



第 140 号
毎月 1 日発行

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？朝晩はかなり涼しくなってきましたね。布団の温かさが気持ちよく、朝起きるのが辛くありませんか？食欲の春・夏・秋と続き・・・コロナ禍と共にコロコロと太ってきております。原因は明らかにランニング不足と食べすぎです😊明らかに消費せずに貯めております😊今までの食生活に美味しい果物を追加して食べていたら😓やはりバランスが大切ですね！今年の5月ごろまでは月間最低100キロは走っていたのですが、梅雨・夏という根拠のない走らない理由を並べていたら、なんと月間50キロ以下に・・・あれよ！あれよ！という間に5キロも太ってしまいました！その結果、硬い腹筋💩の上には、しっかり摘めるくらいの脂肪がついてしまいました。そろそろ帰宅ランを始めないとまずい状況ですが、無理せずコツコツやっと思いいます。



10月30日(土)は久しぶりにマスターズ甲子園埼玉予選に参加する予定です。LIVEを楽しめます。
当日休診→翌日31日(日)診療予定ですのようしくお願いいたします。

患者様からの今日のひとことをご紹介します！

【メンテナンス】

☆(Mさん) 私は定期的に先生に診て戴いています。身体を使う仕事をしているので、気になる所は先生に話して治療して貰っています。安心して仕事が出来ます。ありがとうございます。

<院長より> 千葉県市川市からのメンテナンス。6年前は慢性腰痛でおみえになりましたが、しっかり動ける体になって頂けました。

【手首・肩編】

☆(Kさん) 手が痛くて悩んでいましたが、先生の治療のお陰で通常の生活が送れるようになりました。

☆(Oさん) 五十肩でお世話になりました。こちらに来るまで近所の接骨院に1ヶ月通っていたのですが、毎日痛くて本当に辛かったのですが、こちらに通い始めて少しずつ痛みが軽減していきました。今ではあの痛みがウソのようになくなり感謝しています。

<院長より> 指、手首、肩の痛みは日常生活に影響します。長期間仕事を休まなければならないケースもあり、辛いですよ。整形外科や整骨院での患部の治療では、なかなか改善されない場合が多いようです。元気に動ける体に戻って頂き仕事出来る喜びと希望を感じて頂けました。

お知らせ

10月30日(土) 休診
↓↓↓
翌日 10月31日(日)
9:00~14:00 診療

10月13日(水) } 16:30終了
11月 5日(金) }

次回の「治る体をつくる会」12月4日(土)
15:30~17:00 開催予定



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 **愛媛県**



山の幸
海の幸
味のある季節ごとの山菜

古くから湧き出す新しい施設で

観光名所 **しまなみ海道** 瀬戸内海の多島美を満喫!全行程を自転車で通行できることから、人気のサイクリングロード。大型のサイクリングイベントも行われる。

観光名所 **マイントピア別子** 新居浜市にある別子銅山の施設跡などを利用した、歴史を学べるテーマパーク。“東洋のマチュピチュ”と呼ばれている。

観光名所 **青島** 約100匹の猫が住み着いているという、猫好きにとっては聖地の島。見る人に安らぎを与えるように、緑と調和した蔦の這う建物が多く、車や自転車を見ることも無い。

観光名所 **大山祇(おおやまづみ)神社** 山の神・海の神・戦いの神として歴代の朝廷や武将から尊崇を集めた。境内の「大山祇神社のクスノキ群」は国の天然記念物。“神の島”にある日本総鎮守。

法楽焼 来島水軍が戦勝の際に食べたと言われ、来島水軍料理として親しまれている。味付けは塩のみで、下に敷いた松葉から、さわやかな香りが漂う。

本谷温泉 松山の道後温泉、今治の鈍川温泉と並び「伊予の三湯」と称され、舒明天皇・斉明天皇が入浴したと伝えられる古くからの名湯。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料を並べて炊飯器にセットし、炊きあがりを待つだけ!

料理メリット

◆瓶詰めの栗を利用してお手軽に

作り方

1. 米をとぎ、酒、塩を入れてから、水を炊飯器の2合のラインまで加える。
2. 1の上に昆布、栗の甘露煮を並べて、30分程置いてから、炊飯器で通常通りに炊く。
3. 炊き上がったら、ざっくり混ぜ、お好みで黒ごまをまぶして、出来上がり!

今月の食材 **栗** に注目!

選び方

- ・表面の鬼皮が固くツヤがあり、ふっくらと丸みがある形をしているもの。
- ・手に持ったときに、ずっしりと重みがあるもの。
- ・小さな穴が開いているものは、虫が入っている可能性が高いため避ける。

保存

【冷蔵】ポリ袋などに入れてから保存。(保存期間:1週間程度)

【冷凍】小出しですぐに使えるように、一度茹でて、鬼皮と渋皮を剥いた剥き栗の状態にして、保存袋などに入れて保存。

栄養成分

炭水化物……さつまいもよりも多い!?
炭水化物は体内でブドウ糖に変換され、生命の維持に欠かせないエネルギー源として活用される。

ナイアシン
ビタミンB3とも呼ばれ、糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助ける補酵素として働く。

その他…ビタミンB1、ビタミンCなど

豆知識

お湯に浸して皮を柔らかくすると剥きやすい

1. 鍋に栗を入れ、かぶる程度の水を注ぎ、中火にかけ、沸騰したら5分程ゆで、火から下ろし、ザルに上げて湯切りをする。
2. ポウルに1、80℃のお湯を入れ、1時間程浸す。
3. 栗の底の部分を包丁の根元で切り落とし、底から先端に向けて鬼皮をむく。
4. 同様に包丁を使って渋皮をむく。
5. ポウルに4、水を入れ、30分程さらしてアク抜きをし、ザルに上げて完成。

栗ごはん

～食卓から感じる秋!～

材料:2人前 所要時間:約80分

米	2合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
昆布	5x10cm
栗の甘露煮	1瓶(150g)
黒ごま	※8~10個 適量




2021.10月号




けんこう 健康クローズアップ

きせつ 季節の変わり目

得する
健康知識

ご存知
ですか?

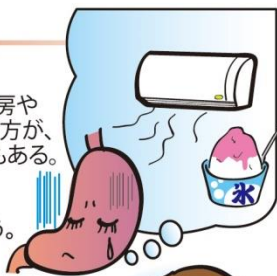
秋の体調不良

涼しくなり、さわやかな秋ですが、秋は寒暖の差があらわれやすい季節です。
“秋バテ”ともいわれ、悩みを抱えている方も少なくありません。ここでは、
秋に体調を崩してしまう理由とその症例、身近な方法でできる対策についてご紹介します。

■原因

●夏に取りすぎた涼

現代人においては、職場内の冷房や冷たい飲食物による体の冷えの方が、夏の暑さよりも問題になることもある。これらの冷えは胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ち越してしまう。



●日照時間の変化

秋は低気圧の日が多くなり、空気中の酸素濃度が低下するため、身体の不調が出やすくなる。また、日照時間が徐々に減少することで気分が落ち込むことも多くなり、季節性うつ病へとつながることがある。



●寒暖差アレルギー

秋の朝晩は、気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がり暑い日も続く。このような寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう原因になる。



■自律神経の仕組み

●体の機能を一定に保つために重要

内臓や血管、呼吸などの働きをコントロールし、体内の環境を整える自律神経。交感神経と副交感神経に分けられる。

交感神経が優位
・・・身体は活動モード
副交感神経が優位
・・・リラックスする休息モード



この神経が正常に働かなければ、
気温が上がれば体温が上昇し、
気温が下がれば身体が冷え切ってしまう危険です!

●入浴でいたわる

38℃くらいのぬるめのお湯は、副交感神経が働くため、緊張がほぐれ、リラックスした気分に!

湯温が高い場合は、交感神経を刺激し、身体が活動モードになるため、就寝前などは控える。



熱いお風呂に入った方が、
疲れがとれるという声もあるが、
それは身体が激しく消耗しているためである。
身体はぐったりしているのに神経は高ぶっているという、
ブレーキとアクセルを同時に踏んだような状態になっている。

■秋バテのチェック

●思い当たる項目が多い人はご注意ください!

- ☐ 冷房が効いている部屋は快適に感じる
- ☐ 普段過ごす部屋の冷房温度は25度以下
- ☐ 冷たい飲み物が好き
- ☐ 夏はシャワーだけで済ますことが多い
- ☐ 夏は素足でいることが多い
- ☐ 紫外線対策を怠りがち
- ☐ 冷やした果物をよく食べる
- ☐ 胃腸が弱い
- ☐ 暑さ寒さに弱い

着脱しやすい上着や
ひざ掛けを活用して、
自分の体調に合わせて
温度調節をしましょう。



ウォーキングなどの
有酸素運動は、血流を良くし
疲労物質の排出を促す
ため、疲労回復に
効果的です。



■食事から秋バテ対策

●美味しく栄養価も高い秋の味覚

【さんま等の青魚】

良質なたんぱく質だけでなく、
血液をサラサラにしてくれるEPAや、
悪玉コレステロールを減らす
DHAが含まれている。



【ナス】

血管の柔軟性を上げる働きがある。



【ぎんなん】

高血圧を改善し、
滋養強壮の効果が得られると
いわれている。



●体を冷やさない

- ・身体を冷やさないために、
温かい飲み物や食べ物を食べる。
- ・ショウガなどを温める香辛料を
積極的に使うのもオススメ。
- ・常温で水分補給を。



2021.10月号





カラオケを 楽しく安全に!

1994(平成6)年の10月17日、全国カラオケ事業者協会が設立され、同協会が記念日「カラオケ文化の日」として制定しました。身近なレジャーとして人気のカラオケですが「新しい生活様式」の元で控えることもあると思います。今回はカラオケ施設で安心して楽しむための注意点などをお知らせ致します。

■カラオケボックスは安全性が高い!?

●優れた給排気システム

会話時の5～6倍の飛沫を放出するため、歌うことは危険だと想像をするが、カラオケボックスでのクラスター発生は報告されていない。
その理由として、建築基準法が規制している換気速度の基準が重要な役割を果たしていると考えられる。

窓の面積が広ければ、機械による換気速度(換気扇の力)がそれほど強くなくても許可されている一方で、窓が開かないようなビルの場合には、かなり強力な換気設備が要求されているためである。

次のお客様に臭いを残さないためにスタッフによる清掃が徹底されていることも理由と考えられています。



■利用の際の注意点

●経営側から利用者への要請

- ・マスクまたはフェイスシールドの着用
- ・共用部のソーシャルディスタンス確保
- ・手、指の消毒
- ・利用者名簿への記入
- ・体調が悪いお客様の入店規制
- ・定員越え時の分散利用
- ・横並びで間隔をあけての着席
- ・2m以上離れての歌唱
- ・飲食物を人の正面に置かない
- ・共用部での飲食や大声を出したりする行為の禁止

利用は少人数で、家族等の関係の深いグループで。マイクやタッチパネルは出来るだけ個々で使用する。飲食の際は横並びを避け、出来るだけ控えて歌唱メインで楽しむように!



院長からの体が楽になる、とっておきの情報 「過去のイメージ書き換える」と脳は安心します

先月の「リフレーミング」は実践して頂けたでしょうか?

今まで生きてきた中での自分ルールの枠を外して、**どんな事にもメリットがある!**に変換する。

どんな言葉、出来事にも二面性があります。ということを理解、活用して頂けると生き方が楽になりますよ! 良いか悪いかのジャッジをするより、まずは「そうだよね」と**肯定することが大切**ですよ。

今回は「過去のマイナスイメージは書き換えられる」というお話です。

「過去に痛めたことが忘れられない! あれが私の体をダメにしたんだ!」

と思っている方はいませんか? **マイナスイメージ=脳へのストレス**です。ストレスは体と心が緊張するので、体が硬くなり、痛みの感覚が強くなります。試しに実験してみてください。

●マイナスの実験

- ①痛みの動作や前屈・後屈を確認する
- ②過去に痛めた場面をイメージする
- ③再度、痛みの動作や前屈・後屈を確認する→痛みが増したり体が硬くなる

○過去のイメージを書き換える実験

- ①痛みの動作や前屈・後屈を確認する
- ②過去に痛めた時のイメージ映像の景色を自分の好きな色にする
- ③再度、痛みの動作や前屈・後屈を確認する→痛みが減り、体が柔らかくなる

これが一番簡単な過去のイメージを書き換える方法です。

過去に起きた事実は変えられませんが、起きたことへの気持ちやイメージは変えられます。なぜなら、どちらも自分が勝手に決めたことだからです。



**脳は自分が感じた色やイメージに染められています。
変えることも自由自在なので。ぜひお試しください。**

