整骨院 ひかりだより

2月号

第132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？
1月に緊急事態宣言が発令されましたが、前回の発令時と比較すると特別な意識なくしっかり感染予防対策をされているのではないでしょうか？目に見えないものとの闘い？が続いていますが、どのように過ごせば感染確率を下げることが出来るのか？は見えてきていると思います。しっかり意識して頂きたいことは
『鼻呼吸・朝一番の白湯・お風呂で身体を温める・たんぱく質をしっかり摂る・歩く・大声で笑う』
これを毎日続けると驚くほど元気な体で過ごせます！2月末までにメンテナンス施術を受ける方には
「鼻呼吸スースー施術」をプレゼントさせて頂きます。すっごく気持ちが良いのでお楽しみに～～～

先月は20日から3日間お休みを頂きました。何のためのお休みだったかというと、娘の成人祝いの家族旅行を予定していたのです。本来であれば去年の秋に行きたかったのですが、なかなか思いきれず今年まで延び延びになっていました･･･結局、GOTOを勧める政府の誘惑に負けて計画を立てました 広島から四国に渡り、道後温泉、琴平温泉というルートのはずでしたが！結局、緊急事態宣言により断念! 皆様には、かなり前から休診をお伝えしていたので、思い切ってお休みさせていただきました

患者様からの今日のひとことをご紹介！

＜首･肩･背中、長期間の辛い痛み編＞

★《Sさん》長く続いていた右肩の痛みがとても楽になりました。
本当に不思議な（楽しい！）治療でいつも驚きです。感謝です！

★《Fさん》痛みがどんどん楽になってきました。
3回目ですがホント凄いなと思います。ありがとうございました！

★《Kさん》長年首の痛みに悩んでいました。妻の紹介でひかりさんに来る事になりましたがそれこそ長年の悩みだったので良くなるかどうかについては半信半疑でした。
それが！わずか2回診て頂いただけで劇的に改善しました！
あと普段の過ごし方に気を付けるようになりました！

＜院長より＞　初めての患者様は強い刺激を受けないと良くならないと思っている方が多いのですが、軽く触れるだけで楽になるのでとても驚かれます。何もしていないのに・・・？？と思われた方も多いですよね？少しだけ種明かしをすると、触れ方・意識・言葉かけで脳が変化をしているのです。実は脳科学を利用した施術なのです。ビックリ！ですよね。

次回の「治る体をつくる会」は
4月3日(土)
15:30～17:00 開催予定
6名限定！ご希望の方はお早めに！

コロナに負けない元気な体作り キャンペーン！ ※2月末まで
だし&スープ・ぬちまーす・ビタミンC
※一部対象外があります　スタッフにご確認ください

10%OFF！

ふるさと自慢

今月のふるさと
大分県

観光名所 宇佐神宮 全国に4万社あまりある八幡様の総本宮。境内社も多く神秘的な雰囲気が漂う。参拝作法は、二拝二拍手一拝ではなく、二拝四拍手一拝とされている。本殿は国宝に指定されており、宝物館には国宝の孔雀文磬(くじゃくもんけい)の他、重要文化財が多数所蔵。

観光名所 八幡竈門神社 漫画「鬼滅の刃」の主人公の名前に使われていることから聖地として話題に。境内の石段は鬼が作ったとの伝承もある。小高い里山の斜面に位置しているため、別府湾が一望出来る眺めも楽しめる。

観光名所 由布岳 日本二百名山・九州百名山の一つ。ファミリーや初心者から上級者まで登山を楽しめる。5～6月のミヤマキリシマや10～11月の紅葉、1～2月の霧氷は必見。

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。

日本一のおんせん県

じり焼き クレープのように小麦粉を水で溶いたものを薄く焼いて、細かく砕いた黒砂糖やかぼちゃのあんを巻いて食べる昔ながらの郷土料理。

別府温泉 泉都とも呼ばれる別府市。2つの火山の東側に多数の温泉が湧き出ている。自然湧出の源泉を観光名所化した別府地獄めぐりなど観光スポットも充実。

ハッピーレシピ らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

◆カラメルを作ったら薄く切ったりんごを並べて火を通し、生地を流し込んで焼き上げる。

料理メリット

◆オーブン要らずで手軽に作れる。

作り方

1. 卵は卵黄・卵白に分けておき、ボウルに卵黄と牛乳をまぜて、ホットケーキミックスを加えてゴムベラでまぜる。
2. 別のボウルにとっておいた卵白を泡立てて、[1]のボウルに投入しゴムベラでさっくりまぜ合わせる。
3. 卵焼きフライパンにバターと砂糖を入れ、中火で加熱しカラメルを作る。
4. カラメルの上に、薄くカットしたりんごを隙間なく二重ぐらいに並べる。
5. そのまま弱～中火で10分程度加熱。りんごが透き通ってきて焼き色もついてきたら、火を止めて、[2]を流し込む。
6. フタをして、再度弱火で8～10分加熱。合うフタがなければ、だいたいかぶせられるぐらいのフタやアルミホイルでも可。
7. 竹串などを挿し、火が通っていればOK!
8. 火を止め、フライパンを揺すりケーキを外す。お皿をかぶせてクルッとひっくり返して完成!

お好みで生クリームやヨーグルトでトッピングを♪

カラメル焼きりんごケーキ

～ホットケーキミックスで簡単に!～

材料:2人前　所要時間:約30～40分

- ホットケーキミックス‥100g
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥75mℓ
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
- りんご‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個

今月の食材 りんご に注目!

選び方

全体的に赤く、色つやが良く、果実の下の部分が深くくぼんでいて、変形しておらずに、ツルが太く、ツル元(果実の上の部分)が深くくぼんでいて、変形していないものが良い。

保　存

◆常温:廊下や玄関など、できるだけ温度の低いところで保存を。保存期間は1ヵ月程度。
◆冷蔵:洗わずに、1個ずつペーパータオルや新聞紙で包む。これにより、乾燥を防ぐことができる。りんごは熟成を進める「エチレンガス」を出す果物。そのまま保存すると、冷蔵庫内のほかの食材も早く傷んでしまうため、ガスがもれないよう、ポリ袋に入れて口をしっかり縛るとよい。

栄養成分

りんごは皮ごと食べるのが理想的!

食物繊維(不溶性食物繊維) 腸内環境を整えることで、便秘を解消の効果が期待できる。

ビタミンC 抗酸化作用があるため、シミなどの原因ともなる活性酸素の働きを抑制する。

その他　ペクチン、ポリフェノール‥‥など

豆知識…皮の利用法

りんごの皮をティーポットに入れて熱い紅茶を注ぐと、甘酸っぱい香りの本物のアップルティーに!
生ゴミに混ぜておくと、りんごの皮に多く含まれるポリフェノールの消臭作用により、臭いがやわらぐ。

健康クローズアップ

あなたの冷え性どのタイプ？

まだまだ厳しい寒さが続き、体の冷えが気になりますね。冷え性には4つのタイプがあります。
ここでは冷え性のタイプ別に、それぞれの特徴やおすすめの改善方法をご紹介します。

セルフチェックでタイプを知ろう

1.手足の状態は？	2.汗のかき方は？	3.食事の量は？	4.冷えやすいのは？	5.冷えたときの症状は？
A:手も足も冷たい B:足は冷たいが手は温かい C:足も手も温かい ※この項目のみ2ポイント	A:あまりかかない B:上半身にかきやすい C:全身にかきやすく、冷えやすい	A:少なめ B:普通 C:多め	A:手と足の先 B:足先やふくらはぎ C:下腹部や二の腕	A:頭痛や不眠 B:顔のほてり C:お腹の張りや腹痛

A:が多い・・・四肢末端型	C:が多い・・・内臓型
B:が多い・・・下半身型	A:が多く、体温が常に低い・・・全身型

※ポイントが同数の場合は、混合型の可能性がある

例えば・・・
1がA(2pt)、2がB(1pt)、3がC(1pt)、
4がB(1pt)、5がA(1pt)なら
A=3pt、B=2pt、C=1ptで
体温が低くなければ**四肢末端型**ね。

■四肢末端型

若い女性に多い…過度なダイエットが影響!?

【原因と症例】

食事の量が少ない、運動不足などの生活習慣によって交感神経が過剰に働き、手先足先の血管が収縮して起こる。

- 手足やその末端が冷える
- 寒い場所では手足の先から冷えやすい
- 冷えと同時に肩こりや頭痛を感じやすい

【改善策】

・食事量不足が原因であるケースが多い。きちんと食事から栄養をとり、熱を生む体にしていくことがポイント。
・厚着やカイロなどで外側から体を温めても、一時的にしか冷えは改善しない。

食事制限をメインとした過度なダイエットは控え、持病などで医師から制限がないのであれば、熱を生むたんぱく質を積極的にとる食生活の実践を。

■内臓型

30代以降の女性に多い…食欲旺盛な方などに

【原因と症例】

主に交感神経の働きが弱いことが原因で起こる。手足は温かいが、下腹部や二の腕に冷えを感じたりする。お腹を下したりする症状を伴う。

- 手足や体の表面は温かいけれど、お腹が冷えやすい
- 全身に汗をかきがち(汗によって冷えやすい)
- 厚着をしていても体の冷えを感じる
- 寒い場所では下腹部や太もも、二の腕が冷えやすい
- 冷えと同時にお腹の張りを感じやすい

【改善策】

・食べすぎに注意する。
・厚着をしすぎない。
・40～50℃の白湯を飲むことを習慣に。

■下半身型

30代以降の男女に多い…下半身の血行不良

【原因と症例】

主に、腰から下の下半身が冷える。
お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる血行不良が原因。
いわゆる「冷えのぼせ」の症状を起こすことも。

- 手は温かいが、足は冷たい
- 上半身に汗をかきやすい
- 寒い場所ではふくらはぎや足先が冷えやすい

【改善策】

・座り仕事などによってお尻の筋肉が硬直しているケースが多い下半身型の冷え性は、お尻の筋肉をほぐすタイプのストレッチを行うことがオススメ。

「梨状筋」と呼ばれるお尻にある筋肉をほぐすことで、血流改善が期待できる。

■全身型

高齢者や若者に多い…基礎代謝の低下

【原因と症例】

ストレスや生活習慣の悪化によって、基礎代謝の低下が原因となって起こる。

- 常に冷えを感じていることから、冷えの自覚症状が乏しいという特徴がある。
- 慢性的なだるさなども全身型の症状として出ることがあり、そのままにしておくと身体機能の低下にもつながるために注意が必要。

【改善策】

・食事量を増やし、しっかりと熱を生む体にすること。
・夜型生活や徹夜は避け、充分な睡眠をとる。
・食事や重ね着などで体の内外からの保温を。

院長からの**体が楽になる、とっておきの情報**
まだまだ続くコロナ騒動　**風邪をひかない体つくりのために！**

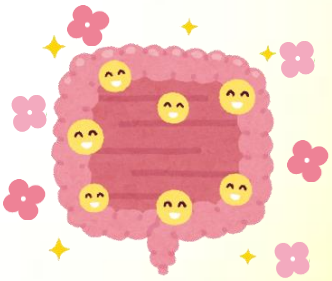
免疫機能をしっかり働かせるには「腸が**超**健康」であることが大切なのです!!
いきなりデリケートな質問からスタートしますが、皆様は**黄土色をしたバナナ状のうんち**が出ていますか？
「はい！」と答えられた方・・・おめでとうございます！腸内環境がとても良い状態です。
さらに、ヨーグルトのような臭いで水に浮いているものなら満点！
そうでない方・・・これからお伝えする内容をしっかり読んでくださいね。

◎まじめな排泄のお話

うんちの色は胆汁の色です（胆汁は肝臓で作られて、脂肪を乳化しタンパク質を分解しやすくする働き）
黄色は酸性で善玉菌が多く、黒っぽい場合はアルカリ性で悪玉菌が多いことを教えてくれています。
さらに、胃腸の停滞時間が短い場合は水分が多く下痢ぎみに、長い場合は水分が少ない便秘気味になります。
うんちチェックは腸内環境を知るためにとても大切なことですので、毎回行いましょうね！

◎次に腸内環境のお話

腸内フローラ（腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう））という言葉を聞いたことがありますよね？
これは腸内で無数に菌がお花畑のようにひしめき合う様子から、そう呼ばれているそうです。
理想の割合は善玉菌 20%、悪玉菌 10%、日和見菌（善玉菌・悪玉菌どちらにもなり得る細菌）70%
理想に近づくには「腸内環境」を整えること。



食生活では水溶性食物繊維を含む食品を摂ることをオススメします。

水溶性食物繊維の特性は
◎水に溶けると粘度を増す
◎胃に留まる時間が長く消化吸収のスピードを遅くする
◎脂肪・糖分の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑える
◎腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
まさに最高のうんちを作るために必要なアイテムですよね？

こんにゃく、海藻、きのこ、いも類、熟した果物
野菜には水溶性食物繊維がたくさん含まれています。
まずは出来ることから始めてみませんか？もちろん、水溶性食物繊維だけを摂っても ✕ ですよ。

バランスの良い食生活は活き活きした体を作ります。
その結果、腸が健康な人は自律神経も整い、
運気(うんち)アップするのです。超真面目なお話でしたが
最後は笑っていただけたでしょうか？

次回は腸と脳とストレスの関係についてお伝えしますね。

10%OFF！　コロナに負けない元気な体作りキャンペーン！　2月末まで！

だし&スープ

栄養満点！味覚回復！
良質な糖質
タンパク質が摂れる！
お子様にもオススメ♪

ぬちまーす

ミネラルたっぷり！
高血圧の方でも
安心してたっぷり
使える沖縄の塩

ビタミン C

免疫力アップ！
疲労回復！
風邪予防！
美肌効果！