



第136号
毎月1日発行

お父さん
ありがとう!

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？
急な気温と湿度の変化に体がビックリすることが増えているのは私だけでしょうか？😊

朝の白湯、昼間の水分・塩分補給、夜のお風呂で体調を整えて過ごしましょう～

5月中旬から梅雨空の日が多くなり、集中豪雨も心配な季節になっていきますね。

今年も天気予報で「線状降水帯」という言葉を聞くことが多くなるのでしょうか？

年々、集中豪雨による土砂崩れや河川の氾濫が多くなり、被害を受けやすい地域は今から心配ですよね。

少しでも被害が少ないことを祈ります。水や保存食など、出来る準備はしっかりしておきましょうね。

今年は患者様のお子さんの施術をする機会が多くなっています。便秘・鼻炎・花粉症・背骨の歪み・視力回復・湿疹などの症状のお手伝いをしています。薬の治療は対症療法になってしまうので、体に備わっている本来の働きを回復するために東洋医学的なアプローチをしています。気・血・水の流れをきれいにします。その時の体にあった最適な方法で対応できますので、お子さんの施術もお気軽にご相談ください。

患者様からの今日のひとことをご紹介します！

<首・肩の痛み編>

- ★(Oさん) 首・肩が辛くて仕事にも生活にも集中できなかったが
お陰さまで日常が取り戻せた感じです。
- ★(Hさん) 首が動かせないくらい痛かったのが
1回で動くようになりました。本当に感動しました。
- ★(Hさん) 交通事故にあい、身体の不調が続いていたのですが
1回の治療で楽になりビックリです。行く度に良くなってきているのが分かるので
嬉しくてとてもありがたいです。



<院長より> 首肩の不調は、直接的な症状に加えて頭痛やめまいなどを併発することがとても多いです。軽度の症状でも日常生活に影響するので、楽になった時の感動が大きいと思います。慢性的な痛みが続くと、それが当たり前のようになってしまい、諦めてしまう方が多いのも首肩の特徴です。体は治す働きを持っています。その力ギを開けるのは・・・
私が鍵を見つけ、手に取るまでのお手伝いをさせていただきますね。

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
他院とは違うひかり整骨院の
ヒ・ミ・ツを知っていただけます
今すぐチャンネル登録！！



次回の「治る体をつくる会」は8月7日(土)
15:30～17:00 開催予定
7名限定です！ご希望の方はお早めに♪

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 福島県



観光名所 尾瀬国立公園 群馬、福島、新潟の3県にまたがり、
湿原や樹林、遠くに広がる山々の
絶景も楽しめる。尾瀬を舞台とした『夏の思い出』は中学校の
音楽教科書にも掲載され、合唱曲としても有名。水芭蕉をはじめ、
ニッコウキスゲやワタスゲなどが咲き誇ることで知られている。



観光名所 猪苗代湖 磐梯山南麓にある湖。酸性が強いので小魚
しか棲まない。日本で4番目に大きい湖で、
最大深度は93.5m。湖面は磐梯山を映し出し、『天鏡湖(天を映す
鏡のような湖)』と呼ばれるほど透明度の高い水質を有している。



観光名所 いわき市石炭・化石館 石炭と化石の複合展示
により、博物館法外の
施設ではあるが、学術的裏付けを持つ展示とともに、観光誘客に
十分対応できる「学術と観光」の両面を有するユニークな施設。



こづゆ ホタテの貝柱でだしを取り、豆麩(まめぶ)、にんじん、しいたけ、里芋などを加え、薄味に
調べて、会津塗りの朱塗の器に盛られたお吸い物。会津藩のご馳走料理として誕生。



いわき湯本温泉 開湯は奈良時代にまで遡るといわれ、負傷した鶴を助けた旅人が、「この佐波古の
御湯を開くべし」と書かれた巻物を受け取り開湯したのが始まりと伝えられている。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料を下ごしらえしたら、生地の調味料と混ぜ、
両面を焼き、トッピングを乗せて出来上がり!

料理メリット

◆たっぷりのキャベツとお豆腐でヘルシー♪

作り方

1. キャベツは粗みじん切りにし、
ねぎは薄く輪切りにする。
2. 木綿豆腐はキッチンペーパーで
水気を拭き取り、ボウルに入れ
なめらかになるまで潰す。
3. [2]にキャベツ、ねぎ、卵、Aを加え、
よく混ぜ合わせ生地を作る。
4. フライパンにサラダ油半量(大さじ1)
を入れ熱し、生地半量を流し入れ、
弱めの中火で3分程焼く。
5. 上下を返しふたをして更に5分ほど
火が通るまで蒸し焼きにする。
同様にもう一枚を焼く。
器に盛ってBをトッピングする。

ダイエット中でも
軽くて安心♪

キャベツと豆腐の ヘルシーお好み焼き

～重なくてふんわりした食感!～

材料:2人前 所要時間:約30分

キャベツ.....1/4個
木綿豆腐.....1丁(250g)
ねぎ.....1/4本
卵.....2個
サラダ油.....大さじ2
和風顆粒だし.....小さじ1
塩.....小さじ1/2
A コショウ.....少々
揚げ玉.....大さじ1
片栗粉.....大さじ2
B お好み焼きソース... 適量
かつお節.....適量
青のり.....適量

今月の食材 **キャベツ** に注目!

選び方

ずっしりと重みがある物、しっかりとしたみずみずしい
外葉が付いたままの物を。底を見て、軸の部分の
切り口が新しいかどうか、太すぎないかもポイント。

保存

◆冷蔵の場合◆
キャベツの芯はくり抜き、キッチンペーパーを
水で濡らしたものを詰める。その後は、
芯の部分を下にして、冷蔵庫の野菜室で保存。

◆冷凍の場合◆
ざく切りにして、水気を抜き、
冷凍用保存袋に入れて金属製のトレーに乗せて
冷凍させ、そのまま冷凍庫で保存。

栄養成分

ビタミンC
ビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果。

ビタミンU
胃腸に対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防などに高い効果が!

その他 ジャスターゼ、ビタミンK.....など

豆知識…種類によって旬が異なる

寒玉キャベツ(冬キャベツ)は、愛知県や千葉県が主な生産地で、
11月頃から2月頃までが旬。

春玉(春キャベツ)は、神奈川県、九州地方などで栽培されている。

高原キャベツ(夏キャベツ)は、群馬県、長野県、北海道をはじめ
高冷地で生産される。





しよちゅうみま 暑中見舞い

電子メール等の普及に伴い、ここ数年は発行枚数が低迷していた暑中見舞いのクジ付きはがき「かもめーる」が廃止される事になりました。しかし、心のこもった季節の挨拶は残したいものですね。今回は、暑中見舞いについて取り上げます。



■郵便制度の発展を機に普及

●お盆の贈答習慣に由来

かつてはお盆に里帰りする際に、祖霊へのお供えものを持参する風習があった。それがお世話になった方への贈答習慣になっていき、やがて簡略化され、手紙で済ませるようになったのが現在の暑中見舞いといわれている。



●はがき郵便の歴史とともに

1873(明治6)年:日本のはがき郵便配達開始。

遠方以外の人にも挨拶状を送る習慣が広まっていった。

1906(明治39)年:年賀郵便の制度開始。

1949(昭和24)年:お年玉つき年賀はがきの発売。

年賀状の普及に拍車がかかる。

暑中見舞いはがきを送る習慣が広まったのは大正時代といわれています。



■書き方と例文

●基本的な構成

1. 暑中(残暑)見舞いの挨拶
2. 相手の安否を気遣うことばや無沙汰をわびることば
3. 自分の近況など
4. 相手の健康や息災を祈ることば
5. 後付(日付、差出人名など)

暑中お見舞い申し上げます

暑い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。おかげさまで家族一同元気に過ごしております。

酷暑の折から、くれぐれもご自愛のほどお祈り申し上げます。

令和三年 盛夏

結婚、出産、転居などの生活の変化があった場合は、報告する機会にもなる。

■送る期間とマナー

●梅雨明け後から立秋までに送る

「暑中」とは夏の暑い時期という意味。二十四節気の小暑と大暑の時期を指す場合や、夏の土用を指す場合がある。

小暑:7月7日頃～大暑まで約15日間(7月7日頃～7月22日頃)

大暑:7月23日頃～立秋まで約15日間(7月23日頃～8月6日頃)

夏の土用:立秋前の約18日間のこと(7月20日頃～8月6日頃)



●喪中のお宅に送っていいの?

お祝いの意味がある年賀状とは違い、季節の挨拶やお見舞いが主旨の暑中見舞いは差し支えないとされている。四十九日を過ぎてから送ること、派手な絵柄や、「くれぐれ」などの重々しい言葉は使わないなどの配慮は忘れずに。

●お返しや返事の例文

ご丁寧に暑中見舞いをいただき、御礼申し上げます。お見舞状をいただき、誠に恐縮に存じます。……など

先方に届く時期を考慮して、立秋を過ぎるようなら残暑見舞いに。



■楽しんで書こう!

●本当に送りたい人に

久しく会っていない友人や、お世話になった方々に。出したい気持ちを大切にすれば文例集に頼ることなく自分の言葉で書くこともでき、その様子が相手にも伝わる。

●絵はがきを使う

文章量も少なく済み、形式にとらわれずに書ける。暑中見舞いの絵はがきはデザインも豊富で選ぶのも楽しい。イラストや貼り絵が好きな人はオリジナルの作品で!

ただし、文章や宛名を書く位置を間違えないように注意。

●旅先から投函

暑中見舞い・残暑見舞いの時期は夏休みと重なるため、旅行に出かける場合も。旅先で絵はがきを求めれば、旅の話題も盛り込め、リラックスした雰囲気です。

お土産よりも喜ばれることも!



体と心がリラックスするワンポイントアドバイス

コロナ自粛が続き、マスクと共に息苦しい生活の連続ですが、少しでも体と心の安定感を持って生きていきたいですね。

生きている事の**当たり前**に感謝する事で魂や細胞・DNAは大喜びしてくれます。

皆さんは、朝起きて、夜寝るという生活を繰り返しています。

始まりと終わりを感ぜられる事は生きている証。これってあたり前の事ですね。

あえてその当たり前フォーカスすると自律神経の働きが整うのです。



そこで魔法の言葉をプレゼント!

起床時は「今日も呼吸が出来て幸せです。ありがとうございます。今朝も最高のスタート!」

寝る時は「今日も全ての事が無事に終わりました!ありがとうございます。あとは寝るだけです」

これを毎日続けてみて下さい。毎日続けることで1か月後、3か月後、半年後には驚きの変化が!

一つだけ注意点があります。朝一番と夜寝る直前はこれ以外の事を考えない事。

まずは**当たり前**の**日常に感謝**してみてください。自分にとって**ハッピーな人生を演出**しましょう

健康クローズアップ 身近なカビ「水虫」

得する健康知識
ご存知ですか？

じめじめした季節になると、水虫のかゆみに悩まされる人が多くなります。
水虫は「白癬菌（はくせんきん）」と呼ばれるカビが、足に寄生して生じる病気です。
足は毎日コップ1杯の汗をかくといわれ、靴の中は菌が繁殖しやすい環境になっています。

■皮膚にカビ！？

●白癬菌とは？

水虫の原因となるカビの一種である白癬菌。
皮膚の一番外側にある角層の部分に潜み、食品などにカビが生えるのと同じように、皮膚に生えてしまった状態が水虫。
元来、土の中に住んでいたが、進化して人の皮膚の最外層の角質の成分であるケラチンを栄養として繁殖するようになった。

●水虫に感染すると……

かゆい場合もあるが、かゆみがなく、自覚がないことが多い。
子供の場合は短期間の治療で比較的早く治るが、高齢者は長期間かかることが多い。

高齢者の場合、水虫で爪の変形を伴ってくると、日常生活にも差し障りが出る場合もあるため特に注意が必要。

●水虫は遺伝するの？

遺伝はしないが、水虫になりやすい家系や体質はあると思われる。

子供の場合、多くが親から子供への家族内感染とされているため、水虫を患ったと気がついたら、家族のためにも治療するように。
子供が罹患した場合は、皮膚科ではなく小児科にて治療を。

■発生のメカニズム

●靴を脱いで歩く場所でのリスク

ジム、プール、飲食店の座敷などはもちろん、家庭内でも感染の危険性が高い。



●こんな場合は要注意！

靴を履く時間が長い人
白癬菌がついた状態で長時間靴を履くことは、菌にとっては増殖のチャンスになってしまう。

冬場のブーツ

水虫にかかりやすいのは温度と湿度が高いとき。
一見すると夏場にかかりやすいように思えるが、実は気候よりも足の環境が影響する。

院長からの体が楽になる、とっておきの情報 「梅雨の水分補給と即席スポドリ」のすすめ

今年は梅雨に入るのがとても早いですね？湿度が上がるとジトジト汗をかいていることに気づきます。
大粒の汗でなくても、カラッとした季節よりも発汗をしています。

その結果・・・**知らないうちに水分・ミネラル不足による熱中症に！**

最近では梅雨時の熱中症がとても多いと言われています。

気温が高くなると必然的に水分を摂りますが、梅雨時こそ水分補給が大切です。

汗は水分だけでなくミネラルも放出してしまいます。さらに湿度による疲労度が増すことで体力も消耗してしまうのです。予防するには、足りなくなる前に補給することですよね？

何事も準備8割で上手くいくと言われています。

今年も**500mlの水にビタミンCを2g・ぬちまーすを一つまみ・はちみつを少し**入れた**即席スポーツドリンク**をお勧めします。

市販のスポーツドリンクは糖分が多すぎますのでご注意ください。

汗から出ていくカリウムやナトリウムなどのミネラル不足解消には塩を摂ること。

そこで、いつもオススメしている「ぬちまーす（命の塩）」はミネラル豊富で摂りすぎることも心配がありません。

とくに**現代人に不足しがちなマグネシウムは一般の食塩の200倍も含まれている**のです。

疲労回復には副腎機能を元気に！そのためにはビタミンCが必須！

体のメンテナンスも大切ですが、水分補給も大切です。様々な方法で**健康貯金**を増やしましょう。

