背骨が歪んで疲れやすかったのが凄く楽になりました。感謝しています。ありがとうございます！！

＜院長より＞

最近は背骨の歪みや猫背による体調不良でおみえになる患者様が増えています。呼吸が楽になる事でフレッシュな体に変化しますよ。

※「治る体をつくる会」次回の開催予定日は **2020年2月1日**です

お年玉

くーぽん

500 円引き

＜有効期限＞
2月末まで

※治療代5千円以上で使用できます。お一人様1回限り ご家族との併用はできません

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 兵庫県



播州そろばん

そろばんの生産地としては日本一の小野市。起源は戦国時代末期とも伝えられ、樺・柘植・黒檀などの木材が使用される。

有馬温泉

歴史は古く、豊臣秀吉にも愛されたといわれている関西の奥座敷。鉄分と塩分を含む「金泉」と、無色透明の「銀泉」と、異なる泉質を持つ湯が楽しめる。

観光名所 姫路城 江戸時代初期に建てられた天守や櫓等の主要建築物が現存し、国宝や重要文化財に指定されている。その姿から「白鷺城」とも称されている。

観光名所 淡路島 瀬戸内海最大の島で、日本神話で最初に作られた島といわれている。古事記・日本書紀では、「自凝島(おのころじま)」と書かれ「自ずから凝り固まってできた島」を意味している。中でも「絵島」はパワースポットとして人気。

観光名所 宝塚大劇場 「ベルサイユのばら」や「風と共に去りぬ」などでお馴染みの宝塚歌劇団の本拠地。現在の建物は1993年に建造された二代目。

観光名所 六甲山・摩耶山 昔から人気のあるレジャースポット。夜景の美しさで有名だが、日中は六甲山牧場やアスレチック場など、緑豊かな見所も多い。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆だしの材料を入れた鍋を火にかけ、鶏つみれを煮、水菜、角餅、大根おろしを入れて仕上げる。

料理メリット

- ◆鶏つみれや大根おろしは作り置きしておいてもOK

作り方

1. 大根おろしはザルに上げて軽く汁気をきる。水菜は根元を切り落とし、長さ3cmに切る。角餅は4等分にし、トースターで焼き目が付くまで焼く。
2. 鶏つみれを作る。ボウルに鶏ひき肉と塩コショウを入れ、よく練る。片栗粉、溶き卵、ショウガ汁を入れ、さらに練る。
3. 鍋に〈だし〉の材料を入れ、中火にかける。煮たったら、鶏つみれをスプーンで一口大ずつ丸めて入れ、5分程煮る。
4. 水菜、角餅、大根おろしを加え、具材が温まったら、塩で味を調える。器によそい、七味唐辛子を振る

大根おろしと
鶏つみれで
さっぱりと！

餅入りみぞれスープ

〜残ったお餅のアレンジレシピ〜

材料：2人前 所要時間：約20分

大根おろし……………1/2カップ
水菜……………1/2束
角餅……………2個
塩……………少々
七味唐辛子……………適量

〈鶏つみれ〉

鶏ひき肉……………100g
塩こしょう……………少々
片栗粉……………小さじ1
溶き卵……………1/2個
ショウガ汁……………小さじ1/2

〈だし〉

だし汁……………400ml
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
薄口しょうゆ……………大さじ1½

今月の食材 大根おろし に注目！

効果的なおろし方

辛味成分イソチオシアネートは大根をすりおろし、細胞を壊すことによって生まれる栄養素。この成分をより引き出す為には勢いよくガシガシとすると効果的。また、大根の丸い切断面をおろし金に垂直にあてて、繊維を断ち切るようにおろすことで細胞をさらに壊すことが出来る。

保存

- ◆冷蔵 真空パックに入れるか、空気が入らないように注意して皿に入れラップをする。大根の汁も一緒に入れることで、味の低下を遅らせることができる。
- ◆冷凍 密閉できる容器か、ジッパー付きの保存袋に入れ保存。冷蔵と同様に汁も一緒に入れる。一度解凍した物は使い切るようにする。

栄養成分

- **アミラーゼ**
大根に含まれる酵素のひとつ、デンプンを分解する効果を持つ。
- **イソチオシアネート**
大根をすりおろすことで生まれる辛味成分。胃液の分泌を促す効果があることから胃腸の働きを助ける効果がある。
- **その他** ビタミンC、プロアテーゼ……など

豆知識

- 大根おろしには、葉に近い部分を使用する。この部位は甘みは強いが固く、大根おろしに適している。他には千切りや薄切りにし、サラダ・浅漬けにするなど、食べやすくしてから生で味わうのがおすすめ。

冬こそウォーキング

正月太り
解消!



■ウォーキングの消費カロリー

歩行距離や速度によって変化

【消費カロリー計算法】

$$\text{ウォーキングの消費カロリー} = \text{体重 (kg)} \times 2 \times \text{時間}$$

運動によるエネルギー消費量が、
安静時の何倍にあたるかを示す値。**メッツ値**

例として……
3メッツは安静時の3倍のエネルギー消費量になる。
3～6メッツ……中～強度運動 一般的な球技、ダンスなど
7メッツ以上……高強度運動 ジョギング、水泳など

例えば、体重50kgの人が1時間ウォーキングをした場合
 $50(\text{kg}) \times 2 \times 1(\text{時間})$ となるため、
消費カロリーは100kcalということになります。

☆ゆっくり歩いた場合(3km/h)

消費カロリー=体重×1.5×時間

☆速いスピードで歩いた場合(4km/h)

消費カロリー=体重×4×時間



■注意点

各自の健康状態や体力を考慮して

【時間帯と場所】

早朝や夜間は避け、暖かい日中に行う。
冬場は他の季節にはない路面凍結などの危険もある。

【ヒートショックに注意】

暖かいところから急に寒いところに出たときに、血管が収縮し
血圧の急激な変動が起こり、心臓に負担がかかることがある。

【準備運動】

冬は筋肉の温まりに時間がかかり、急に運動を始めると怪我の
元になる。時間をかけてウォーミングアップを行う。

【服装と汗対策】

防寒のためのウインドブレーカー
などが必要だが、体が温まった後は
自身の汗で冷えたりしないよう、
吸汗・速乾素材を使った下着を着用。
手袋や帽子も忘れずに。

【水分補給】

冬は空気が乾燥しているため、
意外と皮膚から水分が奪われている。
喉が渇かなくてもこまめに水分を補給する。



■冬のウォーキングのメリット

冬は太りやすいけど……

【冬に太る、その理由とは?】

食物のない寒い冬を乗り越えるため、
体に脂肪を蓄え、生き残ろうとしていた
生物の習性が残っているため。

この時期に食べる魚も同様の理由で脂肪を
蓄えており「脂がのって美味しい」が、
摂取カロリーも増加している。



【痩せる仕組み】

夏は水分が体から出ているために痩せて、
冬は体に蓄積された脂肪を消費しているために痩せる。

いずれも体重が減ることには変わらないが、
脂肪を燃焼する冬の方が健康的。

過ごしやすい季節に始めるよりも、
辛い(?)季節から始めたほうが長続きするという説も。
寒いこの時期からウォーキングを始めることが、
長続きの秘訣とも言えます。

【メリット】

冷え性の解消や、免疫力の向上。
ウォーキングなど一定のリズムで行う有酸素運動は、
セロトニンの分泌を促し「冬型うつ」の予防にも!



■継続させるためには

楽しむために工夫

【好きな音楽を聴きながら】

スマートフォンや携帯音楽プレイヤーなどで、イヤホン
使用の際は外部の音も聞こえるように注意する。

【買い物のついで】

通常は自転車や車で行く買い物でも、
歩いていけば立派なウォーキングに!

【定期的にコースを変えてみる】

毎日同じ風景に見飽きて、ウォーキングそのものに飽きて
しまうこともある。普段歩かないような道を歩けば、また
新鮮な気持ちに。

【犬の散歩】

飼い主にとって、
運動させることは
必要なので習慣
化しやすい。また、
1人で歩くよりも
リラックス効果が
高い。



2020 スタッフ紹介

① 今年のテーマ ②今年こそはチャレンジしたい事 ③どこでもドアがあったらどこで何したい？

あべ けんいち
阿部 健一

B型 双子座

好きな食べ物は桃！

青森・小倉農園さんの減農薬の桃は最高です！感動しますよ！



- ① 地に足をつけてチャレンジ！
- ② 42.195キロを脚が勝手に完走する
- ③ 私の癒しのパワースポット「ハワイ」
海沿いのカフェで波の音と風を感じて
ゆっくりコーヒーを飲みたいですね。

いづか としえ
飯塚 登志江

A型 天秤座

好きな食べ物はお寿司！

北海道森町にあるお寿司屋さんは
ネタも大きく新鮮で最高です！



- ① 健康！
- ② 犬と海辺を走ってみたい
- ③ 地方に住む娘の家に行きたい。
何か困った事があれば、これでいつでも
助けに行ってもらえます！

いしい みなこ
石井 未奈子

B型 双子座

好きな食べ物はメロン！

安いからステキな編み目の
マスクメロンまで何でも好きです



- ① 街も山も沢山歩いて健康に過ごす！
- ② 山小屋に泊まる1泊2日の登山
- ③ 宇宙から美しい地球を見てみたい。
宇宙飛行士の言葉を聞いたり読んだり
していて、ぜひ自分の目で確かめたい！

とみえ かつら
富江 桂

A型 蠍座

好きな食べ物はとうもろこし！

缶詰でも冷凍でもスープでも
体が許すならずっと食べていたい



- ① 初めての事を始める！
- ② 私と対極のイメージの着物の着付け
- ③ 旅行の時、行きは道中も楽しいので良い
のですが、帰りは疲れてしまって毎回
「どこでもドアで帰りたい！」と思います。

体ってすごい！

院長からのメッセージ

「腸内環境を整える事は超！大切です」

今年も、皆様が元気な細胞と共に生きていくために**必要な体の働き**についてのコーナーです。

12月は**消化**についてお伝えしました。今月は**吸収**についてです。

吸収とは「**消化された食べ物が栄養素となって小腸や大腸から取り込まれる現象**」をいいます。

これが上手いかなないと、どんなに体に良い物を食べ続けても体の素にならないのです。

とても寂しい事ですね？そうならないために、知っておくべき腸のお話です。

腸は**二つの素晴らしい働き**をしてくれることで、私たちの**免疫力アップ**に貢献してくれています。

一つは「**必要な栄養素を取り込む**」もう一つは「**不必要な敵の侵入を防ぐ**」という、お互いに真逆の働きを持っています。栄養素と敵を見分ける能力が発達しているので「**神の手(ゴッドハンド)**」と呼ばれています。

高度な選別作業を行うための能力が非常に発達していて、なんと！**免疫力の70%が腸に集中**しています。

そのため、**腸内環境を整える事は全身の免疫の向上**に繋がります。

「**腸内環境を良くしましょう**」という言葉を目にしたことがあると思いますが、まさにこのことなのです。

腸内環境を整えるために日常生活で簡単に出来る事「**一口30回以上良く噛む**」「**胃酸をしっかりと出す**」

これは前回から引き続きお伝えしています。今年もまずは簡単に出来る事からやっていきましょう。

