

ひかりだより

整骨院 1月号

第131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？
2021 年がスタートしました。今年も皆様にとって健康で素晴らしい1年でありますよう「**楽しく！笑って！丁寧な施術**」でしっかりお手伝いさせていただきます。今年はさらに「**心地良さ**」を意識します。
ひかりの玄関を入った瞬間、スタッフとの会話、院内の環境、触れる施術と触れない施術、親父ギャグ&ダジャレ、LINE のコメント、施術後の感覚、帰るときの体の軽さ・・・どんなことにでも「**心地良さ**」を感じて過ごしていただけると嬉しいです。特に親父ギャグ&ダジャレが心地良くない時は遠慮なくダメ出ししてくださいね😊皆様もご自分の体に感謝して、**細胞を褒めまくみましょう！**

昨年末から新型コロナウイルス感染者数がさらに増えていきますね。いつも書いていますが、終息するまでにはあと数年かかると思われます。これからも各自ができる感染予防対策をコツコツ続けていきましょう。コロナ風邪はいつ感染するか？わかりません。もしかしたら、既に感染していたかもしれません。私達が生きている時代に必要なウィルスなのかもしれません。分かっていることは、**自分が少しでも心地良く過ごすために自分を信じて行動**すること。情報過多コロナ恐怖症にならないように気をつけましょうね！

患者様からの今日のひとことをご紹介します！

< 産後の骨盤回復編 >

- ★《Sさん》産後の骨盤のグラグラした感じが歪んだ感じが改善されました。整った事で普段の自分の姿勢も気を付けられるようになりました。そして3回の施術で2kg体重が減りました！バンザーイ！！＼(^o^)/
- ★《Uさん》今まで我慢していた痛みがなくなり、気持ちも軽くなりました。また子育ても頑張れます(^ ^)
- ★《Hさん》産後の骨盤矯正でお世話になりました。院での治療と家での体操で体が大分楽になりました。



<院長より> 以前は産後の骨盤矯正というメニューで行っていましたが、骨盤を矯正するという言葉に違和感を感じ産後の骨盤回復という表現をしています。産前も出産も産後も頑張ってくれているママさんの体が元気になるための施術です。体を支えてくれている足、元気の素である内臓など全身を整えるので骨盤もバッチリ元気な状態に回復しますよ！

次回の「**治る体をつくる会**」は**2月6日(土)**

15:30~17:00 開催予定で

自分の体と向き合う90分！！

腹式呼吸で自律神経を整えましょう

6名限定！ご希望の方はお早めに！

2021

【休診のお知らせ】

1月20日(水)~1月22日(金)

ふるさと 自慢

今月のふるさと
山形県



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。



観光
名所

鶴岡市立加茂水族館

世界一のクラゲ水族館。世界最大級直径5mのクラゲ大水槽は必見。アシカショーやウミネコの餌付けが楽しめる。他に地元庄内の各種海水魚・淡水魚等を展示。

海藻の「えご草」を煮溶かして型に入れ、冷やし固めたもの。酢味噌や酢クルミなどで、お盆や仏事のときに食べられる郷土料理。

蔵王温泉

開湯1900年、日本屈指の古湯。東北随一の強酸性の硫黄泉で「美人づくりの湯」としても知られている。共同浴場や日帰り温泉施設などもあり気軽に楽しめる。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆ 鍋にお湯、スープの素、ご飯を入れて、煮立ったら下準備をした豚挽き肉を入れる。

料理メリット

- ◆ ショウガの力で体もぽかぽか！

作り方

1. 鍋にお湯を入れ、鶏がらスープの素とご飯を入れ、よく煮る。
2. しょうがの半分は千切りにし水にさらし、半分はおろす。
3. ボールに豚ひき肉を入れ、料理酒、おろししょうが、塩コショウ、片栗粉を入れ、よくこねる。
4. とろとろになったお粥に[3]の豚ひき肉を少量ずつ落とす。肉に火が通ったら器に盛り、千切り生姜、香菜をのせる。

七草粥も
良いけれど
身近な食材で♪

香港風おかゆ

～アジアの定番朝ご飯～

材料：1人前 所要時間：約30～60分

ごはん……………1～2杯
豚ひき肉……………50g
しょうが……………3cm
香菜（パクチー）………適量
鶏がらスープ……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2
塩こしょう……………適量
料理酒……………小さじ2

今月の食材 しょうが に注目！

選び方

皮にツヤがあって、皮がピンと張っていて、切り口が新しく、サイズが大きいものを。

保存

- ◆ 常温 気温の低い時期なら、新聞紙にくるんで水気をとり、ザルに載せ風通しを良くし、1～15℃の冷暗所で約2週間保存可能。
- ◆ 冷凍 小分けにした生姜をラップでくみ、フリーザーバックなどに入れて保存。使い切れる量の生姜を小分けにするのがポイント。
- ◆ 冷蔵 キッチンペーパーに包み、さらにその上からアルミホイルで包む。アルミホイルの金属イオンが細菌の繁殖を予防して約1カ月保存可能。

栄養成分

カリウム
体内の浸透圧をキープし、余分なナトリウムを体外に排出する働きもあるため、塩分の摂り過ぎで起こるむくみの改善や予防に効果が期待できる。

マグネシウム

健康な骨や歯を形成するのみだけでなく、体温や血圧を調節したり、筋肉の収縮のサポートにも働く。

その他 マンガン……など

豆知識

しょうがは、インドなどの熱帯アジアが原産とされ、紀元前から存在し、その後欧米や中国などに渡り広められてきたといわれている。日本でも古くから知られており、江戸時代には若い芽をお酒のつまみにしたり、根茎を食していたとも。



2021. 1月号





効果的な入浴を

～体の芯からポカポカに！～

疲れているから、忙しいからと浴槽に浸らずにシャワーのみで済ませてしまうことはありませんか？
じっくりとお風呂に入ることと得られる効果や、お風呂が楽しくなる入浴剤などご案内致します。

■入浴の効果

肉体、精神ともに疲労回復

入浴の効用

- ★身体を温める、痛みを和らげるための温浴効果と汚れを落とす、皮膚を清浄にするための清浄効果がある。
- ★血行・発汗が促進され、新陳代謝を促す。
- ★ぬるめのお湯は体をじっくり芯から温め、体温そのものを上昇させ冷え性の改善に。
- ★いったん深部体温を上げ、徐々に下げることにより、良質な睡眠へと繋がる。
- ★幸福ホルモンともいわれるセロトニンが脳内から多く分泌され、幸福な気持ちに！



お湯の温度と体への効果

- ★【38～40℃】
副交感神経が働いて精神的にも安らぎ、落ち着いた気分になれる。ストレス解消や安眠向き。
- ★【42～43℃】
交感神経の緊張が促され、活動的な気持ちに。筋肉の疲労解消や、これから一仕事というときに。

■シャワーだけではダメ？

体表面の温度変化のみ

シャワーは洗体、入浴は+疲労回復(リフレッシュ効果)

- ★シャワーも、そしてお風呂に入るといふ行為も、1日の老廃物を洗い流し、スッキリすることは同様。しかし、シャワーでは体の表面しか温まらない。

入浴がもたらす温熱効果が発揮されない！

- ★最近の若年層については湯船に浸からず、シャワーだけで済ませてしまう人が多く、20代では毎日湯船に浸かる人はわずか25%という報告も。

シャワーを浴びることで体が赤くなるのは、体表面の毛細血管が拡張するためです。



血液には、酸素や免疫物質など、私達の体にとって大事なものを運び、さらに疲労物質・老化物質などの不要なものを回収する働きがある。温熱効果で血流が増えることで、体の隅々の細胞まで血液が行き渡り、新陳代謝が促される。また、お風呂の水圧(静水圧)には、血液循環を促す効果があるが、シャワーではその効果が期待できない。

■身近なものが入浴剤に！

台所にあるもので

粗塩

- ★血行を良くして体を温める効果が期待できる。最初はスプーン2～3杯くらいから。

牛乳

- ★乾燥肌の人におすすめ。コップ1杯程度の牛乳を入れるだけでも十分。牛乳の脂肪分で湯冷めしにくいといわれている。

ゆず

- ★定番のゆず湯は香りでアロマテラピー効果やビタミンCによる美肌効果が期待できる。ゆず湯は冬至の定番であるが、リラックスしたい時にもオススメ！

その他・・・みかんの皮、日本酒など

※注意点

成分によっては浴槽の材質を傷めるものもあり、入浴剤等を使用した後、そのままにしておくと、含まれている成分が浴槽の材質に影響を与えてしまうことがある。使用可能な入浴剤であったとしても入浴後はお風呂の栓を抜いて、浴槽の中をしっかりと洗い流すように。



■高齢者と入浴

メリット、デメリット

要介護リスクの低下

- ★「入浴の頻度が週7回以上の高齢者は、週2回以下しか入浴しない高齢者に比べて、要介護認定リスクが約3割有意に低い」ことが明らかになっている。

理由

- ・脳への血行促進により抑うつや認知症の予防に。
- ・入浴のリラックス効果により副交感神経優位となり、良質な睡眠を促進しているなどが考えられる。
- ・入浴に伴う一連の動作と温熱刺激は、一般的な運動と同様のトレーニング効果があるともいわれている。

交通事故より多い「ヒートショック現象」

- ★暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動して、体に大きな負担をかける現象。高齢者や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの病歴がある人、不整脈、高血圧、糖尿病の持病がある人は特に注意が必要。

対策

- ・浴室との温度差を減少させるため、脱衣所を暖めておく。
- ・入浴前後に水分を摂取する・・・など

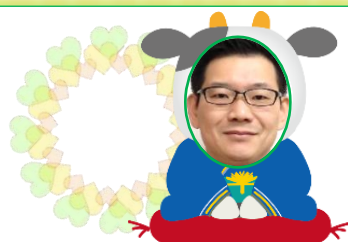


2021 スタッフ紹介

① 今年のテーマ ② 今年チャレンジしたい事 ③ オリジナル健康法 ④ おうち時間の過ごし方

あべ けんいち
阿部 健一

B型 ふたご座 ♊



① 言葉を大切に扱う

視る・聴くことを常に行っている生活の中で、自分と周りの人が心地よく過ごすために特に意識していきたいと思います。

② (フチ)家庭菜園

陽当たり最高のベランダで夏野菜を作ってみようと思います!その野菜を使ったカレー作りにもチャレンジ!

③ 朝の足指ジャンケン・足指歩き

スクワット・体幹トレーニング・コロコロ腹筋を約2年続けています。

④ テレビ大好き!録画した番組を見る

テレビ東の番組が多いです「モヤモヤさま〜ず2」「出川哲郎の充電させてもらえませんか?」NHKの「鶴瓶の家族に乾杯」も好きですね〜芸人さんの番組が殆どです 😊

いづか としえ
飯塚 登志江

A型 てんびん座 ♎



① 心身とも健康

夫にイラつく事が多々あるので“喜怒哀楽”の「怒」を減らしたいと思います 😊

② DIY をしてみたい

散歩が大好きな我が家の犬達が、玄関を開けるたびに脱走しようとするので脱走防止の柵を作りたいです!

③ 歩く&体を温める

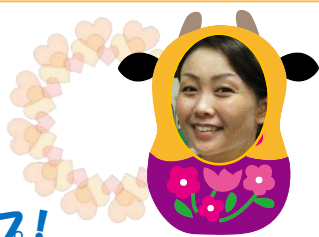
車移動が多く歩く事が少ないのですが、犬の散歩でのウォーキングや就寝前に HOT アイマスクとへそきゅうで体を温めると秒速で眠れます。

④ 昔の懐かしいテレビドラマを見る

20年程前にやっていた武田鉄矢の教習所物語や長瀬智也のウェストゲートパークは面白く一人で大爆笑しながら見ています。

いしい みなこ
石井 未奈子

B型 ふたご座 ♊



① 沢山歩いて体力アップ!

健康に日常生活ができる事のありがたさを最近余計に感じます。景色を見ながら歩くのが好きなので、沢山歩いて健康に過ごしたいです。

② 伊勢原の大山に登頂したい!

1200Mほどの山ですが1度目は5合目、2度目は8合目で下山しています 😞
今年こそ頂上に立ちたいです!

③ 英会話ラジオを聞きながらストレッチ

耳で聞き取れないのですぐにテキストを見てしまいます。文字を目で追わないように、何となくストレッチを始めたならそれが習慣に...リラックス出来る15分間です。

④ 娘とフリマアプリに出品

クローゼットに「いつかフリマ」と書かれた段ボールが積み上がり、やっと始めました。

とみえ かつら
富江 桂

A型 さそり座 ♏



① 菩薩の心

去年は旦那の在宅勤務により私の予定などにも影響が出てイライラしたので、今年は「菩薩」で行きます 😊

② 昨年に引き続き着付け

結局習いに行けなかったのが今年こそは行きたいです「着物も革ジャンも似合うおばあちゃん」が私の最終形態(希望)です。

③ 往復30分弱の自転車通勤(電動ではない)

体を動かすのは苦手ですが自転車通勤すら無くなったら色々マズイ事になると思っています。坂が多くて挫けそうですが頑張っています。

④ 小物などの制作

マスク・マスクケース・エコバッグ・がま口・羊毛フェルト・柵などなど...人からも頼まれて作っていたので家族から業者か!とツッコまれました。