



第 133 号
毎月 1 日発行

発行責任者／阿部健一
住所: 〒119-0081 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？
いよいよ春がやってきましたね～嬉しさの半面、ぽかぽか陽気と朝晩の冷え込みが繰り返される季節です。
特に春先は自律神経の乱れによる頭痛・めまい・疲労感を訴える方が増えるので、季節の変わり目の体調不良に注意しましょう。体は常に良い環境を維持しようとする働きを持っています。寒暖差や気圧の変化により、体に影響するストレスがかかると、本来の良い状態に戻そうと頑張ります。その時にエネルギー不足になっている体では良い状態に戻せません。その結果、様々な不調が起きてしまうのです。対処法としては、
★一時的に月に1回のメンテナンスを2週間に1回に増やす★疲労回復機能である副腎の元気を維持するためにビタミンCの摂取量を増やす★胃腸の機能を落とさぬために、消化力をアップする良質のたんぱく質を多めにとる★腸内環境を整える(4ページ目必読です)腸内細菌の状態を良くすることが元気な腸を作ります。
腸が超元気であることが、変化に強い体づくりに繋がっていきます。

3月は待ちに待ったプロ野球の開幕です。今年も横浜 DeNA ベイスターズの応援にハマスタへ行きます。
今年は応援タオルやユニホームがどれだけ増えるのでしょうか？😊今から楽しみです。

患者様からの今日のひとことをご紹介します！

<定期的なメンテナンスで元気回復編！>

- ★《Kさん》月に一度の心身のメンテナンス♪体が別人のようにスッキリします
いつもありがとうございます！！夫婦仲も改善できます😊
- ★《Mさん》困った時のひかり頼み！💖 身体が回復していくのを感じます。
ありがとうございます。
- ★《Uさん》体がすぐ“楽”になりました。突然でしたが今日の内に来られて良かったです。
自分に我慢せず、また今日明日と頑張れそう！という気になります。いつも楽にして頂き
ありがとうございます😊

<院長より> 皆様はコメントを読まれて、どのように感じられましたか？

「体がスッキリ」「回復していくのを感じる」「楽」「頑張れそう」読んだだけで、元気が出て
きませんか？脳は幸せを感じる言葉が大好きです。定期的なメンテナンスは、さらに光り輝く
体と心を作ります。体と心をリセットする事で自分の健康を作れる人生は最高ですよ！

知っていましたか？実は院長は
YouTuber だったのです！😊



今回の「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！

簡単不思議なセルフケアやひかり整骨院の特徴を
知っていただける紹介動画を観ることが出来ます
「東武練馬 ひかり整骨院」で検索か
QRコードを読み込んで、ぜひご覧ください♪
ためになったと思ったら「チャンネル登録」お願いしま～す



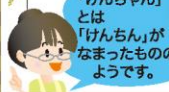
ふるさと 自慢

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

香川県



まんばのけんちゃん

こんぴら温泉郷

歴史は比較的浅く、1997年、自己保有地内で源泉を掘削した地元のホテルの経営者が、近隣の宿泊施設にも供給することで温泉街を形成した。

※この時期は徳島県まで少し足を延ばせば、鳴門の渦潮で春と秋の大潮時が見頃に！特に渦潮が大きく巻く時期は3月頃と言われている。

観光名所 紫雲出山の桜

近年、Yahoo! JAPANの「日本が誇る桜の絶景15選」や「死ぬまでに行きたい! 世界の絶景、日本編(詩歩著書)」に選ばれたことで注目を集めている。(※新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、2020年の桜シーズンは入山禁止だった。観光の際はHP等の情報をご参考に。)

観光名所 総本山善通寺

弘法大師の誕生した地として知られる真言宗最初の根本道場。高野山の金剛峯寺、京都の東寺とともに大師三大霊跡の一つ。空海ゆかりの国宝などがあり、創建当時の伽藍配置を残している。

観光名所 栗林公園

一步一景「お庭の国宝」の散策を!! 世界が認めた三つ星でもあり、訪問価値も高く、文化財庭園では、日本最大の広さを誇る。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆酢味噌を作り、下ごしらえをした食材と和える。

料理メリット

◆お酒の肴にも最適!

作り方

1. わけぎを洗って根元を切り落とす。ベビーホタテは、生食用ならそのまま、ヒモと貝柱に分けておく。
2. 4cm程に切る。根元の白っぽい部分と青い部分に分けておく。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を加え、わけぎを茹でる。
(白い部分を先に入れ30秒程、青い部分を加え30秒、合計1分程)
4. 茹で上がったわけぎは、ザルにあげ、サッと水をまわしかけ、色止めをし、そのまま冷ます。
5. ボウルに酢味噌の調味料を合わせ、良く練り混ぜておく。
6. 冷めたわけぎをキッチンペーパー等でもう1度水分を拭き取り、ベビーホタテと共に[5]に加え、和えたら出来上がり。

ホタテの代わりに
タコや竹輪などを
使用してもOK!

わけぎとホタテのめた

～春の息吹を食卓から!～

材料:4人前 所要時間:約20分

わけぎ.....200g
ベビーホタテ...5~6個
塩.....少々
※茹でる用

白味噌.....大さじ2強
酢.....大さじ2
三温糖.....大さじ1
和からし...小さじ1/2
※チューブでも可
※かき醤油...小さじ1/4
※あれば

今月の食材 わけぎ に注目!

選び方

葉がみずみずしくピンと張っているものが良い。また、白い部分になるべく多く、太すぎないものを。

保存

◆冷蔵 切っていない状態で、新聞紙で包み野菜室へ。また、湿ったキッチンペーパーで包んで、ビニール袋に入れてもよい。
(保存期間:2~3日)

◆冷凍 あらかじめ刻んでおき、密閉容器やラップに包んで保存。
こうすることで、必要なときに直ぐに使用出来る。

栄養成分

ビタミンC

コラーゲンの生成を促しメラニンの生成を抑えシミの予防に。

β-カロテン

活性酸素の働きを抑制する作用があり、また皮膚、粘膜、目の網膜を健康に保つ作用のほか、免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがある。

その他 食物繊維、カリウム、鉄分.....など

豆知識 ...ねぎとの見分け方

わけぎとは、ねぎと玉ねぎの雑種であり、玉ねぎと同じで球根で育つ。実はギリシア原産。一方、ねぎはねぎ属の植物で、原産地は中国南部や中央アジア。春と秋に種をまいて苗を作り育ち、花をつけ種が取れる。



2021. 3月号





けんこう
健康クローズアップ

得する
健康知識

ご存知
ですか？

耳のお手入れ

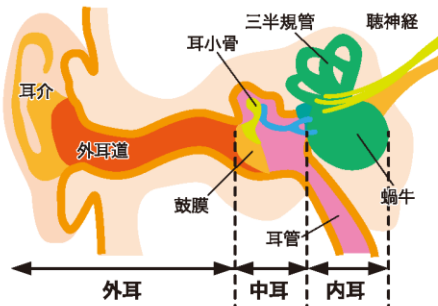
3月3日は語呂合わせから「耳の日」として知られています。耳の中もすっきりさせたい...
と思う反面、手入れのし過ぎについての注意点なども指摘されています。
正しい耳の手入れについて考えてみましょう。



■耳の構造

●耳の中

鼓膜の手前(外耳)、鼓膜とその奥の空洞(中耳)、
さらに奥で耳の神経の末端(内耳)に分かれる。



鼓膜より手前の耳穴を外耳道といい、
その外側3分の2は軟骨部外耳道といって外耳道軟骨に
裏打ちされ、皮膚が厚くあまり痛みを感じない。

内側の3分の1は骨部外耳道といい、骨の上に薄い皮膚で
覆われている状態。耳の奥は皮膚が薄く、
その下にすぐ骨があるため、痛みに対して敏感。

■耳垢のメカニズム

●耳の自浄作用

軟部外耳道にある耳垢腺
(皮脂腺、アポクリン腺の一種)から出る分泌物と、
皮膚の角化物によって耳垢が形成される。



外耳道の皮膚には、
内部の老廃物を
外耳道入口部へ運ぶ、
自浄作用の働きがある。

異物や細菌を
シャットアウト!!

耳の症状が何もないのに
耳掃除を繰り返すと、
外耳道の自浄作用を破壊し、
逆に耳垢が溜まり易く
なったり、細菌感染を起こす
心配が生じる。

さらに、耳垢をどんどん
耳の奥の方へ
押しやっしまい、
聞こえが悪くなったり、
外耳道皮膚や鼓膜を
傷つけてしまうこともある。

※湿型の耳垢は病気ではないため、頻回に掃除しすぎることは危険。

■耳掃除をする時の注意点

●周囲の環境に気をつけて

明るい場所で、外から見える範囲を拭うように。
あまり奥まで触れると
鼓膜を傷つけたりすることもあり危険。

子供への耳掃除は特に注意を!

周囲に人がいないところで行うように!
近くにいる人にぶつかってしまうことで、
耳かき等の道具が奥に入り込んで
しまう危険もあります。



2~4週間に1度くらいの頻度で、手前側の見える範囲を、
綿棒や耳かきで軽くそっと掃除するのみで大丈夫です。

●気持ちが良いからとつい...

耳の中を触っていると、最初のうちは少し痛みを感じる
程度だが、強く触っているうちに皮膚が厚くなり、
次第に痛みを感じにくくなる。

さらに耳に分布する副交感神経を刺激することで
気持ちがよくなり、少々の刺激ではもの足りず、
さらに強く触ってしまうようになる。

耳かきをしすぎて、皮膚を傷つけてしまうと、湿疹状になったり、
外耳炎を起こしたりしてかゆみを伴うようになる。
このかゆみのためにさらに耳の中を触ってしまい、
症状が悪化するという悪循環に陥る。

■こんな時は耳鼻科へ

●医療行為であるため耳掃除だけでもOK!

耳垢の掃除は保険診療でも認められており、
それだけで受診することも可。

耳掃除を行うことにより、
自覚症状のなかった病気の発見にもなる。

耳垢が溜まりやすい方、うまく取れない方、
外耳炎など起こしやすい方は、
耳鼻咽喉科で耳掃除をされることをオススメ!

●小さなお子様の耳掃除

病院によっては、顕微鏡を使用し、
肉眼での操作では取りづらい、
鼓膜付近の最深部の耳あかなどを
丁寧に取除くこともでき、
新生児から乳幼児でも安心。

●望ましい受診の間隔

個人差はあるが、
大人なら3~6ヶ月、
子供なら3~4ヶ月に1度程度。

●耳垢が溜ってしまうと

耳垢が外耳道を塞いでしまったり、
鼓膜に付着すると、聞こえが悪くなる場合
があるため、取り除くことが望ましい。
難聴になるケースも!



2021. 3月号



院長からの**体が楽になる、とっておきの情報**
腸と脳はいつも会話をしているのです

先月お伝えした、ウンチのお話は大好評でした。

日常生活の中で腸内環境のチェックが出来るってスゴイですね！

今月は腸内環境における腸と脳の密接な関係と「腸内細菌」が及ぼす影響についてのお話です。

ちょっと難しい内容かもしれませんが、頭の片隅に入れておいて頂けると

またまた腸が超健康になれるかもしれませんよ😊



腸は脳と心の働きと密接に関わっています。脳を良い環境にするには栄養素と腸内環境の整備が大切です。

日頃、慣れていない言葉からのスタートですが、出来る限り分かりやすく書いたつもりです。

あきらめずに読んでみてくださいね😊

◎「**脳腸相関**」(のうちょうそうかん) これは、**脳から腸へ影響を与えていますよ〜**という概念のお話です。
NASA(アメリカ航空宇宙局)で行われた宇宙飛行士の腸内フローラ(腸内細菌叢)の検査では、食生活を整えた宇宙飛行士でも飛行直前から腸内細菌数に変化があり、飛行中はさらに異常が進むことが分かりました。
腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増えたそうです。この例を知ると、ストレスを受けると**脳から腸へ**信号が送られて腸内フローラに変化が起きることが分かりますよね。

ということは、ストレスは腸内フローラに影響を与えているし、ストレスが腸内環境を変えてしまうのです。

◎「**腸脳相関**」(ちょうのうそうかん) これは、先ほどとは**逆方向**のお話です。
腸は脳と密接な相互作用を通して感情・行動・意思決定に導くという概念です。
これを理解するには腸と脳の神経の繋がりについて知る必要がありますよね？



腸には4億〜6億の神経細胞の数があり、これは脳や脊髄神経細胞の数に匹敵するくらいの数だそうです。
そして、脳から指令がなくても独立して活動しているので、腸は「**第二の脳**」と言われています。
だから腸は**超**凄いのです！

腸と脳は自律神経・ホルモン系・免疫系などの情報伝達を介して密接に繋がっています。
自律神経の一つである、副交感神経に**迷走神経**という神経があり、約90パーセントは内臓から脳に伝わっています。**迷走神経**は内臓感覚、内臓痛覚を脳に伝える重要な働きをしているのです。
迷い！走る！と書いても、実はしっかりモノなのです！（ここは笑うところですよ〜）

ここまで知っているとかなりマニアック！堂々と自慢しちゃいましょう〜！・・・誰かに！ 😊

〜〜最後は幸せを運ぶ！ホルモン「**セロトニン**」のお話〜〜

◎「**セロトニン**」のお話はひかり整骨院の施術の際にたびたび出てくるワードですよ。
楽になったことを感じたり、言葉に出したり、笑ったりするとドバドバ出てくれます。

「**セロトニン**」が出ることで、体を本来の良い環境に戻してくれるのです。
幸せホルモン「**セロトニン**」は精神の安定感・平常心を維持したり、ストレスに対して効果のある脳内物質の一つです。セロトニンは腸で作られていて、人には約10mgのセロトニンが存在します。
体内での割合は、脳…約2%、血液…約5〜8%、腸にはなんと！！**90〜95%**もあるのです。
腸で作られたセロトニンは**迷走神経**により脳に情報を伝えています。
ということは・・・**腸内環境が良いとセロトニンが安定して作られる**ということになりますね！



今回は少し難しいお話でしたが、理解して頂けたでしょうか？
脳から腸へ、腸から脳へお互いが作用してくれています。
腸を**超**健康にして様々な痛みや不調の予防をしていきましょう。

