



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？
今年の5月も緊急事態宣言が発令され、自粛が続きますね(；_；)これからも何回も続きそうですが
これから気温が上がり、様々なシーンで体温調節が難しくなってきますよね？
そこで夏に向けて、人が密集する場所以外でのマスクなし生活を推奨します。

長時間のマスク着用により、体に様々な影響が出てしまいます。

鼻呼吸が出来ない→自分が吐いた二酸化炭素を吸うことにより、脳が酸欠になり頭痛が起きやすい

口を大きく動かさない→強く噛み締める時間が多くなり顎の動きが硬くなる。首・肩も凝りやすくなる

表情の変化がなくなる→喜怒哀楽がなくなりストレスが溜まる。子供の顔認証能力が低下する

新型コロナウィルスは飛沫感染が殆どだと言われています。室内で密になることは感染確率を上げるリスクがあると思いますが、外を歩く時や自転車に乗っている時は一瞬にして移動をしますよね？

ジョギングやウォーキングをしている人たちも未だにしっかり口を塞いでいます。

息苦しい環境での運動こそ自殺行為ですよ。本当に必要なことを続けて元気な体で過ごしましょうね！



患者様からの今日のひとことをご紹介します！

<癒し処編>

★(Sさん) 痛みが劇的に減って本当に助かりました。

またリラックスでき、おススメの整骨院です。感謝しています。

★(Kさん) 「あ～来てよかった！(笑)」期待通りです。

いつもの事ながら帰り道はすっかり軽やか♪気分が良いのは勿論

なんだか思考もポジティブになっている気がします。いつもありがとうございます！

★(Oさん) 通い始めてから体も心もどんどん変化して良い方向にむかっているように感じます。先生とのお話も楽しく、癒しの時間をどうもありがとうございます！



<院長より>

ひかり整骨院の施術は「痛みをなくす」→「痛みの出ない体を継続する」を目指しています。
なぜなら、痛みがなくなったら終わりと思う人は、辛かった経験をすぐに忘れてしまうので自分の体への労りや感謝を忘れます。後者を意識できる人は今までの辛い経験を今後に活かすために体との対話が出来ます。そのほうが体も心も魂も喜ぶので運氣もアップしますよ～

平日最終受付時間変更のお知らせ



月・水・金・・・19:00

火・木・・・18:30



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！

♡ チャンネル登録もお願いしま～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 福岡県



がめ煮

鶏肉を里芋、ごぼう、にんじん、たけのこなどと一緒に煮込んだ郷土料理。
別名筑前煮。豊臣秀吉の朝鮮出兵の頃に発生したとの説もある。

船小屋温泉郷

日本一の含鉄炭酸泉。高濃度炭酸泉の効能を生かした滞在型の療養温泉地。
江戸時代に、土木用の小舟を格納した小屋がこの地にあったことが名前の由来。

観光名所 河内藤園

私営の藤園ながら3,000坪もの広さを誇る園内には、トンネルやドーム状の藤棚に、約22種の彩り豊かな藤の花が咲き乱れる。その美しさは海外のサイトからも高評価を得ている。

観光名所 皿倉山

西日本最長級のケーブルカー。山麓駅から山上駅まで全長1,100m、標高差約440mの緑の中を約6分間で結ぶ。ガラス貼りの車窓からは刻々と変わる見事なパノラマ景観が楽しめる。夜景もデートスポットとして人気!

観光名所 櫛田神社

古くより博多の氏神・総鎮守として信仰を集めており、7月の博多祇園山笠や、10月の博多おくんちなどの祭事が行われる。5月の博多松囃子(博多どんたく)は厳密には櫛田神社の祭事ではないものの、松囃子一行はここから出発する。博多祇園山笠の飾り山が常設されている。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆下準備を終えたら、ニンニクをバターで炒め、じゃがいも、アスパラガス、ソーセージを加え、調味して仕上げる。

料理メリット

◆それぞれの食材にひと手間かけて下準備を!

作り方

1. (下準備)じゃがいもは皮ごと洗い、一口大に切り水にさらす。軽く水を切り耐熱ボールに入れ、ラップして600wのレンジで6~8分加熱する。アスパラガスとソーセージは斜め切り、ニンニクは包丁の腹で潰す。沸騰した湯に塩を入れ、アスパラガスの軸から先に入れて下茹でをする。2~30秒ほどしたら、倒すようにして全体を入れ、2~3分茹でる。
2. フライパンを弱火にかけ、潰したニンニクとバターを加える。
3. [2]に香りがして来たら、[1]のじゃがいも、次にアスパラガスとソーセージも加え炒める。
4. 砕いたコンソメと塩コショウで味付けし、火を止め仕上げのバターを加え、溶かし混ぜる。
5. 器に盛り付け、好みで黒胡椒を挽いたら出来上がり♪

ニンニクの香りが
味覚をさらにアップ♪

アスパラガスと新じゃがの ガーリックバターソテー

~旬の味覚をお手軽に!~

材料:4人前 所要時間:約20分(下準備時間を含む)

新じゃが..... 中3個
アスパラ..... 5本
ソーセージ..... 5本
ニンニク..... 5本
バター..... 2片
バター(仕上げ用).... 14g
固形コンソメ..... 7g
塩コショウ..... 1個
塩コショウ..... 少々
黒コショウ..... 少々
塩(下茹で用)..... 少々

今月の食材 アスパラガス に注目!

選び方

アスパラガスは穂先が締まっている物を選ぶ。また、根元のあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮。しわがなかったり、切り口が茶色い物は避ける。

保存

◆冷蔵の場合
葉物などと同様、乾燥しないように袋に入れるか、ラップで包むなどして、できるだけ立てた状態で保存を。
◆冷凍の場合
下茹でしてから冷凍する。茹で上がった後適当な長さに切り、ステンレスなどのバットに広げて一気に凍らせてから、保存バッグに移して冷凍。

少しでも早く凍らせる事で組織内の氷の結晶が小さくなり、食感の劣化を抑えられる。

栄養成分

アスパラギン酸

アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果が期待できる。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれている。

ルチン

血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果がある。

その他 カロテン、カリウム.....など

豆知識...食感の下茹でから!

全体の茹で上がりを、ムラなくシャキッとした均一の食感にするには、「軸から先に入れる」のが鉄則。
アスパラガスが1本そのまま入る大きさの、鍋やフライパンの使用を!



得する
健康知識

ご存知
ですか？

健康クローズアップ

音楽療法

思い出のある曲を聞いて思わず涙をこぼしたりしたことは、
誰も経験したことがあるでしょう。音楽には、昔から感情の鎮静や誘発、
感動などの癒し効果があることで知られています。
それは、心身への健康に影響を与えることも検証されているのです。



■音楽療法とは

●心地よい音楽が流れると……

音楽は生理的な働きとして、感覚細胞を通して
大脳皮質の感情中枢に大きな影響を与える。
また、自律神経系を活発にしたり抑制することで、
内臓器官の働きが調整される。

食事のときに
心地よい音楽が流れていると、
消化管の働きも良好に。



さらに、音楽は長期記憶において、
様々な出来事を結びつける性質があり、
それによって、高齢者が昔のメロディーを聞くと
若い頃を思い出したりすることもある。

●音楽を聴く…受動的音楽療法 楽器の演奏や歌唱…能動的音楽療法

音楽療法は専門とする治療者(音楽療法士)の指導の下で、
受療者に合ったプログラムに基づき、治療目標を設定して
行われる。なお、日本音楽療法学会が認定する
音楽療法士日本ではまだ少ないのが現状であるが、
学会では将来的に国家認定化を目指して運動中。

■その効果は？

●期待される効果の例

- ・情緒の安定。
- ・孤独や喪失感からの解放。
- ・仲間と楽しく合唱や合奏することでコミュニケーションが生まれ、孤独感から解放される。また、集団のなかに新しい居場所を見つけることで喪失感の緩和にも期待できる。
- ・QOL(生活の質)が向上。
- ・脳が活性化。
- ・身体機能の維持・改善。

●身近な場面での音楽の効果の例



- ・病院の待合室や診察室でリラックス。
- ・静かな音楽で睡眠誘導。
- ・手術や歯科治療などで鎮痛効果。

■高齢者施設等での実践

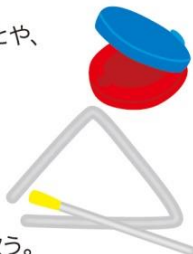
●脳や身体への影響

高齢者の方は、昔の歌を思い出す、音楽を聴く、歌う、楽器を
鳴らすことで、脳の働きや身体の動き、発声が促され、
感情の乏しい方や自発性の低い方でも
自然に笑顔が表れたり、リズムに合わせて
身体を揺らしたりすることがみられる。

認知症の進行の予防としては、
歌いながら楽器を鳴らすなど、
2つの動作を同時に行うことが有効とされている。



子供の場合、音楽を介しての自己表現や成功体験を通して、
心身の発達の支援にも役立つ。
音を使ってコミュニケーションをとることや、
集中力を養うことで、
保護者への
精神的なサポートにもつながる。



●高齢者に対するプログラムの例

- ・挨拶や季節の話題などの導入。
- ・誰もが知っている定番の曲や、
季節の曲をピアノの伴奏に合わせて歌う。
- ・音楽に合わせて手拍子を打ったり、
体操をしたり、楽器を鳴らしたり、身体を動かす。
- ・ゆったりとした曲を鑑賞してクールダウン。

■カラオケで健康効果

●心身共に与える影響

カラオケを歌うと脳全体が刺激され、ドーパミンなどの
脳内ホルモンが活性化されることによりストレス解消に！

口先だけで歌わず、腹式呼吸を意識して歌うと、
腹筋や横隔膜(筋肉の一種)、胸筋が鍛えられる。
その運動効果によりダイエット効果も期待できる。

腹式呼吸で
1曲歌うと、
発声・呼吸・腹筋
それぞれの運動に
相当することも。



100m走ったのと
同じくらいの
カロリー消費が
見込める！

カラオケはスポーツ?!

筋肉運動をすると、血管の収縮が行われ、
それにより、血液循環が良くなるという効果も期待できる。
筋肉運動→血管収縮促進→血液が循環する→
心臓の動きが活発になるといったように、良いサイクルが続く。
「カラオケは好きだけど、人前で歌うのは恥ずかしい…」
というその緊張感が、自律神経のバランスを保つポイントに！
人前で歌う緊張感(交感神経)と
歌い終わった後のリラックス感(副交感神経)が、
自律神経をほどよく刺激し、バランスが整うことで、
免疫力がアップするというメリットも。





高速道路



1969(昭和44)年の5月26日、東名高速道路、大井松田ICと御殿場IC間が開通し、東京から愛知県小牧市まで、346キロに及ぶ全線が完成しました。小牧ICで、先に開通した日本初の高速道路である名神高速道路と接続、東京～西宮間の536キロが高速道路で結ばれました。しかし、高速道路と名が付く路線は全国に4路線のみである事はご存知でしょうか？

■高速道路の定義

●高速道路と自動車専用道路の違い

高速自動車国道は全国に43路線あり、「高速道路」が付く道路はそのうち「名神高速道路」「新名神高速道路」「東名高速道路」「新東名高速道路」の4路線。

自動車専用道路は、自動車のみが走ることできる道路の総称として用いられる。常磐自動車道、東関東自動車道など、「自動車道」が付されることで見分けられるが、首都高速道路、阪神高速道路などの「都市高速道路」も自動車専用道路にあたる。



●制限速度の違いの理由？

新東名高速道路の新静岡IC～森掛川ICの間で最高速度が時速120キロに引き上げられた。(2019年3月1日より)一方、中央道や中国道などは最高速度が時速80キロに設定されている。

道幅の広さや車線の数、路肩の幅などの違いがあるが、カーブが少なく緩やかであることが、速度を引き上げた大きな理由。

■普及率は9割超え、ETCカード

●メリット

高速道路を利用する上で、便利なサービスとして多くの人が利用している「ETC」。2019年9月時点での全国利用率は92.9%となり、車の移動にはなくてはならない存在となっている。

- ・スマートICと呼ばれるSA、PAなどに設置される簡易な出入口を利用できる。
- ・都市高速や東京外環道での距離制料金、一般高速道路での休日割引や深夜割引といった割引料金の適応。
- ・料金所でのタイムロスがなくなり、渋滞緩和、燃費の向上……など。

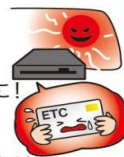


●注意点……車から離れるときは必ず抜いて

盗難防止の観点以外にも、車内など高温下でのETCカードの保管や放置は、カードに変形や故障が生じ、機器の誤動作、またはカードが使用できなくなる原因に！

車から離れるときはETCカードを必ず車載器から取り出して管理するように。

ETCを車載器に差し込んだままにしていたなど、利用者の過失が原因の場合は、損害を補償してもらえないこともあるので要注意！



ありがとう

院長からの体が楽になる、とっておきの情報
ひかり整骨院の18年と治療法の変化



感謝

お陰さまで2021年5月12日ひかり整骨院19年目がスタートしました。😊
皆様との18年間の歴史と共に、治療方法や患者さんとの向き合い方が大きく変化しています。
約10年間、業界でもトップレベルの先生達から治療法・コミュニケーション法を学び続け、自分のスキルアップと共に治療業界の先生方や患者さん向けのセミナーを定期的に関係出来るようになりました。
元気な体を作るためには質の良いものを食べて消化吸收し、良いうんこを出すことが大切のように常にレベルの高い学び（インプット）と発信（アウトプット）を繰り返しています。
このような環境があるおかげで、皆様に安心安全な治療をご提供することが出来ているのです。

開院当初の整骨院業界は保険診療全盛期でひかり整骨院も電気治療とマッサージ、鍼治療がメインの整骨院でした。その頃は患部中心の治療法が良いと思い、ひたすら筋肉をほぐしてました 😞

その時のベストでしたが、いま振り返ると蒙古斑のある赤ちゃんレベルだったなあと反省しております。
現在の治療の基本は**体（肉体）・心（感情）・エネルギー（気の流れ）**を整えるスタイルです。

肉体には、主に足首・頭蓋骨・内臓（胃腸）の調整を行います。

これは、安定した土台を作り、脳からのスムーズな神経伝達を促し、**栄養の吸収を活発**にします。

心には、痛みや不調から影響を受けているストレスにアプローチするために患者さんの話をしっかり聞き、脳がリラックスする環境を作ります。脳内ホルモンが沢山出ることで**治る気満々の思考**になるのです。

エネルギーには、魂やオーラ・チャクラの流れを良くするために**見えない世界をキレイに整え**ます。

人間は先祖から受け継がれている魂（DNAも含む）と体と心をもって生きています。 **さんみいいたい、**

三位一体の治療で**体・心・エネルギー**を整えることが出来ると治療効果が何十倍もアップし、驚くほど長持ちします。

このような不思議で怪しく 😊 楽しい治療法を行っている整骨院はごく僅かです。



これからも、**キラキラとひかり輝く体**になって頂くために、丁寧な治療を積み重ねていきます。
皆さまの一生とお付き合いさせていただきますので、**19年目**もよろしくお願いいたします。