

第142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 12月号 ひかりだより



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？

今年最後のひかりだよりです。皆さんの2021年はどんな1年だったでしょうか？



私は、自分の今後の生き方に必要な情報の選択を迫られる1年だったように思います。

本当に必要なことは何なのだろうか？とってしまう様々な情報。それと共に、日本って本当に大丈夫？と  
思ってしまう政策。国を支える人達からの他人事のような発言。ある意味この国で生きていくためには覚悟  
が必要だと感じた1年でした。そして、まだまだ続く新型コロナウイルスの問題。

10月以降の感染者数は激減！急にこんなに減ることってあるの？情報操作しているのでは？と感じている  
患者さんがとても多いことに驚きました。しかし、未だに人混みや外出に恐怖を感じている方がいらっしや  
います。テレビの情報番組やワイドショーを毎日観て信じていたら、そうになってしまう事も納得できます。  
そこで・・・テレビ番組は作り物であることの認識は大切だと思います。とにかく、観てもらえることで利  
益になればよいのです。基本は全て台本があり、出演者は台本どおりに仕事をしてギャラを頂いています。  
目や耳に入れる情報は、体に良いものを選びましょう。感動！大笑い！は細胞が喜んでくれますよ！

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》K・Y様 埼玉県所沢市より来院

《来院理由》原因不明の胃腸痛・下痢・痛みが怖くて食事を摂る事が出来ない

鍼灸師の主人に勧められて来院しました。治療一回目で胃腸の痛みが軽減し、食事が少しずつ  
摂れる様になりました。食後に痛くならなかった日は驚きと感動で旦那さんと『凄いよね！』と  
喜びました！治療開始から一ヶ月、今ではいつも通りの食事、生活ができています。  
いつもの生活、自分の身体、先生や支えてくれた子供たち、主人に感謝です！



院長先生スタッフの皆さん、いつも明るく丁寧に接して下さいます。

毎回治療を受けに伺うのが楽しみになってしまう・・・そして帰り道も何だか色々な事に前向き  
になれる・・・そんな風を感じる場所です。身体は勿論、心も前向きになれる治療院です😊  
治療も痛くない、話して笑って大丈夫！と思える先生です。いつもありがとうございます。

<院長より> K・Y様の体調不良について、私のDVD購入者限定のセミナーに参加された治  
療家のご主人から相談を受けました。奥様が数週間前からお腹の痛みで食事が摂れないので  
すが、どのように治療したら良いのでしょうか？という内容でした。様々な検査をしても異常がみつ  
からないので、という理由でおみえになりました。治療後は予想以上の変化の速さに私もビック  
リ！疲弊した心のしこりが緩んだことで、体が回復したケースです。体と心は一对ですね。

## お知らせ

次回の「治る体をつくる会」は  
**2月5日(土)**  
15:30~17:00 開催予定

## 年末年始

12月30日(木)9時~12時まで診療  
12月31日(金)~1月4日(火)まで休診  
1月5日(水)から通常診療

# ふるさと 自慢

今月のふるさと

## 北海道

寒い冬の  
絶景スポットを  
ご紹介!!



味付けは味噌味。  
寒い地域での  
体を温める料理の代表格!



### 登別温泉

北海道一泉質が豊富な温泉。硫黄泉と硫化水素泉により美白効果、また鉄泉・緑ばん泉は疲労回復効果が大きいといわれている。



### 美瑛の青い池

四季折々に表情が異なり水面が青く見える不思議な池。十勝岳の堆積物による火山泥流防止に建設された人造池。

### マイルドセブンの丘

タバコのマイルドセブンのCMが撮影されたことで知られる。特に雪景色と星空が見所の美瑛の観光スポット!

### しかりべつ湖コタン

氷点下30度を下回ることもあるという、超極寒の地を生かして企画された。開催期間中は氷上露天風呂アイスロッジなど、雪と氷でできた建物が氷結した湖上や湖畔に並ぶ。

### オンネトー

季節や天候などにより、エメラルドグリーンや澄んだ青などに色が変化する湖。初冬の間、条件次第では美しい結氷が見られる年もある。

### 石狩鍋

江戸時代から鮭漁が行われていた石狩地方で、漁師たちが獲れたての鮭を鍋にしたことが起源とされている。



### 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。

# ホームパーティー クッキング

## らくらく料理の流れ

- ◆ 下ごしらえをした材料を炒め、牛乳とコンソメを入れ、ふつふつしてきたら耐熱皿に入れチーズを乗せて、オーブンで焼く。

寒い日は  
チーズととろーり  
あたたかく!

## 料理ポイント

- ◆ ほうれん草は最後に1分だけ炒めて色味のキープを。

## 作り方

1. 玉ねぎは薄切りに。ベーコンは少し厚めに小さく、ほうれん草はよく洗い3cmくらいに、ミニトマトは縦に半分に切る。
2. フライパンにバターを熱し、溶けたらベーコンをこんがりするまで炒める。
3. 玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
4. 豆乳 (または牛乳)、コンソメを入れて弱火で10分ほどかき混ぜながら温める。
5. ふつふつしてきたら最後にほうれん草を入れて1分ほど合わせる。味見をして、塩胡椒を加減を。
6. 耐熱皿に分け、プチトマトを飾り、上にピザチーズを盛りつける。
7. トースターまたはグリルなどで5分ほど焼いて完成!

## ほうれん草とベーコンのグラタン

～クリスマスカラーで彩りを月～

材料:3人分 所要時間:約20分

- 玉ねぎ.....1玉
- ベーコン.....50g~100g
- ほうれん草.....1/2束
- ミニトマト.....10個くらい
- バター.....大さじ1
- 豆乳または牛乳.....250cc
- コンソメキューブ.....1個
- 塩胡椒.....適宜
- ピザチーズ.....表面を覆うように

## 今月の食材 ほうれん草 に注目!

### 選び方

- ・葉の色は鮮度を表しているため、緑色が濃くて鮮やかなものを。
- ・葉先の状態は、ピンとハリがありみずみずしいもの。
- ・根の付け根の部分がふくらんでいるもの。

### 保存

【冷蔵】水を入れたボウルに、根本から入れたら、ざるなどに上げて水分をふきとった後、キッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫に立てて保存。  
【冷凍】ゆでた後、冷水でサッと冷やし、水気をしぼり食べやすい大きさに切ったら、ラップに包み、アルミバットなどにのせて冷凍庫へ。(保存期間:約1ヶ月)

### 栄養成分

**鉄分**  
鉄分は血液にあるヘモグロビンを作るため、貧血の予防や改善に必要。ほうれん草に含まれる鉄分は、牛レバーに匹敵するともいわれている。

**βカロテン**  
抗酸化作用がある脂溶性ビタミンで、体内の必要量に応じてビタミンAに変換される。さらに、免疫機能や目にも重要な働きをしている。

その他 ビタミンC・葉酸・ビタミンB1など

### 豆知識 茹でたら栄養がなくなるの?

ほうれん草に含まれている栄養素の中には、葉酸など水に溶けやすいものがある。また、加熱すると壊れてしまう栄養素も多く、茹でると水への流出と加熱による破壊により栄養価を低下させてしまう。茹でる際は、加熱による栄養価の損失を抑えるため短時間で茹でることがオススメ!



けんこう 得する健康クローズアップ

得する健康知識

ご存知ですか?

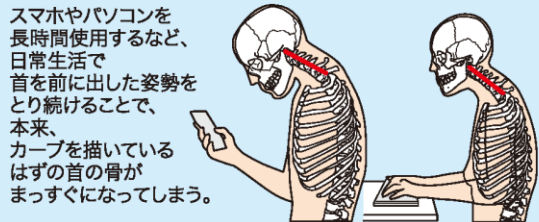
# ストレートネック

在宅時間が増え、肩こりや頭痛に悩まされていませんか？実はそれ、スマホやパソコンの使用が多いことなどで起こる、ストレートネック(スマホ首)が原因かもしれません。

## ■ストレートネックとは!?

### ●首の骨の状態

成人の頭の重さは平均約4~6キログラム。そんな重い頭を支えるために、首は頸椎(けいつい)と呼ばれる7本の骨で支えられている。



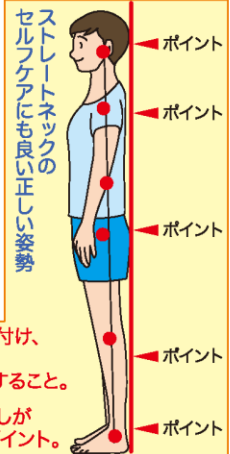
スマホやパソコンを長時間使用するなど、日常生活で首を前に出した姿勢をとり続けることで、本来、カーブを描いているはずの首の骨がまっすぐになってしまいます。

ストレートネックの原因は、スマートフォンやPCでのデスクワークなどの姿勢に問題があるためだとされている。

## ■セルフチェックをしてみよう

### ●3つ以上当てはまる場合は早めの対策を!

- 1 スマホを使っているときに、首こり、肩こりを感じる。
- 2 見上げるとき、首に違和感がある。
- 3 首がつかまって上を向くことができない。
- 4 長時間うつむき姿勢でいて、姿勢を変えることがない。
- 5 目が疲れやすい。
- 6 ドライアイである。
- 7 猫背の姿勢がほとんど。
- 8 1日5時間以上、スマホやパソコンを使っている。
- 9 身体が疲れやすいと感じる。
- 10 やる気が起きない。
- 11 スマホを枕元に置いて寝ている。
- 12 睡眠不足を感じる事が多い。
- 13 なんとなく身体に不調がある。



後頭部・背中・お尻・かかとをしっかり付け、顎を引く。このとき、ひざ裏を壁に付けるよう意識すること。  
耳孔→肩→肘→股関節→ひざ→くるぶしが直線になるようにイメージするのがポイント。

## ■体への影響

### ●肩こり、首こり

首周りの筋肉が緊張してしまうので、肩こりや首こりになってしまいます。このこりは、首に大きな負担をかけているため、放置してしまうと、軽く咳をしただけでも首に痛みを生じることも!



### ●頭痛、吐き気、めまい、イライラ、不眠など

頸椎の上部に負担がかかると、緊張性の頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れやすくなったり、自律神経に支障をきたしてイライラや不眠といったメンタル面にも症状が現れることがある。



### ●手や腕のしびれ、ヘルニア

頸椎の下部に負担がかかると、手や腕のしびれといった症状が出現する。悪化すると、頸椎椎間板ヘルニアになってしまうケースもある。



## ■ストレッチ等で解消!

### ●側屈ストレッチ(首を横に寝かせる動き)

首の前側と後側の筋肉を同時に働かせることが可能。頭の重みを利用して、呼吸を止めないようにゆっくりと右へ左へと傾けてみるように行う。目線は正面を向き、アゴを引きながら行うことが大切。首の細かい筋肉がストレッチされる。



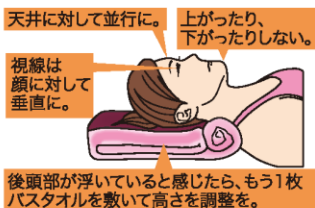
### ●回旋ストレッチ(首だけ横向きに動かす)

1 目線は水平に、2 肩から下の胴体は正面を向いたまま、3 鼻先を自分の真横に持っていくような気持ちで動かす。自分の中心軸を動かさないように、首をかきあげないように意識すること。



### ●バスタオルで枕を

バスタオルを半分に折り、またその半分に折ってから、ややきつめに巻いていく。バスタオルの厚みや、頭の形にもよるが、2~3回ぐらい巻き、寝てみながら厚み調整をする。



## 院長からの体が楽になる、とっておきの情報

### 「**腱の緩んだ体はケガをしやすい!**」

今年最後のとっておき情報は4年前から継続している**踵上げ・指合わせ**についてあらためてお伝えします。

日常生活で継続されている患者さんがとても増えていることは嬉しい限りです。

ただし、慣れてくると何のためにやっているのか?という意識が薄れます。

人間は忘れる生き物ですので😊何となくやっていることを「**意味のあるもの**」にしていきたいと思います。

☆踵上げと指合わせ・・・これは人間の体のシステムなので、**誰かやっても効果があります。**

目的は**安定した体作り**です。安定した体は、とっさの動きに対応出来るので、転びそうになった時に踏ん張れる。踏ん張れる体はケガの予防になりますよね?その結果、いつまでも元気な体で過ごすことが出来るのです。私は、元気に長生きするために必要な一番の条件は**自分の体を支える足の安定**だと思っています。

そのための基本は、**自分の足の機能でアーチを作れること**。それは、**親指、小指、踵の3点が床にしっかり着く足**であることなのです。この3点支持の間に足裏の腱がピンと張ることで、**安定した三脚**が出来ます。

**安定した三脚**の上に乗っている体は、**無理なく!無駄なく!自由に!**動けます。

一般的な土踏まずを持ち上げたインソールでアーチを作ることは、装具と同じです。

自分が本来持つ働きを使わずにアーチを作ります。

その結果、**弱った足裏を作る原因**になるのです。

そこで重要なことは、**腱が緩まない状態**で過ごすこと。

◎治療後はインソールの上で踵上げをする。

◎起床したらまず踵上げをする。

◎長時間座っていたら指合わせをする。

これにはちゃんとした理由があるのです。人間の体は腱の膜で覆われています。

体の**前側には曲げる腱(緩む)**、**後側には伸ばす腱(張る)**があります。

寝ている時やリラックスしている時、治療が終わった時は体が緩んだ状態ですよね?

曲げる腱が働いているグーの状態です。試しに思いっきりグーをしてから片足立ちをしてみてください。

ユルユルの体は不安定になります。寝る直前にグーを作ると超リラックスした状態で眠る事が出来ます。

逆に、起きている時や運動をする時は**曲げる腱と伸ばす腱がお互いに張り合い、拮抗している状態がベスト**です。

そのために、踵上げをして足裏の腱を張ることや、

手の指と指を合わせることで安定した張った体を作ります。

手の指合わせは、パソコン作業で座りっぱなしの時や

足腰が不安定な方は立ち上がる前に行うと効果的です。

さらに、踵上げの時は**手の親指を曲げる**ことで、

**足の親指の踏ん張りを強く**するので、**さらに強化**することが出来ます。

なぜ?手の動作で足を強化できるのか?人間が二足歩行に進化する前は四つ足歩行をしていました。

その名残りとして、前足と後ろ足の腱の動きが連動していると言われています。

右手と右足、左手と左足は腱の動きが繋がっている。

**手の位置は腰から下、手の向きも足の方向が基本**です。

これだけ覚えて実践して頂ければ、元気に歩いて長生きが出来ます。

人生100年!とされている時代です。

**無理なく出来ることを継続**することで痛みや不調が少なく過ごせる。

こんな幸せなことはありませんよね?今年最後のプレゼント!

**継続は強い力**です!

