

第 121 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



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？2月はコロナウイルスのニュースばかりで、不安になってしまった方が多いのではないのでしょうか？日本全国に広がっていくことが確実に予想されています。そうは言っても、まったく外出をしないなど、日常生活を急激に変えることはできませんよね？まずはしっかり手洗いをして**予防**すること。マスクは自分から発しない事の予防策としては良いみたいです。

さらに免疫力アップを心掛けた生活習慣を継続すること。これに尽きると思います。

「**食事・睡眠・呼吸・入浴・運動**」の充実した生活。無理な糖質制限などで自分の体にあるべき力を落とさないこと。バランスの良い食事で糖質、脂質、ビタミン、ミネラル、とくにタンパク質をしっかりと摂りましょう。豚肉、鶏肉、マグロ、鮭、卵、納豆、高野豆腐などはたんぱく質を多めに摂れる食品です。タンパク質は体を作る基礎である細胞の働きへの影響力が大きいので心掛けてみてくださいね。



3月はいよいよプロ野球が開幕!!今年も横浜 DeNA ベイスターズの応援にハマスタへ通います!
昨年よりも選手層が厚くなり、さらに優勝に近づけるチームになっているので楽しみです。



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》A・T様 板橋区若木より来院

《来院理由》恥骨の開き・骨盤矯正

初めの頃は治療した2日後くらいから骨盤がムズムズするような感じがありましたが、4回目が終わったあたりからそれが無くなりました。首が回りにくい症状もありましたが、回数を重ねるごとに緩和されています。ズボンも履きやすくなり自覚のなかった足の運びもスムーズな気がします！主人にも「後姿がスッキリした」と言って貰えました♪

＜院長より＞ 恥骨の開きは尿漏れ、生理不順などの様々な不調を起こします。治療後にムズムズ感を感じたことは、体の中で変化が起きている証拠です。

治療前と比べて、体の中が変わらなければ良い状態にもなれませんよね？中が変われば外はハッキリ変わります。スッキリして良かったですね。

《お名前》K様 板橋区徳丸より来院

《来院理由》尾骨・腰の痛み、骨盤矯正

産後の気だるい体がスッキリしました。骨盤矯正コースに入る前に自分では気付かなかった痛みを治療して頂きました。そのまま過ごしていたらきっとボロボロになっていたかも！と思うと・・・治療から矯正までじっくり治療して頂き感謝です。むくみや姿勢、股関節回りも柔らかくスッキリしました！

＜院長より＞ 産後の尾骨痛はとても治りにくいのですが、早く楽になって頂けて嬉しいです。

ご自分では気づいていなかった痛みが分かり改善することで今までにない体の軽さを感じて頂けたと思います。

元気なママは子育てにも余裕が出ますよ。

治る体をつくる会

次回開催日 **4月4日(土)** 15:30~17:00

＜参加費＞お一人様500円 ☆12名限定

お知らせ

3月4日(水)・4月1日(水) 休診

3月23日(月) 午後休診

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 福井県



さばのへしこ

塩漬けにしたさばをゆで、ゆで込んだ、冬場の保存食として伝えられてきた福井県若狭地方の伝統料理。現在ではパスタやお茶漬けなどにも取り入れられている。

大安寺温泉

江戸時代初期に発掘され、福井藩主松平忠昌が入浴療養したと伝えられる温泉。ミネラル分を多く含む質のいい自家源泉をたっぷり楽しめる。

- 観光名所 永平寺** 曹洞宗の大本山。鎌倉時代に道元禅師によって坐禅修行の道場として開かれた。現在でも雲水と呼ばれる修行僧が厳しい修行生活を送っている。絵天井は圧巻。
- 観光名所 一条滝** 剣士で有名な佐々木小次郎が秘剣「燕返し」を身につけた場所だといわれている。一年中変わらず水量で流れ出ていて、付近は夏でも涼しく、秋は紅葉が美しい場所。
- 観光名所 熊川宿** 日本海から京都まで鯖などを運んでいた若狭街道に面していた宿場町。重要伝統的建造物群保存地区にも指定され、昔ながらの街並みが軒を連ねる。
- 観光名所 東尋坊** 波の浸食によって荒々しくカットされた断崖絶壁が続く奇勝地。三国町の海岸線約1kmに渡って続き、「輝石安山岩の柱状節理」という、地質学的にも珍しい奇岩は、国の天然記念物に指定されている。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆ ハマグリの下ごしらえをしたら、取り出したフライパンで味を整え、スパゲティーが茹で上がる2分前に野菜も加え、それぞれを盛付けて出来上がり。

料理メリット

- ◆ 和洋取り合わせた味でお子様にも喜ばれる。

作り方

1. ハマグリは分量外の塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせて洗い、ザルに上げる。菜の花は根元の部分を切り落とし、長さ3等分に切る。キャベツはザク切りにする。
2. フライパンにハマグリ、酒を入れて蓋をし、弱めの中火にかける。貝が開いたら火を止め、ハマグリを取り出し生クリーム、ニンニクを入れ再び火にかけて煮たったら白みそ、薄口しょうゆ、塩で味を調える。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを茹でる。袋に記載の指定時間の2分前に菜の花とキャベツを加え再び煮たったらザルに上げる。
4. (3)を(2)のフライパンに加えてからめ、器に盛る。ハマグリ、イクラをのせ、お好みで粉チーズをかけて。

春の息吹を
食卓から！

ハマグリと菜の花の 和風クリームパスタ

～ひな祭りの季節にぴったり～

材料：2人前 所要時間：約20分

ハマグリ	6～8個
酒	大さじ3
菜の花	1/2束
キャベツ	1～2枚
スパゲティー	160g
塩	16g
生クリーム	200ml
ニンニク(すりおろし)	1片分
白みそ	大さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	適量
イクラ	適量
粉チーズ	適量

今月の食材 菜の花 に注目！

選び方

菜の花やアスパラ菜などの菜花類はなるべく花が咲いていない若い物で、葉や茎がしゃきとした新鮮なものを選ぶ。下の切り口をみて、茶色く変色した物は避ける。

保存

- ◆ 冷蔵 濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて根の部分を下にして野菜庫に入れる。
- ◆ 冷凍 あまりすめられないが、さっと固めにゆでてから小分けして冷凍する。使う時は自然解凍で。

栄養成分

ミネラル

マグネシウムやりん、鉄などと同様、骨を生成する上で欠かせない成分を豊富に含む。骨を丈夫にするとともに健康の維持に役立つ。

β-カロテン

抗発がん作用や免疫賦活作用で知られているが、その他にも体内でビタミン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B、カルシウム、カリウム・・・など

豆知識

菜の花(ナノハナ)は本来2月頃から3月にかけての春が旬だが春一番の季節を運ぶ食材として料亭などの需要にあわせ、京野菜として知られる「寒咲花菜」の様に、12月頃から出始めるものもある。京都の「花菜」はブランド京野菜として知られ、主に長岡京市などで生産されている。

健康クロスアップ 春のスキンケア

得する健康知識
ご存知ですか?

『えっ?冬の乾燥シーズンも終わったのに、お肌ってまだ、乾燥の危険があるの?』
ウキウキ気分な春モードなのですが、春トラブルの多くは、『お肌の乾燥』が原因のひとつです。今回はその原因と対策についてお知らせします。

■春の肌トラブルの原因

季節や環境の変化

●自律神経の乱れによるストレス

冬の間は、寒さに耐えるために交感神経が活発になり、心拍数を上げるなどして体温を維持しようとしているが、夏は副交感神経が活発になり、体はリラックスしている状態になる。

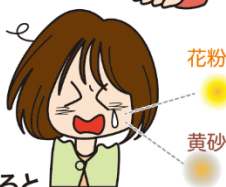
春は交感神経から副交感神経に切り替わるため自律神経の乱れが起きやすい。

それにより、イライラやだるさ、不眠などの症状を引き起こし、**肌の代謝を低下させる大きな原因に!**

●花粉や黄砂

花粉症と聞くと、鼻や目のかゆみ、くしゃみなどの症状のみでなく、肌に症状が出る例も! 自律神経の乱れや乾燥によって肌のバリア機能が低下。

そんな状態の肌に花粉が付着すると大きなダメージとなり、肌トラブルの原因になる。

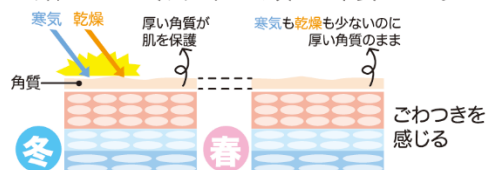


■肌のごわつきや乾燥

冬と春との肌の違い

●肌のごわつきの原因

冬の間、肌は角質を厚くして寒気や乾燥から保護している。しかし、春になって寒気が和らぐ頃には不要になる。



●肌の乾燥に注意

意外にも3~4月の湿度は、2月よりも低いことがある。陽気の心地良さと実際の乾燥のギャップが原因に! 暖くなったからといっても、肌の保湿ケアを怠らないように!

春の日差しは暖かく、暖かい空気は冷たい空気よりもたくさんの水分を含むことができます。同じ水分の量では気温が高いほど湿度が低くなります。また、春は夏と比べて皮脂量も多くありません。



■スキンケアのポイント

実は最もスキンケアが大切な春

●紫外線も増加する季節

花粉や黄砂などの汚れを落とし、肌への刺激物を取り除く。しっかり汚れを落とそうと、ついつい強く擦るように洗いがちになるが、優しく洗うようにする。

クレンジングはメイクアップ料にやさしくよく馴染ませ、きちんと洗い流す。洗顔料はよく泡立て、泡で汚れを落とすように。泡のすすぎもしっかりと。すすぎ後は、おさえるように拭き取る。

化粧水やパックお肌に水分を与え、保湿をしっかりと行う。

季節の変わり目で肌が敏感になっているところに、急に増えた紫外線でダメージを受けやすい。

普段ならSPF20~30、PA+~PA++ぐらいのもので十分といわれているため、紫外線対策も忘れず行う。



■男性も適切なケアを

新生活に良い第一印象で

●5つの注意ポイント

1. 洗顔に男らしさは必要なし。やさしく洗うことが大切。洗顔の際にゴシゴシ強くこする行為は肌の摩擦により、肌荒れを引き起こすことも。
2. 男性の肌は女性の肌と比べて水分量が30~40%少ないため、それを補おうと肌自体が一生懸命皮脂を分泌に分泌し、乾燥から肌を守ろうとしている。肌に潤いを与えることで、肌自体の過剰な皮脂の分泌を抑えることにもつながる。
3. せっかくなつた化粧水を逃がさないように、乳液などで保湿を。化粧水の後に、乳液を使うことで、与えた水分を肌に閉じ込めるとともに、肌の油分バランスが整えられる。
4. 肌に残った皮脂や汗は毛穴に詰まると黒ずみなどの原因になる。仕事が忙しくてもハンカチで汗を拭いたらフェイスシートなどでやさしく押さえるように皮脂を取る。
5. 夏のレジャー以外でも日焼け止めの使用を。肌の約80%の老化現象は紫外線によるものといわれている。



院長からの**体が楽になる、とっておきの情報** 院長がビタミンC を摂り続けている理由「**ビタミンC のメリット**」

先月からお伝えしている**ビタミンC を摂る事で健康になれる**シリーズの第2 回目です。

私はこの冬 2019 年 11 月から 2020 年 2 月までにフルマラソン 2 回、ハーフマラソン 4 回を走っています。さらに週末の完全オフがほとんどないにも関わらず、元気に過ごせています。その理由の一つに、純度の高いビタミンC を摂り続けていることがあるのです。



前回もお伝えしましたが、人はビタミンC を自分の体で作ることが出来ません。さらに、ほかのビタミンのような補助作用と違い、体に直接影響することがわかっています。本来なら全て食事から摂ることで補えれば良いのですが、実際は推奨量の半分くらいしか摂取できていないそうです。そのためにも意識的にサプリメントなどで補う必要があるのです。ただし、ビタミンC は飲んだその日にすぐ効くというよりは 3 か月、6 か月、1 年単位でじわじわ効果を感じるものです。

今月は**ビタミンC を摂るとどんなメリットがあるのか?**をお伝えします。

デメリットは酸っぱい事と摂りすぎると下痢をする事です。

これは個人差がありますので、飲む量で調節する事が出来ます。

ビタミンC の摂取はコロナウイルス、インフルエンザウイルスから体を守るお手伝いにもなると思います。

◎風邪に強くなる

- ・抵抗力のアップにより風邪をひく回数が減る、軽く済む
- ・風邪の引き始めに 1 グラムを 1 時間おきに 6 回飲むと抑制作用が高まります

◎がんを防ぐ

- ・がんの原因の一つである活性酸素を減らす
- ・免疫力を強くする
- ・がん化した細胞を正常な細胞に戻す

◎心臓病・脳卒中を防ぐ

- ・血管を詰まらせる過剰なコレステロールの除去
- ・中性脂肪の減少
- ・酸化を防ぐ

◎若さと美しさを保つ

- ・ビタミンC は女性の美しさを作り、維持することを助けてくれる
- ・皮膚に含まれているコラーゲンの生成と維持
- ・シミの原因であるメラニン色素の生成を抑えて、美しい肌を保つ

◎花粉症予防

- ・抗ヒスタミン作用を持っているのでアレルギーの予防が可能

このような作用を持っているのがビタミンC なのです。

薬にはない体の働きをパワーアップしてくれるのがビタミンC の役目です。



院長愛飲のビタミンC
(ブロンソン)は
当院でも販売しています

次回は
ビタミンC の摂り方や体内での働きについて
さらにお得なビタミンC 情報をお伝えしますね~