



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年のスタートもあっという間に2月になってしまいましたね。本当に早いです。

今年の冬は雪不足が続いています。日常生活をする上では大雪は勘弁してほしいと思いますが、仕事にしている方たちにとっては死活問題ですね。天候に左右されるお仕事は想像以上に大変なことが多いと思います。都合の良い話ですが、スキー場や雪を売りにしている観光地にはしっかり降ってほしいですね。このように、時には自分以外の**幸せ**について考えることも大切です。さらに、今ある**当たり前前の環境に感謝**して過ごしたいと思います。感謝という言葉についてですが、皆さんはご自分の体に感謝していますか？冬の季節はインフルエンザやウィルス性胃腸炎などにかかりやすく、元気な時には想像のつかない辛い症状になりますよね？そんな時でも病気にかかったことの辛さへの不満よりも、治るために**頑張ってくれる細胞への感謝**が必要です。先日、高熱の中で家族旅行に行かれた患者様が「**何でもないにとって幸せですね～！**」とお話しされていました。このような時こそ、当たり前前のありがたさを感じるのではないのでしょうか？私も赤羽ハーフマラソンを肉離れ状態で走ってくれた脚に感謝しています（汗）現在リハビリ中（笑）

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》Y・T様 練馬区大泉より来院

《来院理由》産後の骨盤矯正

通う毎に骨盤が安定して、お尻が小さくなるのを感じました。今までカイロ・整体・接骨院、色々な所へ行きましたが、やっと自分に合う場所を見つける事が出来ました！

『子連れOK』でも治療中は泣かせっぱなしという所も多い中、スタッフの方が子供を見てくれたので安心でした。痛くなくて心地良い治療なのに結果はハッキリと分かる整骨院です！

＜院長より＞

当院のブログに共感していただき、大泉からご来院されました。3人の凄腕スタッフがお子さんを安全にみてくれるおかげで治療に集中できています。3人のスタッフに感謝！！

★坐骨神経痛で歩くのもやっとで同いました。

今日は2回目ですが歩くスピードも早くなり、痛みで眠りにつくまで苦労していたのがウソのように無くなりました。このまま元気になるのが楽しみです。有難うございました。

＜院長より＞ かなり酷い症状でしたが、変化を実感しながら楽になっていただいています。変化してくれる体を誉めまくって過ごしましょう。

★精神的に辛い状態でしたが先生の仰る通り、自分自身が体を元に戻すという考えが大事だと再確認できました。精神科で薬を処方して貰っていますが先生の所に通い続けて薬をやめたいと思っています。先生、今日もありがとうございました！！

＜院長より＞ 薬をやめることも大切ですが、自分の体の動きが良い状態に戻ることが一番ですね。

次回の
治る体をつくる会
開催予定日は
4月4日です

足元が安定すると正しい姿勢で歩ける！

~~年末年始のチャンス！~~
~~12/15～1/15まで~~
インソール&座布団が
10%off

大好評につき
2月末まで
期間延長！

3点保持インソールは
足裏のアーチが活性化され
ふくらはぎの血流が良くなります
冷え性対策に最適です！

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
長崎県



カステラ

江戸時代初期から続く老舗「福砂屋」をはじめ、数多くの名店が
それぞれの味や食感で個性を持ち、人々に愛され続けている。

雲仙温泉

開湯701年、行基によって温泉山満明寺が建立されたことにより始まる。
一般的に硫黄泉といわれている泉質で、殺菌効果が高く肌にもよいといわれている。

観光 名所

ハウステンボス

テクノロジーを駆使した中にも、のどかなヨーロッパの風景が味わえるテーマパーク。四季折々の花とイルミネーションに彩られた夜景が美しい。

観光 名所

九十九島

佐世保港の外側から北へ約25kmに渡って島々が点在する海域。夕景は一見の価値あり！

イベント

長崎ランタンフェスティバル

中国の旧正月を祝う行事「春節祭」を起源とする冬の風物詩。極彩色の多数のランタンが街を彩る。

イベント

雲仙灯りの花ぼうろ

冬の温泉街が、霧氷をイメージした灯りや花火に彩られる。
2020年2月1日(土)～22日(土) イルミネーション点灯時間17:00～22:00
灯りの花ぼうろ花火の宴:2月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)21:00～打ち上げ

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆切りそろえた材料を調味料で合えて出来上がり！

料理メリット

◆春かぶの特性を生かした調理法で
美味しく手軽に味わえる。

作り方

1. [A]を混ぜ合わせる。
2. かぶは皮をむいて薄めの
いちよう切りにする。
3. [2]にかぶと生ハムを入れ
てよく混ぜ合わせたら、
冷蔵庫で1時間程度冷やす。
4. [3]を器に盛り付け、
最後にパセリを
振りかけて完成！

生ハムの塩分と
かぶの甘みの
相性ばっちり！

かぶと生ハムのマリネ

～春を待つ季節にさっぱりと～
材料:2人前 所要時間:約20分

かぶ……………3個
生ハム……………100g

A
ハーブソルト…小さじ1
レモン汁…大さじ1½
オリーブオイル…大さじ3
砂糖……………小さじ1
黒こしょう…少々

パセリ……………少々

今月の食材 かぶ に注目！

選び方

葉がいきいきとした緑色で、しゃっきりとしている物を。しなびている物は収穫してから時間が経っていると考えられる。また、根の色が真っ白で、艶がある物を選ぶようにする。持った時に重みを感じる物の方が水分がしっかりと詰まっている。

保存

◆冷蔵 葉を根元から切り落とし、根の部分と分けて保存する。乾燥しないように密封して冷蔵庫に。
(保存期間)葉:2日くらい・根:4～5日
◆冷凍 下茹ですずに、使う形に串切りやスライスなどしてからパットなどに並べて凍らせる。
その後、保存袋などに入れて冷凍する。

栄養成分

アミラーゼ

でんぶんの消化酵素としてはたらき、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果がある。

β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれている。

その他 ビタミンC、カルシウム、カリウム……など

豆知識

春かぶは、育ちが早いので、根の部分がみずみずしくやわらかく、甘味が強いのが特徴。かぶは火を通すもの、という認識が強いが春かぶは生食に適正があり、サラダやマリネにオススメ！葉も茎ごと食べられるほど柔らかいため、葉ごとすべて使い切れる。秋かぶは寒さのために生育に時間がかかりじっくり育ち、かぶ本来の風味やしっかりした歯ごたえが特徴。また寒さが厳しくなると、凍らないように甘味や旨みをたくわえるようになる。出汁もよく出るためポトフなど煮込み料理に適している。



けんこう
健康クローズアップ

それ、いいの?

か ふ ん し ょ う た い さ く
花粉症対策

花粉症の人にとっては
辛い季節がやってきました。
様々な対策法が知られていますが、
間違えた対策法を行うと、
逆効果になって
しまいます・・・!



■あの情報、信じていいの?

間違った花粉症対策

●お茶やヨーグルトなどで治るの?

花粉症の症状軽減として報告された
例もあるが、これらは治療薬ではないため
基本的には期待出来ない。

●症状が出てから治療すればいいの?

症状が出る前や軽いうちから治療を開始する
「初期療法」がオススメ。
前もって薬を飲みはじめることで、症状が出る時期を遅らせ
花粉が飛び最盛期の症状を軽くする効果が期待できる。

●医療機関で処方される薬も市販薬も同じ?

市販薬は第1世代の抗ヒスタミン薬や初期の第2世代を中心
にいくつかの薬剤が組み合わされた複合薬が多くなっている。
医療機関で処方される薬はそれより新しいものが主流。
症状は人それぞれであるため、
医師に相談して適切な治療薬を処方してもらうようにする。

●注射1本で花粉症が治る?

ステロイド筋肉注射で行う治療法もあるが、
ステロイド点鼻薬とは異なり、専門医が属する団体では
安易に行うことに対して注意喚起している。



■雨の日と夜は安心?

花粉症以外の症状との相乗もある

少ない降雨量だと変わらないが、降雨量がそれなりにあると、
花粉が雨に濡れて地面に落ちるため、
飛散量としては少なくなる。

しかし、雨の日の次の日は
地面が一気に乾燥するため、
堆積していた花粉が
舞い上がった空気と一緒に飛散する。
雨の日の翌日は、かえって花粉が多くなる。

雨の日は、降り始めに空気中の花粉が
雨とともに落下して
飛散数が増えることもある。

特にこの時期の雨の日は、寒くなることが多い
ため、寒暖差アレルギーを発症しやすい。
雨の日も鼻水やくしゃみが止まらなければ、
こうした花粉症以外からの症状が相乗されて
いる可能性も否定できない。

花粉飛散数が多い時間帯は
昼前から夕方だが、夜間の飛散も珍しくなく、
日中落ちた花粉が風などで再飛散することもある。



■目や肌をよく洗うのは?

洗うことが刺激になってしまう!

●目の洗浄

目の水洗いがいいとされたこともあるが、
最近では否定的。目を刺激することになり
かえって症状が悪化することもある。

●コンタクトレンズの使用に注意

角膜を覆うため、ある程度花粉付着を防ぐ効果がある。
ただし、かゆみの症状がひどくて目をいじってしまったり、
結膜が充血するなどの炎症が起こっている場合には、
コンタクトレンズの装用を控えた方がいい。

マスクやゴーグルなど、
花粉から鼻や目を防御する品々の方が
花粉症対策としてオススメ!

●こすらずに洗顔

花粉を落とすためにゴシゴシと顔を洗う
ケースもあるようだが、これも間違い。
ドライスキンや荒れた肌は
花粉の影響を受けやすい。
女性の場合、化粧を落とす際には
なるべくこすらず、
優しく水で花粉を落とししてから、
クレンジングするのが望ましい。



■マスクをすれば大丈夫?

間違った装着は効果半減、正しい装着を!

●耳が痛いのはサイズが合っていないサイン

鼻の付け根からあごまでをしっかり覆うことができ、
しかも隙間なくフィットするかがポイント。
耳が痛いと思われる場合は、顔のサイズに対して、
マスクが小さいことが原因と考えられる。

●ブリーツ型マスクの正しい付け方

1. 表裏・上下を確認する。
2. 表を外側にして、半分に折り、
ノーズクリップを曲げ、
ブリーツを上下に広げる。
3. 鼻の付け根にマスクを当てながら
耳にかける。鼻のまわりに隙間が
できないようノーズクリップが
鼻の形に沿うように押さえる。
4. ブリーツを伸ばしてあごの下まで覆い、
もう一度隙間がないか手で押さえる。
5. 最後に深呼吸してみて、空気漏れがないかどうかを確認。



正しく付ければメガネも曇りません。
使用後のマスクは、花粉などが付着した表面には触れずに、
ビニール袋に入れて、口をしぼって処分しましょう。
マスクは毎日交換してください。



花粉はウイルス、心配だけど... イマドキ! マスクのマナー

花粉症の方や風邪の予防のためにマスクは必需品です。しかし、ビジネス上でのマスク姿ってマナーとしては？
また、海外では日本ほどマスク姿の人は見られません。

■日本人はなぜマスクをするの？

●欧米人にとってマスクをしている人は怖い！？

欧米では、マスクを病院以外で目にするのがないため、街中でマスクをしている人を見かけると「手術中に外に出て来てしまったお医者さん」、または「重病を抱えている人が外を歩き回っている」という印象を受け、警戒心を抱かせてしまう。



マスクなどで顔を隠す行為は、強盗などの犯罪者を連想させ、人々に恐怖心すら与える可能性も・・・！

●なぜ欧米ではマスクをしている人を見かけない？

日本のような激しい花粉症の季節がなく、マスクで風邪を予防出来るという考えも一般的ではない。

マスクをする行為自体がタブー視されているところもあるため、マスクに対する文化の違いを受け入れましょう！

■ビジネスシーンでのマスク着用

●マナーの大前提は『相手の立場に立つ』こと

マスクをする主な理由としては「風邪をひいている」「花粉症」など健康上の問題によるものが最も多いと思われる。

こうしたケースでは「マスクをしていた方が安全」という自身の状況に加え、相手や周囲にうつさないようにする役割も果たしている。そうした事情があるとき、職場でマスクを着用することについては問題ないと思われる。

「なぜマスクをしているのか」事情を説明することが、相手の立場に立った思いやりにつながる。また同時に、相手は「お互いさまの精神」を持ち、寛容な気持ちで対応を。

会議の席でマスク姿とは不快だ！



すみません、風邪気味なので



そうか、気をつけて

院長からの体が楽になる、とっておきの情報 今年最初のとっておき情報は、「ビタミンCを摂り始めて感じたこと」です

私は3年前に約2キロのウォーキングから運動を始め、マラソンを走れるまでの体になりました。
徐々に走れることの楽しさと記録が伸びることの喜びにのめりこみ
昨年フルマラソン4時間を切ることが出来ました＼(^▽^)/
体重は約1年で82キロから67キロまで減り、現在は72キロです。



最初の頃は、今までに経験のない疲労感に襲われ…命の危険を感じたことも（汗）
熱中症のような症状になり、病院で点滴を受けたこともありました。
久しぶりにお会いする患者さんやご近所さんには、本当に病気で痩せたと思われていたようです（^_^）；
その頃から、今までの食生活では運動量と栄養のバランスがうまく取れていないと感じました。
そこで始めたのが、定期的に純度の高い**ビタミンC**を摂ることです。
東広島で整骨院を経営されていて、ランナーとしての先輩である
廿日出先生からのご紹介でした。私にとって**ビタミンC**を摂ることの一番の魅力はマラソンによる活性酸素の除去、疲労回復の役目をする副腎を元気にしてくれることでした。マラソンをされていて不健康になったら意味がありませんよね？

1日3回、1回に2gからスタート。約半年経ったところから元気度が増してきました。
見えない変化なので個人差はあると思いますが、ここ数年は風邪らしい症状になたことがありません。
以前は1年に2回くらい声が出なくなった時期がありましたが、それもあります。
週末も休みなく、以前よりも忙しくしていますが元気に過ごせています。



皆さんは自分の体内で**ビタミンC**を作ることが出来ないことを知っていますか？

ビタミンCは外から摂取しなければ蓄えることが出来ないのです。

食べ物で摂ることも大切ですが、体内に元気を持続するための余力を作る意味で**ビタミンC**の摂取はとても良いことだと思います。もちろん、バランスよく栄養を摂ることが大前提ですよ。

次回は**ビタミンC**を摂ることによる様々なメリットをお伝えします。
ご興味のある方はお気軽にご相談ください。

