

第 141 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

整骨院 ひかりだより 11月号



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？
2021 年もあっという間に残りあと 2 ヶ月になりましたね。ここ数年は、秋を心地良く過ごせる期間が極端に短くなっています。体は極端な差を埋めるために常に頑張ってくれていますが、限界を超えてしまうと、回復出来なくなり不調や病気を発症してしまいます。これは、自律神経の動きが極端な変化についていけなくなり、誤作動を起こすのです。自然の法則には人間が慣れていくしかないので気温・湿度・気圧の変化に順応できる体作りが大切になります。そこで一番大切なことは、自律神経の乱れを少なくするために副交感神経優位のリラックスした状態をたくさん作ることなのです。では、何をしたらリラックスした状態を作れるのでしょうか？それは・・・笑うこと！楽しいことがあれば「わっはっは」楽しいことがなくても「わっはっは」どんな時でも「わっはっは」は脳がリラックスする言霊です。もちろん、ニコツとか・・・ニヤツでも良いのです。リアルな動作は脳を騙します！院内に貼ってあるポスター「治る体を作るコツ」にある「院長のダジャレに耳を傾ける」には隠された意味があったのです。このように、院内には自律神経を整える秘密が沢山隠されているのですよ～



患者様からの今日のひとことをご紹介します！

【自分の体と向き合うメンテナンス】

★（S さん）20 代の時「なんか変だな～動けないな。自分がのろまだから仕方がないか」と思っていたのが、30 過ぎて病気が分かり今では世間の言う障害者になりました。
「歩くのが難しくても、脳の動きが弱くても、普通の体の人と同じ役割を果たしていく。自分には一つ重い物があるだけでそれを背負って行くぞ！」と言うのが私の原動力となっていました。今日ここに来て、先生とお話しもして「自分だけが特別じゃなかった。みんな大変なのは同じだ」とやっと思えた気がします。何だか体も心も軽くなってまた自分が出来る事を沢山やって行きたいです！

＜院長より＞ S 様は多発性硬化症という病気を受け入れ、投薬とメンテナンスを続けられています。病名をつける判断基準は検査数値で判断されますが、発症した原因は不明です。痛みや不調、病気が起きている時の体はほとんどの場合、体が酸性に傾いていることが多いです。本来の動きに戻すには、バランスの良い食事と共にフレッシュな酸素が体内を流れること。それには緩んだ体、リラックスした体をキープする事と血液循環を良くすることです。呼吸が楽な体作りをするためのメンテナンスが良い結果として現れています。



お知らせ

次回の「治る体をつくる会」

12月4日(土)

15:30～17:00 開催予定

8名限定！ご希望の方はお早めに♪



評価＆口コミのお願い！

皆さまからの評価・ご意見を大募集しています

スマホをお持ちの方はQRコードから

① 星で評価★ ② 口コミひと言

1分ほどで完了します

初めての方も大歓迎！

お待ちしております



ふるさと 自慢

今月のふるさと
神奈川県



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。



かんこ焼き

春の山菜や秋のきのこなど、四季折々の地元食材を小麦粉の皮に包んで
焼き上げた、相模原市津久井地区に江戸時代から伝わる伝統の味。

湯河原温泉

万葉集にも詠まれた古湯。江戸時代には湯治場としてにぎわい、江戸後期の
温泉番付では「東の小結」に選ばれたとも。「子宝の湯」としても有名。

観光名所 八景島シーパラダイス 日本最大級を誇る水族館やアトラクションが
勢揃い。イルカと泳いだりカワウソと握手したりと体験プログラムも!

観光名所 駒ヶ岳ロープウェイ 芦ノ湖畔から片道約7分で
山頂に到着。標高1,356m
の展望台では、無限に広がる夜空の星の輝きを鑑賞できる。

観光名所 箱根神社(九頭龍神社) 奈良時代、万巻上人
が九頭の毒龍を調伏
し湖の主として鎮めたと伝えられる。古くから東西交通の要として
崇敬され、交通安全や心願成就などのご利益がある。

観光名所 無人島・猿島 東京湾に浮かぶ唯一の無人の自然島。
京急線横須賀中央駅から徒歩と船で
約30分。かつては砲台も置かれ、首都圏の警護にあたった歴史も。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料を合えたらオーブンに入れて焼き、
刻みねぎを散らす。

料理メリット

◆フライパンや鍋が要らずにそのまま食卓へ!

作り方

1. オーブンは200度に予熱。
2. 長芋は皮をむき、長さ4cm、
幅0.5~1cmの拍子木切りに。
しめじは石づきを
切り落とし、
手でほぐす。
3. ボウルに長芋、しめじ、じゃこ、
しょうゆ、油を入れ、まんべん
なく和えたら、耐熱皿に入れる。
4. 200度のオーブンで
10分ほど焼いて完成。
お好みで小ねぎを散らす。

じゃこの香りが
食欲をUP!!



長芋きのこの じゃこ和えオーブン焼き 〜ヘルシーな副菜!〜

材料:2人分 所要時間:約15分

- 長芋…………… 100g
- しめじ………… 1/4パック(約25g)
- ちりめんじゃこ…………… 10g
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 油…………… 大さじ1/2
- 小ねぎ…………… お好みで適量

今月の食材 長芋 に注目!

選び方

- ・表皮の色が肌色で、張り艶があり、
太くまっすぐに伸びたもので、
ひげ根は取れずに残っているが、
なるべく元から少ない物の方が
アクが少なく良い。
- ・カットされパックに入れられた場合は、
切り口が白くみずみずしく、
なるべく太い物を。

保存

【カットしたもの】切り口が空気に触れ
ると、乾燥と同時に酸化が進み傷みや
すいため、空気が入らないように
ラップで包み冷蔵庫の野菜室に保存。
【すりおろしたもの】保存袋に入れて
空気を抜いて冷凍。
使う直前に自然解凍して使用。
ゆっくり解凍することがポイント。

栄養成分

たんぱく質
長芋の主要な栄養素の一つ。体組織や酵素・ホルモンなどの元となるほか、
栄養素を運搬したり、エネルギー源としても重要な三大栄養素の一つ。

ジアスターゼ

でんぶんの分解酵素。胃もたれを防ぐ効果があるが加熱すると失われる。

その他…カリウム、食物繊維、ナイアシンなど

豆知識 本当は生で食べた方がよい

すりおろして「とろろ」にする料理が一般的だが、
山芋や長芋は、生で食べられる世界でも珍しい芋。
消化酵素であるジアスターゼを含んでいて、
でんぶんの一部が分解されるため、生で食べても胃にもたれない。
生で食べる場合、山芋は粘りのある食感を生かすために、
すりおろして使うことがおすすめ。山かけや、だしを加えたとろろ汁に最適。
長芋は水分が多いので、すりおろすのはもちろん、
切ってサラダや和えものに入れると、サクサクとした食感がアクセントに!

生でね!

健康クローズアップ 得する健康知識

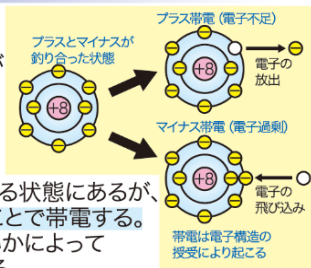
静電気

乾燥する季節に、とくに気になる静電気。車や家のドアを開けるとときだけではなく、衣類などに触れたときにも不意にパチッ!とぎて悩んでいる人も少なくありません。

■静電気発生仕組み

●原因

静電気とは、物体の持つ電荷が釣り合いの状態で、またそれによって引き起こされる現象を指す。物体はプラスの電荷とマイナスの電荷が釣り合っている状態にあるが、この釣り合いの状態が崩れることで帯電する。プラス、マイナスのどちらが多いかによってプラス帯電、マイナス帯電になる。



●特性

プラスに帯電したものと、マイナスに帯電したものの同士で引き合う性質がある静電気。同じ極性に帯電したものは反発し合う性質がある。

この性質によって静電気を帯びたものが、ゴミやほこりなどを引き寄せたりします。

また静電気は電圧が高く、電流量が少ないという特性から「放電」という現象を引き起こす。

マイナスに帯電した側のマイナスの電気は、バランスをとるためにプラスに帯電した側に戻ろうとする。そして両者が触れたときに、マイナスの電気は、プラスに帯電した側に戻る。



■静電気が起こりやすい体質

●乾燥肌

水には電気を通しやすい性質があるため、空気中の水分が多いほど放電が進む。そのため、湿度が高い環境では、空気中に含まれる水分を通して自然と放電される。

通常、体にたまった静電気は、日常生活の中で無意識のうちに徐々に放電されていくが、冬は乾燥して空気中の水分が少ないため、静電気が体に蓄積されてしまう。



●頭痛、肩こり、冷え性など

静電気によって体内のバランスが崩れると、マイナス電気が減り、プラス電気が増加し、体が酸性化してしまう。結果、赤血球にプラス電気が増え、血流が滞る状態になる。

●不規則な生活や睡眠不足

睡眠不足などで体に負担がかかると、マイナスの電気が減り、プラスに傾いてバランスを崩してしまうことになる。

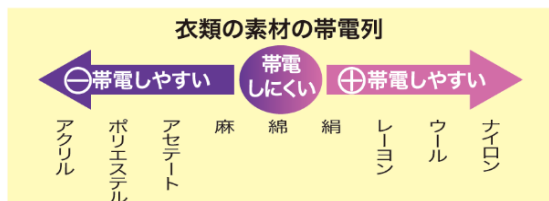
●食生活の乱れ

糖質や脂質の過剰摂取、偏った食事など、食生活の乱れは体の酸化を進行させ帯電体質に。

■服装で対策

●素材の帯電列

プラスに帯電しやすい素材とマイナスに帯電しやすい素材が擦れると、静電気が発生する。



●コーディネイトの例

ポリエステルはマイナスに、ナイロン、ウールはプラスに帯電しやすい性質がある。これらを重ね着すると、静電気が発生しやすくなる。

静電気が起こりやすい



スカート(ポリエステル) xタイツ(ナイロン) アウター(ウール) xシャツ(ポリエステル)

静電気が起こりにくい



コート(ポリエステル) xシャツ(綿) マフラー(ウール) xセーター(ウール)

■生活習慣で対策

●帯電体質を改善

アーモンド、ゴマ、大豆、大根、マグロ、アジ、イワシ、ハマグリ、昆布、ヒジキなど、弱アルカリ性を保つ食材を摂取する。ミネラルを多く含んだ飲み物もオススメ。(ミネラルウォーター・麦茶など)

規則正しい生活を送り、体内のイオンバランスを整えることが大切。

●今日から始めよう!

【部屋の加湿】空気中の水分が増えれば、静電気が生じても自然に放電しやすくなる。

【肌の保湿】不足している水分を補い、肌を保護。保湿剤は、市販されている乳液やクリームでOK。

【入浴時の注意】体の洗い過ぎは皮脂膜まで落としてしまい、肌の乾燥を招いてしまうことになる。また、長時間の入浴を控え、湯温は40度くらいに。

【衣類】綿などの天然繊維は、吸湿性が高く水分を含みやすいため、静電気が自然と放電されやすくなる。



院長からの**体が楽になる、とっておきの情報**
「**見えない世界も意識して感謝していますか？**」

8月から10月は**相手との良好なコミュニケーションを作るための方法**をお伝えしてきました。
今月は「**見えない世界や物、裏側への意識と感謝をすることで運気がアップする方法**」をお伝えします。
これは、人は一人では生きていけないという事に繋がってきます。
ほんの少しでもスピリチュアルな内容も含まれますが、実は当たり前の事ばかりです。
ぜひ実践してみてくださいね。

皆さんは日頃から表に見えている世界を意識して過ごしていますよね？綺麗な物や美味しいもの、自分の生活の中に沢山あります。しかし、その裏側には見えない世界があるという事実をご存知でしょうか？
私達は、ついつい見えている部分だけにフォーカスしたり、表面への意識ばかりになりがちです。
ここからが重要ポイント！見えない世界や物の裏側を意識して、感謝すると運気アップに繋がるのです。
運気アップといっても、宝くじが当たるとか、自分にとって都合の良いことばかりが続くという事ではありません。感謝することが多くなり、感性と心が豊かになるので、どんな事にでも幸せを感じられるようになる。という意味の運気アップです。なんだ〜ガッカリ！という方はこれから先はスルーしてください 😊💡

○例え

- ☆**鏡に映っている自分**・・・見えている部分以外にも見えない自分の体があります。
 - ☆**立っている床**・・・床の下には見えない建物の基礎があり、地面があり、地層があり、マグマがあります。
 - ☆**着ている服**・・・美しいデザインの見た目の裏側には肌を守ってくれている生地があります。
 - ☆**食べているもの**・・・見た目の美しさや味を頂くには、作ってくれた人や材料を育ててくれた人、そもそも材料が育つ環境がなければ出来ません。
- 当たり前の事ばかりですが、**見えていない部分も全て必要なもの**ばかりですよ？

このように、意識して見えている部分と、無意識の見えない部分があります。
皆さんは日頃から見えない世界や物への意識と感謝をしていたでしょうか？
簡単な例を挙げましたが、いまお伝えしたことを世の中の二元の法則に当てはめると
「光と影」「表と裏」「役者と黒子」「主役と脇役」のイメージです。
スターの陰にはスターを支え、輝かせる役目のスタッフが沢山います。



皆さんは、見えない世界を意識していることもあるのです。
願い事や心配事があったりすると、神社やお寺にお参りに行くことはありませんか？
神様、仏様、ご先祖様は現世では見えませんが、こういう時だけは、見えない世界を当たり前のように信じますよね？ 😊
今回は少し難しい内容だったかもしれませんが、物事は必ず「見える世界と見えない世界」両方ないと成立しません。**結局は表も裏も両方共に大切にしたいほうが良いよね！**というお話です。

皆様の身体にも見える部分と見えない部分があります。見えない部分の方が多いかもしれませんね？
筋肉・関節・神経・脳・内臓・心・・・見えないところばかりです。
見えない部分が働いてくれる事で元気に生きることが出来ています。
自分が毎日心地良く過ごせているのは、沢山の人や物に助けられている。
そんな気持ちになって過ごしていくことが運気アップに繋がります。



見えない世界や物への意識と感謝を忘れずに！過ごしていきましょう！