

ひかりだより

整骨院 4月号

第 122 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？春の陽気とともに気温が上がり、布団の温もりとサヨナラをしやすくなっていませんか（笑）いやいや、さらにボ〜〜〜としてしまうという方もいらっしゃるかもしれませんが（汗）思いきって体を動かしたくなる季節なのに・・・コロナ・・・クルナですよね。先月号で新型コロナウイルスの感染予防について書きましたが、実践されていますでしょうか？アメリカやヨーロッパでは日本とは比べ物にならないくらいの感染者数増加！そのエリアから戻ってきた日本人による感染拡大。まだまだ予想のつかない事態が続くと思います。東京オリンピックも1年以内に延期が決まり、今の状況で7月に開催することの恐ろしさを考えるとちょっと安心。日常での手洗いはもちろんですが、室内の消毒には**重曹を薄めて噴霧すると有効**です。ひかりでも定期的に行っていますよ。お試しください。

今後はコロナウイルス感染防止のために外出制限になる可能性があります。治療に来られない方は電話・LINE・メールで**遠隔治療**を行いますのでお気軽にご連絡ください。詳細は4ページ目をご覧ください。

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》J・S様 練馬区平和台より来院

《来院理由》頸椎椎間板ヘルニア

腰のヘルニア治療をしている所は多いが首のヘルニア治療をしている所がなく来院。治療後すぐに効果を感じる事はなかったが、2日目くらいから手のシビレがなくなり次の治療を受けた後もシビレやふらつき等の症状が軽くなった。最初は半信半疑だったが治療を受ける毎に症状が軽くなっていくのを感じた。手術が必要と医師から言われていたが約1か月半で回復できた！

＜院長より＞ かなり重症の頸椎ヘルニアでしたが、私が驚くくらい順調に回復されました。治療はもちろん大切ですが、ご本人の治す力はさらに大切です。細胞が活発に働いてくれる体は治す力も強いのです。栄養・睡眠・呼吸が良い生活はミトコンドリアも元気に動いてくれますよ。

★こちらに来てから体が柔らかくなりました。あと毎回目が楽になる（明るくなる）痛みが出ても長引く事がないですね。すぐに戻るというか・・・だからやめられません！

＜院長より＞ 体の柔軟性が高まると血液循環が良くなるので回復力が増して、健康貯金が沢山貯まります。

★今までにない治療と効果に驚きました。少しずつ楽になっています。ありがとうございます。

＜院長より＞ 患部に直接触れずに変化する治療は不思議ですね。ひかりでは当たり前でも世間一般では珍しいのです（笑）

お知らせ

5月27日（水）休診

※ゴールデンウィークはカレンダー通りのお休みです

4月4日（土）に予定されていた「治る体をつくる会」は新型コロナウイルス感染症対策のため残念ながら中止となりました
次回は6月6日（土）開催予定です！

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

奈良県



奈良漬け

お酒の風味豊かな香りと、舌になじむ上品な塩辛さが混ざった漬物。
日本酒などのつまみにも、油っこい料理のお口直しにもオススメ。

十津川温泉

日本一大きな村の十津川村。全国で初めての“源泉かけ流し宣言”をした。元禄年間に炭焼き人夫が発見したと言われる下湯を源泉としている二津野ダム湖畔の温泉地。

観光名所 奈良公園・東大寺

総面積約502.38ha・東西約4km・南北2kmの自然公園で若草山、興福寺・春日大社なども含まれる。大仏殿で知られている。

観光名所 大神神社

大和の国一の宮、三輪明神として親しまれている。三輪山を御神体とし、拝殿の奥にある鳥居を通して三輪山を拝む、古代の信仰形態を現在に伝えている。

観光名所 谷瀬の吊り橋

日本最長の生活用鉄線の吊り橋。長さ297m高さ54m。

戦後の1954年、集落の人々で多額の費用を出し合って完成させた。

観光名所 信貴山 朝護孫子寺

聖徳太子により「信ずべし 貴ぶべき山」の意味で命名された。平安時代前期には、病にかかった醍醐天皇が当山の毘沙門天王の力により全快され、朝護孫子寺の勅号を賜った。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆それぞれの下ごしらえをした後、煮浸しにして味を染みさせる

料理メリット

- ◆彩りもよくお酒のおつまみにも最適！

作り方

1. にんじんは1cmほどの厚さに切って、大小の桜の花形で型抜きし、筍も食べやすいサイズに切り分ける。
2. 鍋に煮汁の材料と【1】を入れ、煮汁が半分以下になるまで中火で炊き込む。
3. 茄子は表面に格子状の切り込みを入れ、食べやすいサイズに乱切りにして油で素揚げし、油を切って【2】に浸す。
4. オクラは塩もみしてから水洗いし、水気をよくふき取ってから素揚げし、【2】に浸す。
4. 30分以上煮浸しにしてから、汁気を切って盛りつける。

お花見のお弁当のおかずにも！

野菜の炊き合わせ

～さっぱりとして深い味わいを～

材料：2人前 所要時間：約60分

茄子……………1/2本
筍……………40～45g
にんじん……………4cm
オクラ……………2本
サラダ油……………適量

煮汁

水……………2カップ
顆粒だし……………小さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ2

今月の食材 筍 に注目！

選び方

皮の部分がしっとりしていて乾いていないものを選ぶ。根もとの周りの赤いぶつぶつが少ない物が良い。多い物はアクが強い可能性がある。

保存

出来るだけ早めに、必ず下茹でをすること。茹でたものは皮を剥き、水に浸した状態で蓋をし、冷蔵庫での保存を。水を変えながら1週間程度は持つ。

栄養成分

カリウム
ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧予防、足などのむくみ解消が期待できる。

食物繊維

豊富に含まれているため、便秘や大腸がんなどの予防に効果がある。

その他 グルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸……など

下茹での方法

1. 先端を斜めに切り落とし、皮を剥きやすいように縦に身の手前まで切れ目を入れる。皮にアクを抜く作用があるため皮ごと茹でる。
2. 米ぬか、鷹の爪を水とともに鍋に入れ、筍を洗って、落し蓋をして火にかける。ぬかに含まれるカルシウムが筍のアクに作用してエグミをとるといわれている。
3. 大きさによって茹で時間は異なるが、およそ40分から1時間位茹でる。
4. 火を止めて、さらにアクを抜くため、そのまま冷ます。
5. 数時間たったら、筍を取り出し、皮をむき、さっと水洗いして、冷水に浸しておく。



2020. 4月号



健康クロスアップ 急性アルコール中毒

けんこう クロースアップ きゅうせい アルコール中毒

得する健康知識 でお存知ですか?

お花見や歓送迎会などお酒の席も増えるこの季節ですが、親睦を深めるつもりでも、酔いが過ぎると大変なことになります!!

急性アルコール中毒とは?

身体の機能を侵す危険な中毒症

●依存症とは異なるもの

短時間に大量のアルコールを摂取したり、体内でのアルコールの処理ができていない体質の人が、アルコールを摂取した際に発症する「急性アルコール中毒」とは……

分解できなかったアルコールが血液を介して脳に達し、脳内の神経細胞を麻痺させる中毒症状。

●軽度・中等度の症状

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・顔面が紅潮する
- ・異常に汗が出る
- ・感情を抑えられなくなる
- ・判断力低下
- ・錯乱
- ……など

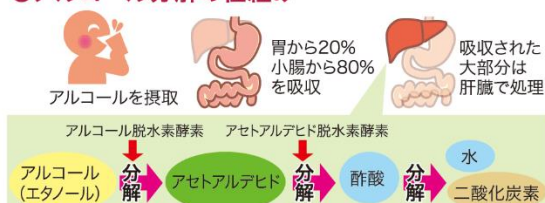
●重度の症状

- ・昏睡・呼吸抑制・呼吸停止・低体温
- ・最悪の事態に至ることも!

アルコール分解の仕組み

飲酒後に消化管より速やかに吸収される

●アルコール分解の仕組み



厚生労働省は、アルコールの節度ある量として1日20gを推奨している。日本酒1合に含まれるアルコールは22gでこれは1単位と呼ばれ、1単位は体重60kgの成人が3時間で代謝できる量とされている。

ちなみにビール(アルコール 5%)なら500mlに相当する。

アルコールは血液中に吸収され、肝臓を経て、最終的に筋肉で分解されるため、筋肉の少ない女性や高齢者、体重の少ない人は上の目安よりやや長めの時間を要する。

酔いつぶれた人の介助

決して1人にして放置しないこと

●留意点

- ・絶対に一人にしない。
- ・窒息・転落・水死・凍死・交通事故などの危険に陥る可能性があるため、しらふの人がそばにいること。
- ・吐物の逆流による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。
- ・衣服をゆるめて楽にする。
- ・毛布などをかけ体温の低下を防ぐ。
- ・吐きそうになったら抱き起こさず、横向きの状態で吐かせる。

●応急処置としての回復体位



●こんなときは救急車を

- ・顔色が悪く、トロンとして、名前を呼んでも反応がない。
- ・いびきをかいて、つねっても反応がない。
- ・体温が下がって全身が冷たい。
- ・呼吸が異常に早く浅い。
- ・または異常にゆっくりで時々しか息をしない。
- ・血を吐く。



アルコールハラスメント

飲酒にまつわる人権侵害

●何気なくやってしまう行為にも注意

1. 【飲酒の強要】上下関係や集団によるはやしたて・罰ゲームなどで心理的な圧力をかけ、飲まざるをえないような状況に追い込むこと。
2. 【イッキ飲ませ】早飲み競争や、一息で飲み下すような飲ませ方をさせること。
3. 【意図的な酔いつぶし】酔いつぶすことを意図して飲み会を行うこと。傷害行為にもあたる。
4. 【飲めない人への配慮を欠くこと】宴会に酒類以外の飲み物を用意しなかったり、飲めないことを侮辱すること。本人の意向を無視して飲酒をすすめることもこれに相当。
5. 【酔ったうえでの迷惑行為】酔ってからむち、悪ふざけ、暴力、セクハラなどのひんしゆく行為のこと。

●イッキ飲みの強要は犯罪にあたることも

まずは、嫌がるイッキ飲みを脅迫や暴行によって強要するのは、**強要罪**に当たる。暴行や脅迫に当たらなくても、酔い潰した場合には、意図的ならば**傷害罪**、意図的でなくても**過失致死傷罪**にあたる。

酔い潰した相手が死亡に至れば、**過失致死罪**、酔いつぶれた相手を放置した場合は、**保護責任者遺棄罪**、死に至れば**保護責任者遺棄致死罪**になる。一緒にいて周囲ではやし立てた人も、**傷害現場助勢罪**、あるいは、**傷害罪**の共犯になりえる。

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**」



今月は体の中での作用と摂取量、こんな方にオススメというお話です。

勘違いしないようにしていただきたいのは、**ビタミンCだけが重要というお話ではありません。**

現代の食生活の中でビタミンCの必要性を知っていただきたいという意味でお伝えしています。

ビタミンCは小腸で吸収され、門脈という静脈を通して肝臓へ運ばれます。

そこから血液に乗って様々な組織に配られ貯蔵されます。小腸での吸収率はビタミンCの摂取量によって違いますが、1~2グラムの摂取で**約60%**です。全てが吸収されるわけではないことが分かりますよね。

ビタミンCはなるべく食後に摂ることをオススメします。

体全体のビタミンC貯蔵量は、食事から50mgくらい摂っている人で1500mg程度。

これに対して、沢山摂っている人は4500mgです。体をダム、体内の貯蔵量を水位に例えると、沢山摂っている人ほど満水状態です。一方、食事から少量のビタミンCを摂っている人は3分の1の水位ということになります。水位が低い状態での体への作用はわずかですが、水位が上がるにつれて作用の数がしだいに増えて満水ではすべての作用がフル活動します。

体への吸収率は約60%なので、多めに摂って貯蔵庫を満杯にしておくことが大切です。

体の働きを活発にし続けるためにも、出来る限りビタミンCのダムを満杯にすることを心がけましょう。

私の場合は1日3回2グラムずつ飲んでいますが、一般的には少し多めですが疲労回復には適量です。

これには個人差があるので、ご相談していただくとアドバイスが可能です。

☆こんな方はビタミンCが不足しています。沢山摂ることをオススメします。

◎妊婦・授乳婦 ◎飲酒・二日酔いをする人 ◎疲れやすい人 ◎激しい運動や労働をする人

◎ストレスの多い人 ◎高齢者 ◎病気・長期間薬を常用している人

ビタミンCを十分に摂ることはとても重要なのですが、最も大切なことは栄養のバランスです。

ビタミンCだけを沢山摂るなんて本末転倒です。何事も**バランスよく**が基本です（笑）

5大栄養素（糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル）をしっかり摂ることを意識してくださいね。

次回以降は**どんな調味料を使うと体に負担がかからないか？**についてお伝えしていきますね。

こんな時だからこそ！ 遠隔治療をご活用ください！

コロナウイルスの感染拡大が、どうにもならなくなってきましたね（汗）

基本的な考え方としては風邪にかからないように心がけることで良いと思いますが、

ここまできると今まで通りの生活スタイルを続けていくことでリスクを負うことになってしまいます。

ご年配の方は肺炎にかかるリスクが高いから外出を控える。お子さんたちが自宅待機のお母さんたちは治療に来る時間を確保できない。万が一、首都封鎖により誰もが外出できないことがあるかもしれない。

そんな時に有効活用していただきたいのが遠隔治療です。

ひかりの治療で、私が皆さんに触れないで治療することがありますよね？原理はそれと同じです。

見える場所での触れない治療、見えない場所での触れない治療。これだけの違いです。システムは

- ① 電話・LINE・メールなどで連絡を頂き、症状や動きを確認します。（写真を使ったりもします）
- ② 私が患者さんの情報に合った治療を行います。もちろん、患者さんは目の前にいません。
- ③ 変化した患者さんの情報を患者さんに戻します。
- ④ こちらで指定した時間に最初との変化を連絡していただきます。
- ⑤ その後の経過に合わせて同じやり取りをしながら、私が治療を続けます。
- ⑥ 良い状態になった時点で終了です。1回で済むことも、2~3日続けることもあります。

体験しないとわからないと思うので、お試しいたい方はお気軽にご連絡ください。

初回のみ半額2200円（税込み）で対応させていただきます。

