



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？
 今年は桜の開花が早く、4月までゆっくり楽しむことが出来ませんでしたね？(；_；)
 昨年の今頃は「緊急事態宣言」という初めて聞く言葉に、今後は何が起こっていくのか？不安の毎日でした。
 新型コロナウイルスって？クラスター？ロックダウン？町中に遺体が・・・マスコミの情報から恐怖感ばかりが先行していましたよね。今となっては、自分の情報選択の大切さを知るきっかけになりました。
 私も見えないものに対する初めての経験にどのように対処すべきか？何がベストなのか？自問自答した時期でした。そこで、無理な外出や外部との接触をしないことをオススメした中で「簡単不思議なセルフケア」という動画をLINE登録者限定でお送りさせていただきました。(LINEを使っていない方はごめんなさい)
 その結果、**自粛中でも自分の体を解放することで楽になった！**と沢山の喜びの声をいただきました。(；_；)
 3月11日は震災から復興に向けて頑張っている、沢山の人達を映像で観られた方が多いと思います。
 コロナと震災の違いは、コロナは見えないものへの恐怖と自粛、震災は見えている現実へ向かう少しの勇気から起きている力です。情報に流されず、自分の体に備わっている力を信じ有効活用していきましょう。

患者様からの今日のひとことをご紹介します！

<腰・股関節編>

★《Wさん》始めは「本当に良くなるかな？」と半信半疑でした。

1回目終了後、ウソのように痛みがなくなりビックリしました。

2回目、とても体が軽くなり頭がスッキリしました。

通うごとに良くなってきてとても嬉しいです。

★《Kさん》急な故障・・・筋肉痛かと思って放置していた所、治らないどころか右脚股関節が動かない！！レントゲンもMRIも撮り、特に異常なし・・・

困り果てていたところ親友からのご紹介・・・「え～？なぜ？」数回でみるみる回復しています。出会いに感謝！！です

<院長より> 急性のギックリ腰と慢性の股関節痛・・・起きたばかりの痛み、急性の場合は炎症による痛みが落ち着くまでが一番辛いです。

何か月も我慢し続けていた慢性の症状・・・このまま痛みと付き合って生きていくのか？

先の見えない生活への不安とストレス。どちらも希望の光がみえたことを心の言葉を表現してくださいました。出口が見えて脳と細胞が安心すると元気がみなぎってきますよ！



大好評につき
4月末まで期間延長！

～コロナに負けない身体づくり～
しっかり栄養とるぞキャンペーン
 だしスープ&ビタミンC

10%OFF

次回の「治る体をつくる会」は6月5日(土) 15:30～17:00 開催予定

ひかり整骨院のYouTubeチャンネルはコチラ！↓↓
 「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！



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
奈良県



にゅうめん

洞川温泉

修験者や登山者が訪れる大峯山の登山口に位置し、純和風木造建築の旅館、民宿が軒を連ね温泉郷を形成している。26℃の弱アルカリ性単純泉。



観光
名所 **吉野山**

全国的に桜の名所として有名。4月の上旬から中旬にかけて3万本ともいわれるシロヤマザクラが豪華華やかに咲き乱れる。山全体が世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録。夜桜のライトアップも必見！

観光
名所 **明日香村**

聖徳太子や大化の改新など、歴史の教科書で記憶にある飛鳥時代(7～8世紀)の古墳や史跡が点在する。サイクリングでの観光がオススメ！

観光
名所 **大台ヶ原山**

日本百名山の一つ。日本百景、日本の秘境100選などにも選定されている。また、大台ヶ原ドライブウェイを利用して、気軽にアクセスできる身近な山としても親しまれている。(大台ヶ原ドライブウェイは冬期間閉鎖期間があるためご注意ください！毎年11月下旬～4月下旬)



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料を炒めてソースを作り、レンジで加熱した新玉ねぎにかけて、スプラウト等で盛りつけ！

料理メリット

◆水分の多い新玉ねぎだからこそジューシーな食感！

作り方

1. 玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とし、上になる部分に、深さ1cmの十字に切り込みを入れる。ベーコンは3mmに細く切る。
2. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして600wで10分程度レンジで加熱する。(玉ねぎが透き通ったらOK！)
3. 小鍋に油をひき、ベーコンをカリカリになるまで炒め、残りの調味料を全て加えてひと煮立ちさせる。
4. [2]の玉ねぎを器に盛り、[3]のソースをかけ、仕上げにかつお節とスプラウトをのせて出来上がり！

※コツ・ポイント

新玉ねぎの加熱時間は、中サイズ1個で6～7分。玉ねぎが白い場合は、1～2分ずつ追加で加熱するように！

かつお節の
香りが
味覚をさらにアップ♪

丸ごと新玉ねぎの レンジ蒸し

～旬の味覚をお手軽に！～

材料：2人前 所要時間：約10分

新玉ねぎ…………… 2個
ベーコン…………… 25g
油…………… 小さじ1
水…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ1
バター…………… 5g
かつお節…………… 適量
スプラウトなど…………… 適量

今月の食材 **新玉ねぎ** に注目！

選び方

表面に傷が無い物で、硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じるものを。葉が付いている場合は、葉がまだ青々としている物を選ぶように。

保存

◆冷蔵の場合
1個ずつ新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、軽く口を縛り、野菜室で保存。
◆冷凍の場合
新玉ねぎの皮をむき、軽く水洗いし、芯を取り除いて適当な大きさに切る。使いやすい量に分けてラップで包んだら保存袋に入れ、冷凍庫で保存。

食べる際は事前に解凍せず、直接料理に加えて必ず再加熱を行うように！

栄養成分

硫化アリル

血液サラサラ効果や、免疫力アップの効果がある。また、ビタミンB1の吸収率を助ける働きもあるため、新陳代謝や疲労回復にも効果が期待できる。

その他 ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄……など

豆知識…普通の玉ねぎとの違い

普通の玉ねぎは、保存性を高めるために、収穫してから1ヶ月ほど乾燥させてから出荷している。一方、新玉ねぎは収穫してからすぐに出荷されるため、皮が薄く見た目が白いのが特徴。

旬の新玉ねぎは、スライスして生のまま食べるのがオススメ！ただし、水分が多く傷みやすいため、なるべく早く食べきるように！



2021. 4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?

タバコ^{けんこう}の健康被害と禁煙^{きんえん}

2020年4月には屋内での喫煙が原則禁止となりました。タバコが体に悪いということをご存じだと思います。一度は禁煙を決意したのに、また吸い始めてしまう人も……それは「意志が弱いから」という訳ではありません。



■ニコチン依存症

●ニコチンが脳の機能に影響を及ぼす

人の脳にはセロトニンやドーパミンを出す機能が備わっている。喫煙により、ニコチンが脳に代わってセロトニンとドーパミンを出してしまうと、本来の脳の機能の動きが衰えてしまう。

●ニコチン依存症スクリーニングテスト

- 1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていた。
- 2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがあった。
- 3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがあった。
- 4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のいずれかの症状があった。
(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 5 上の症状を消すために、喫煙を再開することがあった。
- 6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがあった。
- 7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがあった。
- 8 タバコのために自分に精神的問題(禁煙や本数を減らした時に出現するいわゆる禁断症状ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態)が起きていると分かっているのに、吸うことがあった。
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがあった。
- 10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった。

上記設問に5点以上該当する方はニコチン依存症の可能性が高い

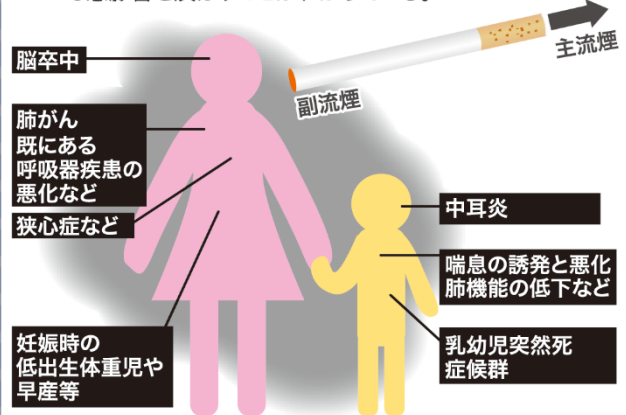
■受動喫煙の影響

●主流煙と副流煙

タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれる。副流煙には、主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は、主流煙よりも多いといわれている。

●副流煙が周りの人の健康に与える影響

副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」という。受動喫煙にさらされると、様々な病気のリスクが高くなり、さらには非喫煙者にも悪影響を及ぼすことがわかっている。



■自力で禁煙成功!

●禁煙の薬…ニコチンガム、ニコチンパッチ、飲み薬

- ・ニコチンガムと一部のニコチンパッチは、病院を受診せずに薬局で購入できる、一般用医薬品(OTC)。
- ・飲み薬と一部のニコチンパッチは、医師が処方する医療用医薬品で、健康保険が適用される。

しかし、アンケートによると、上記の薬によって禁煙に成功したとの回答は約2割にとどまる。

●成功の理由

- ・食事やコーヒーの摂取を増やした。
- ・タバコの代わりにガムを噛んだり飴をなめたりした。
- ・禁煙セラピーという本を読んだ。
- ・会社の人に禁煙宣言をした。
- ・灰皿・ライター・残りのタバコを全部捨てた…など。

禁煙して良かったことは?との問いに対して、「ご飯が美味しいと感じるようになった」「咳などの呼吸器の症状が減った」「頭がすっきり、はっきりしたのが一番印象的だった」などと、健康面での影響が大きいことが察せられる。



■新型タバコにもご注意ください!

●新型タバコとは?

電子タバコ : タバコ葉を使用せず、香料を含む液体(リキッド)を電気加熱し、発生する蒸気(ペイパー)を愉しむ製品。

加熱式タバコ : タバコ葉を使用したタバコ製品。

●健康への影響

このタイプの新型タバコは、市場に出てからの年数が浅く、健康や受動喫煙の害については未知数。

これら新型タバコの販売元でも、加熱式タバコがリスクの低減された製品であることを結論づけるには、さらなる研究が必要であることを認めている。また、現時点では『リスクが低減された製品である』と断言したり、訴求したりするに足る科学的証拠は揃っていないため、『健康懸念物質が低減されている』という調査結果の報告のみに留めている。

広告物には、有害成分の量が9割以上低減と書かれているため、健康にほぼ害がないと誤解をされてしまうが、実際には、発がん性物質など多くの種類の紙巻きタバコと共通の有害物質が加熱式タバコからも検出されている。





テレワークを快適に

通勤ラッシュや渋滞から解放された憧れのテレワーク!と期待したものの、実際にテレワークを始めてみると、家族との関わりや自宅での作業環境等、改善すべき点を多くの方が感じているのではないのでしょうか。

■テレワークの定義

●時間や場所にとらわれない働き方

テレワークとは

「TELE=離れた場所」と「WORK=働く」を組み合わせて作られた造語。「在宅ワーク」やカフェなどで行う「モバイルワーク」など働き方は様々。

●必要なアイテム

自宅やカフェなどで仕事を行うためには、**環境をしっかりと整えることが必要。**

操作性の良いマウスやキーボードはもちろん、会議もインターネット経由になるため、WEBカメラやマイクなども必要。

オフィスで働くときと同じパフォーマンスを発揮できるように、

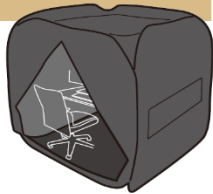
環境を整え作業効率のアップを!



■ワークスペースの確保

●テント型の個室

デスクと椅子をすっぽりと収容できる簡易オフィス。視界が制限されることで作業にも没頭しやすく、仕事の効率化にもつながるはず。また、**自宅にプライベートな空間を作ることで、気分転換にも。**



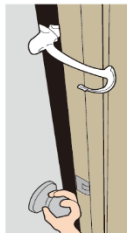
●車載用ノートパソコンテーブル

ハンドルに掛けて使用。**車内をワーキングスペースに。**



●ドアモンキー

猿の尻尾のような部分がストッパーになり、**開閉式ドアに挟むだけで簡単に取り付け可能。**子どもが入れないように会議中だけ装着し、使用しないときはドアノブにかけておく。



■テレワークと家庭

●仕事に集中できない

アンケートによると、

自宅でテレワークをしたことがあると回答した人の一部に、

「書斎や自室がないため仕事モードになれない」

「家にいると、家族から用事や子どもの相手を頼まれてしまって集中できない」

等といった声が聞かれた。



●企業側から家庭への要請が必要

在宅勤務を始めるにあたり、

配偶者や子どもに対して、

「家にいても仕事をしているのであって、決して会社を休んでいるわけではない」

という点を説明し、家族の協力なくして、効果的に仕事をする事ができないことを理解してもらうことが必要。

会社によっては、在宅勤務を始める際に、家族の方に対して協力をお願いすると同時に、文書で了解を取っているケースもみられる。



■健康への気遣いも

●パソコンのモニター

パソコンやスマホにはLEDが使用されており、多くのブルーライトが放射されている。長時間ブルーライトを見続けることにより、目の疲労や肩こりの原因などの可能性があるため、ブルーライトの浴びすぎは避けたい方が多いといわれている。

ブルーライトをカットする眼鏡をかけたり、パソコンの画面の設定を変えて、見やすい色に調整する方法などがある。



●座っている時間が長くなる・・・椅子の選び方

高さがデスクに合っているか、ハイバックタイプや、リクライニング機能付きで腰をサポートしてくれるか、クッション性はあるか・・・等の点を留意。



●意外! 立って仕事することの効果

高さ990mmのスタンディングデスクを使用し、**立ちながら仕事**をすることで、眠気にも襲われにくくなり、自ずと集中力もアップ。長時間のデスクワークで起こる肩や腰の痛みの予防にも。

院長からの**体が楽になる、とっておきの情報**
～コロナによる体調不良の原因と対処法～
「世間で言われているストレートネックについて」



昨年からコロナ禍での新しい生活習慣推奨により、テレワークが継続されていますよね。

その結果、オンラインによる会議が急増しています。この時の姿勢はパソコンの画面に真っすぐに向かい、首を動かさない状態の連続。コロナ以前のリアル会議では、多少なりとも目や首を動かすことが出来ていたと思います。しかし、オンラインになると目線をずらしたり、顔を動かしたりすることで印象が悪くなってしまうようです。これは辛いですね～～～ (泣)

ある患者さんのお話では、**30分の会議を終えた30秒後には次の会議がスタートする。**これでは体も心も全く余裕がありません。目も耳も首・肩・背中も固まり、元気を保つ体の働きがストップすることにより、首・肩のコリ、眼精疲労、めまい、頭痛、自律神経の乱れから様々な不調が起きてしまいます。この時に病院に行くと・・・**「姿勢が悪いことによるストレートネックが原因です」**とされます。本来、首の骨は生理的彎曲を作ることによって背骨に遊びを作っていて、首の骨は前にカーブしています。

同じ姿勢を続けることで固めてしまうので**真っすぐに固まりストレートネックに**いやいや・・・本当の原因は目線・首を動かさない環境だと思いませんか？

皆さんは同じ姿勢で微動だにせず5分立ち続けられますか？私は無理です (笑) パソコン作業も同じです。

解決策は、1つ作業を終えたらすぐに立ち上がり、**足踏み、肩を上げ下げ、首を上下左右にゆっくり動かす、目を強めに開閉して、あいうえおと大きな声を発する!**これだけで予防策**バッチリ!**ですよ。お試しください。

