

整骨院 ひかりだより

7月号

第 125 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？
いよいよ本格的な夏の始まりですね！この夏、皆さんはどのように過ごされる予定ですか？
市民プールや夏祭りなどは残念ですが、中止になるところが多いようです。
夏の甲子園や学生スポーツの大会もほとんどが中止になっていますね。学生スポーツで一番の目標を失う事は、私たちの想像を超えた空虚感があつたのでは？と思います。高校野球は代替大会が各都道府県で行われるようです。最終的な目標には届かなくても、今まで積み重ねてきたことが発揮できると良いですね。

コロナウイルス関連のマスコミ情報に恐怖や違和感を感じていませんか？

視覚情報は脳にインプットされて感情の緊張を作ります。恐怖を感じさせる映像などは作り物だったりするようです。当たり前ですが『テレビは台本のある作り物』視聴者が増えれば良い商売ですもんね（汗）
今後も予防はもちろんですが、自分のスタンスでいろいろなことを**楽しむ**ことも大切だと思います。
それには、とにかく風邪をひかないように注意することが大切です。毎回同じことを書きますが・・・
手洗い・うがい・バランスの良い食事・呼吸・睡眠・入浴・適度な運動でしっかり予防しましょうね～

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》A様 板橋区大門より来院

《来院理由》膝の腫れと痛み

2年間、病院・整骨院など転々としりハビリしていましたが全く良ならず、痛み止めの注射に頼っていました。そんな時友人に紹介して貰いこちらで4回の治療を受け、あれほど悩んだヒザの腫れも痛みもなくなり歩くのが楽しくなりました。

院内もとても感じが良く清潔で安心できます。

治らないと諦める前に行ってみて！と周りに伝えたいです。

<院長より> スポーツクラブで運動することがストレス解消になっていたA様。自分の体と向き合うことに気づかれ、痛みのない生活をゲットされました。ご自分の体に感謝！おめでとうございます

★元気になって嬉しいです。これからもうろしくお願いします。

（ご本人の「今日のひとこと」）

★元気がなくなっていく母がこちらに通わせて頂いてから元気が戻ってきてとても嬉しく思っています。感謝しています
ありがとうございます。

（付き添いの娘さんの「今日のひとこと」）

<院長より> 元気をなくしていたお母様の体調をなんとかしたいと、娘さんが当院を探されて来院。今ではすっかり元気になり、2カ月に1度のメンテナンスで健康貯金を貯められています。

《お知らせ》7月29日（水）休診

次回「治る体をつくる会」

8月1日（土）15:30～17:00 開催予定！

参加者募集しています！

体が楽になるお得情報がGETできる！！

ひかり整骨院のLINE登録はこちらから↓

・24時間予約受付可能です
・院長とは個々のやりとりなので
安心して体調の相談もできますよ♡
登録者増加中！お気軽にどうぞ♪

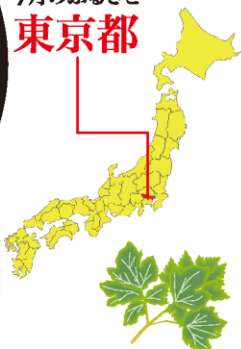


ふるさと 自慢

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
東京都



アシタバ

伊豆諸島では農協やスーパーの店頭で野菜として通年販売されている。葉と茎は食用にされ、主に若葉を食べる。島によっては椿油で揚げた天ぷらが名物。

岩蔵温泉

青梅市の北東、黒沢川沿いに古くからある温泉。ヤマトタケルノミコトが東国征伐の途中にこの温泉に入り、戦いの傷をいやし身を清めたという伝説がある。

小笠原諸島～東京から南に1000km、亜熱帯気候の島

聳島(むごじま)列島、父島列島、母島列島、火山列島(硫黄列島)の4つに分かれており、大小30余の島々からなる。そのうち人が暮らすのは父島と母島のみ。年間の最低気温は15℃、最高気温は32℃程度。往来は貨客船の「おがさわ丸」のみで、竹芝桟橋より24時間要し、1週間に1便程度の往復で旅行日数は6日は必要。世界自然遺産に登録されている。

観光名所 小笠原ビジターセンター

父島にあり、小笠原の自然や、捕鯨基地や占領地などがあった歴史をパネルや復元模型などで紹介する施設。

観光名所 三日月山展望台

父島の中心地である大村地区から徒歩40分程。季節によってはクジラが見られることも。昼間の景色はもちろん、夜景も美しい。

観光名所 南島

ウミガメの産卵地でもあり、自然保護のため1日に100人まで上陸可能。(2～10月の間)



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆スイカにヨーグルト、砂糖を混ぜて凍らせる。

料理メリット

- ★スイカを丸ごと1個だと大き過ぎて持て余してしまう…そんなお悩みも解消!

作り方

1. 種を取り除いたスイカを2～3センチ角に切り、ミキサーで攪拌する。
2. ボウルに1とヨーグルト、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 保存容器に2を入れ、冷凍庫で凍らせる。
4. 固まったら、スプーン等でくずして、器に盛り付け、スイカ、ミントを添える。

※何度か混ぜながら凍らせて下さい。
※砂糖はお好みで入れて下さい。



夏の定番フルーツに
一手間加えて
スイーツに!

スイカとヨーグルトの シャーベット

～季節感満載ひんやりスイーツ!～

材料:2人分 所要時間:約5分(冷凍時間:約4時間)

スイカ200g
ヨーグルト(無糖)200g
砂糖大さじ2
スイカ(トッピング用)適量
ミントの葉適量

季節の食材 **スイカ** に注目!

選び方

- ・シマ模様がはっきりしているものは甘い。
- ・完熟したものは「ぼんぼん」と済んだ音がする。
- ・スイカの底のオヘソの部分が大きいほど食べ頃。

保存

- ・切っていない場合はそのままの状態、直射日光を避けて風通しのよい涼しい場所で保存。
- ・カットしたスイカは一切れごとラップをかけて冷蔵庫に。2～3日以内に食べきる様に。

豆知識 スイカは野菜か果物か?

野菜とは「食用の草本植物の総称」で、「主に葉や根、茎、花、つぼみ、果実を副食として食べるもの」で、果物の定義は「木になる木本性の食用植物」となっている。スイカは木でなくツル性の植物なので「野菜」。ところが青果市場では、スイカは「果物」に!生産者から見ると、育て方やその特徴が似ているので「野菜」に分類されると思われるが、食べる立場からすると、その色や味は「果物」の条件を満たしている。

BON
BON



栄養成分

シトルリン

アミノ酸の一種。血流状態を改善し、手足のむくみの改善効果が期待できる。

ビタミンC

シミの元になるメラニン色素の形成を抑えるほか、肌の弾力性を保つコラーゲンの形成に関与している。

その他 カリウム、リコピン、ビタミンA など





ご存知
ですか?

フレイル対策

フレイルという言葉聞いたことがありますか?
まだあまり馴染みのない医学用語ですが
加齢によって心身が衰えた状態のことをいいます。



■要介護の一步前の状態に着目

英語のFrailty(虚弱、老衰、脆弱など)が語源

健康な状態から
介護が必要な状態に移行する中間の段階

- フレイルとは、
多面的な脆弱性(もろさ)によって、
自立した生活ができない状態や、
健康障害を招くリスクが高い状態と捉えられ、
2014年に日本老年医学会から
新たな病態として提唱された。



身体的フレイルチェックをしてみよう!

☐ 体重減少	直近6ヶ月で2~3kgの体重減少
☐ 疲労感	直近2週間、わけもなく疲れたような感じがする
☐ 歩行速度低下	1m/秒未満
☐ 握力低下	男性26kg未満、女性18kg未満
☐ 身体活動低下	軽い運動・体操も、定期的な運動・スポーツも 1週間のうち一度もしていない

該当する項目が3つ以上ある場合はフレイル、
1~2つの場合はフレイル予備軍と判定します。

■フレイルの三要素

その症例と対策法は?

ソーシャルフレイル『社会性』

- 自宅や外出先でのコミュニケーションの機会が少ない、
自分からは話さないなど、話さないことで相手の気持ちを
読んだり、配慮する力が弱くなることもある。
日常的にコミュニケーションを取る機会を
増やしていくようにする。



コグニティブフレイル『こころ/認知』

- 認知機能面の低下が疑われない場合でも、
日常的に生活変化が少なく、活動性が低下して
いる状態の場合、脳への刺激量が減少し、認知機能・
精神機能低下の可能性が高くなる。
家庭内で役割を持つ事や、会話や活動へ
積極的に参加を促す等を行い、疲れすぎない
程度の活動を提供していくようにする。



フィジカルフレイル『身体』

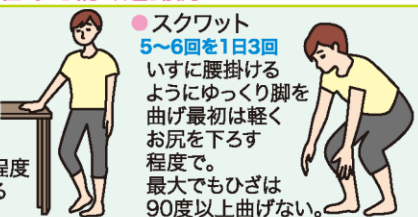
- 日常生活動作を保つためには、今の自身の体の状態を見直し、
週2回くらいの「少し疲れた」を感じる運動をする。
日常生活動作以外の運動時間を作り、筋力や体力の維持・向
上、日常生活での維持向上を目指し運動していくように!

■運動で予防

握力・バランス能力の低下に注意

体幹・足の筋力低下を防ぐ運動例

- 開眼片足立ち
左右1分1日3回
転ばないよう
必ずつかまる
ものがある
場所で行う
床に着かない程度
で片足を上げる



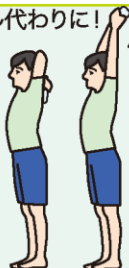
- スクワット
5~6回を1日3回
いすに腰掛ける
ようにゆっくり脚を
曲げ最初は軽く
お尻を下する
程度で。
最大でもひざは
90度以上曲げない。



握力・腕の強化

- ペットボトルをダンベル代わりに
1本のペットボトルを
両手で持ち頭の後ろへ

両足は腰幅に開いて立つ。
ペットボトル1本を
両手で持ち、
両腕を頭上に伸ばす。
ひじを曲げて
ペットボトルを
背中側に下ろす。



この腕裏側を意識し
両腕を頭上に伸ばす
1秒で両腕を
頭上に伸ばし、
1秒でひじを曲げて
元の姿勢に戻る。
ペットボトルの重みを
腕に感じながら、
ひじの曲げ伸ばしを
20秒繰り返す。



自分で動けるうちに、少しずつ運動習慣を身近にしていける事が一番の対
策だと思われます。まずは簡単な運動から始め、体が慣れてきたらウォ
ーキングや趣味活動への参加などを行なってみてはいかがでしょうか?

■若い時から気をつけて!

生活習慣病の予防を意識する

筋肉の衰えは40歳位から

- 20歳位であれば体組成(体脂肪や筋肉量、骨量など人間の
体の組成)の個人差が少ないが、年齢が上がると同年代でもかなり開きが見られるようになる。
体組成の差が大きい高齢者と、体組成の差が小さい若者。
その狭間にあって筋力減少の始まるのが、40歳前後という
年齢といえる。

ふくらはぎの太さをチェック

- ふくらはぎの一番太い部分をメジャーで測定。
男性ならば34cm、女性で33cmを下回っていたら
サルコペニア(加齢による筋肉減少)の疑いがある。
- 両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの
同じ部分を囲む。ふくらはぎを囲めなかつた
という人は大丈夫だが、指とふくらはぎの
間に隙間ができる場合も注意が必要。



- サルコペニア対策には、筋肉に負荷をかけるスクワットや
腹筋運動、腕立て伏せなどのレジスタンス運動が効果的。

自重で負荷をかければ大丈夫。少なくとも週2回、
全身の種目をまんべんなく10~15回行うことがオススメ。

- 市販の体組成計で体脂肪や筋肉の量を測定し、
年代や性別に照らして標準的かどうかの確認を。
フレイル予防のためには40歳頃に見極めるように!





怪談…夏の風物詩!?

1974(昭和49)年の7月13日オカルトブームの火付け役となったアメリカ映画「エクソシスト」が日本で初公開されたことから、オカルト記念日といわれています。暑い夏にはお化け屋敷や怪談特集などもよくみられますね。なぜ夏に怖い話が定番なのでしょう……



■夏に怖い話をするのはなぜ？

●お盆との関連

★日本ではお盆になると死んだ人の霊が帰ってくるとされているが、霊の中にはこの世に恨みを抱いた怨霊や無縁仏もあり、成仏できず幽霊になって現れることもあるといわれている。この時期に行われる芝居は「盆芝居」などと呼ばれ、鎮魂の意を含め、浮かばれぬ霊の無念や苦しみを語るようになっていった。

●「うらめしや」と「四谷怪談」の真実は？

★幽霊のセリフといえば「うらめしや」。非業の死を遂げたことの恨みを表している。日本の三大怪談とされる「四谷怪談」「血屋敷」「牡丹燈籠」は、恨みをもった幽霊の復讐劇である。

夫に裏切られ、顔の崩れる薬を飲まされて亡くなったお岩が幽霊となって復讐をとげる話。元禄時代にあった事件をもとにした話だが、実際は夫婦仲も良かったとの説もあり、四谷には「お岩稻荷」が建立されている。



■起源は江戸時代から

●芝居小屋での集客の工夫

★江戸時代は歌舞伎が大人気であったが、当時の芝居小屋は空調設備などなく、夏には客の入りが悪かったといわれている。その上、劇場関係者や主役級の役者は地方巡業に出たり、休暇をとってしまい人手不足になっていた。

★そんな時期、若手の役者を起用したり、本水(上演中の舞台に水が張ってある)や、早変わり、幽霊の宙づりなどの仕掛けを用いての怪談話が考案され、ひと味違う大仕掛けの舞台はウケて人気演目!

「夏は怪談」が、定番となったのは、興業目的だけでなく、やはり夏にお盆があることも関係しているでしょう。また、夏は日が長いので、怪談話に花を咲かせるのも、よい娯楽だったのかもしれない。



■本当に涼しくなるの？

●ホラー映画を見せて実験

★怖い話を聞くと、「寒気がする」などといわれているが、夏の夜と同じ条件の部屋で、8人の方に15分間ホラー動画を見てもらい、心拍数と皮膚温度を測定した結果が出されている。

体の4か所(鼻部、手指部、額部、上腕部)に熱電対を取り付け、サーモグラフィーで皮膚温度を測定した。

●実験の結果は……!?

★ホラー映画を鑑賞する前と観賞中の表面温度の変化を比較すると、

鼻部………-0.20℃	額部………+0.20℃
手指部……-0.79℃	上腕部……+0.09℃

大きな変化は見られなかったが、被験者からは「ゾクゾクする」「鳥肌が立つ」などという声があがった。

★恐怖や不安を感じることで交感神経が反応して、肌や末端の血管が収縮し、体の表層温度が一瞬下がるともいわれている。

数字には表れなくても
ぞ～っとして
鳥肌たちます……



■大人でもゾクとする!?人気の怖い絵本

●怖いだけじゃない、子供への様々な影響

★【大接近!妖怪図鑑】

一つ目小僧やぬらりひょんなど、メジャーなものからマイナーなものまで、多くの妖怪をイラストや説明文で紹介している。最初は怖いと感じても、妖怪たちのユーモラスな一面も書き込まれており、子供の想像力を掻き立てる。

★【のっぺらぼう/作:杉山亮】

山へ薪を拾いに行った男の子がつい日が暮れるまで遊んでしまい、のっぺらぼうに遭遇……!ドキドキ、ゾクゾクするだけでなく、少しおかしくてほっこりできる物語。

★【ことりそ/作:京極夏彦】

「子取りそ」は島根県出雲地方に伝わる妖怪のことで、夕方遅くまで遊んでいる子供をさらってしまう……!怖いけれど吸い込まれてしまうような不思議な魅力にあふれている。

★【くうきにんげん/作:綾辻行人】

姿が見えなくて誰も気付かないけれど、世界中にたくさんいて、普通の人間に襲いかかってくるという。ホラー体験のような感覚で読める一方、考えさせる題材も多く含んでいる。



院長からの**体が楽になる、とっておきの情報** 「自分が発した言葉であなたの体は出来ています！」

久しぶりに「**発する言葉と体の関係**」についてお伝えします。とても大切なお話ですので保存版ですよ。

最近では食べ物から得る栄養についてのお話が続いていましたが、心や脳への栄養も大切ですよ。

皆さんは、自分が発する言葉が**毒**や**栄養**になるのをご存じですか?言葉は「**言霊**」といわれます。

自分が発している言葉には魂が宿っているのです。体に起こっている痛みや不調・家族や学校、会社での人間関係によるイライラの時は、ついつい苦言を吐いてしまいますよね?

その時に発している「**バカ! 嫌い! ダメ! 辛い! いつも! なんで私ばかり! 相変わらず!**」などなど……

言いたくなることは誰にでもあります。しかし、自分の口から発しているこの言葉が**自分の体を攻撃**する事になってしまうのです。スピリチュアル的には、肉体は神様からのお借りものといわれています。

好き勝手に使うのは自由ですが、体への労わりや感謝の気持ちを持つことで脳や心は安心します

副交感神経の働きが優位になり、楽になるホルモンが出てくれます。そこで使っていただきたい言葉は

「**あいごと・感謝します・うれしい・楽しい・ツイテル・愛してます**」この言葉を発することで心も体も柔らかくなりますよ。様々な言葉を発してから体を動かしてみてください。驚きの変化を感じてビックリしますよ!



治療後の変化は「**痛くない!**」よりも笑って「**楽になりました!**」がベストです!
免疫力アップにも効果のある**言霊**を使って、さらに**元気な体づくり**をしていきましょう。

