

# 整骨院 7月号 ひかりだより

第137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？  
いよいよ本格的な夏が近づいてきましたね！水分とビタミン C の補給を忘れずに！マスクは必要な場所だけで大丈夫です！自分の体は自分で守る！**深い呼吸で頑張っていきましょう！**

私の夏の楽しみと言えば！感動の桃との再会です！台所で汁を垂らしながらかじりつく桃は最高～！  
ここでこんな記事を書いて良いのか分かりませんが・・・青森県弘前市にある、**おぐら農園さん**をご紹介しますさせていただきます。3年ほど前に弘前の患者さんからご紹介していただき、**減農薬のリンゴ**を食べて衝撃を受けました。今までのリンゴのイメージを超える香りと甘さ、驚きの瑞々しさと切った時のパリッという音が凄いです。子供の頃食べていた懐かしいリンゴに出会えました。昨年の夏は**減農薬の桃**を初購入。これぞ桃！という香りとスッキリした上品な甘さ！に、またまた衝撃を受けました。  
ご興味のある方は「**弘前市 おぐら農園**」で検索してみてください。自然のエネルギーを五感で体感して頂けると思います。自然の力は体の中から力がみなぎりますよ。**超オススメです！**



## 患者様からの体験談 & 今日のひとことをご紹介します！

《お名前》K・Sさん 板橋区西台より来院

《症状》顎関節症

30年以上患っていたものが一度の治療で劇的に変化しました。治療前とは異なる症状も出てきましたが、そちらも徐々に良くなって来ているようです。院長もスタッフの方も何でも相談しやすいので「病気」という程でもないが体の不調を感じたら一度診て貰ったら？と周囲に伝えたいです

＜院長より＞

どんなに長期間悩まれていた症状でも、本来の体の働きに戻すことが出来れば必ず回復します。あとは楽になったことを大喜びすることです。

★（Yさん）体のダルさが取れました！

今日来て良かったです。

今夜は良く眠れそうです

★（Nさん）今日で3回目！痛みや辛さと長年付き合ってきましたが

10分の1以下に激減！感謝です

＜院長より＞

ダルさ、痛み、辛さが楽になると体も心も解放され元気が湧いてきます。

呼吸が楽になり、血流が良くなるので、頭がスッキリして思考も行動もスピードアップすると嬉しいですね。

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

6名限定です！ご希望の方はお早めに♪



# ふるさと 自慢

今月のふるさと

## 沖縄県



血の薬と  
呼ばれる  
健康食!

7月の沖縄は、梅雨が明けて台風シーズンに入る前なので、観光には絶好の時期です。

**観光名所 古宇利島** 島内には沖縄版アダムとイブ伝説の伝わるチグヌ浜、ハートの形をしたハートロックがあるティーンズ浜などがあり、島全体がカップルに人気のパワースポット。「こうりじま」の語源が「恋島(いじま)」だといわれている。

**観光名所 玉泉洞** 東洋一とされる鍾乳洞。100万本もの鍾乳石が存在し、大自然が生み出した神秘の世界に圧倒されてしまいそう……。雨天でも安心して観光できる。

**観光名所 斎場御嶽(せーふあうたぎ)** 御嶽(たき)とは、琉球王国における聖域を指す呼称で、現在でも信仰の対象。琉球王国の成立に関する伝説にも現れる沖縄ならではのパワースポット。

### 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。

### ハンダマ酢味噌和え

ハンダマといわれているキク科の多年草を入れた汁物。加熱するとぬめりが生まれ、独特の食感が楽しめる。

### 猿人の湯

最古の人類である猿人の一種アルディピテクス・ラミダスが生まれた頃の、太古の化石海水が含まれている、ろ過・加温・加水をしていない、自然の恵みそのままの源泉かけ流しの湯。

# ハッピーレシピでミックス

## らくらく料理の流れ

◆薄切りにしたキュウリを塩水に漬け、他の食材の下拵えをしたらフライパンで炒める。

## 料理メリット

◆加熱することで、新たなキュウリのレパートリーも!

## 作り方

1. キュウリは厚さ5mmの斜め薄切りにしてボウルに入れ、塩を加え軽く混ぜる。10分ほどおき、よく揉んで水気をしぼる。
2. 豚バラ肉は4cm程度の長さに切る。ニンニクは皮をむき、包丁の腹でつぶす。
3. フライパンにゴマ油とニンニクを入れて熱し、香りが出てきたら豚バラ肉を入れる。表面がカリッと焼けたら、余分な油をペーパータオルで拭き取る。
4. [3]に[1]のキュウリと紅ショウガを加え、さらに炒め、Aを加えて手早く炒め合わせる。

ビールのおつまみにも  
最適な一品♪



## キュウリと豚バラの パリパリ酢炒め

～夏にピッタリ! さっぱり味の炒め物～

材料: 4人前 所要時間: 約25分

- 豚バラ肉(薄切り)・・・300g
- キュウリ・・・・・・・・・・4本
- 塩・・・・・・・・・・大さじ1
- ニンニク・・・・・・・・・・1片
- ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1
- 紅ショウガ・・・・・・・・・・30g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ4
- A [しょうゆ・・・・・・・・大さじ1]

## 今月の食材 **キュウリ** に注目!

### 選び方

イボが残っていてチクチクするくらいで、果肉が硬くしっかっている物を。

### 保存

◆冷蔵の場合◆  
ラップや袋に入れ、野菜室で保存。冷蔵庫に保存する際、キュウリは冷やし過ぎるとかえって傷みやすくなるため注意!

◆冷凍の場合◆  
スライスして塩もみし、軽く絞ってから小分けして冷凍庫に。解凍は冷蔵庫に移して自然解凍を。食感が損なわれているのでサラダには向かないため、和え物等に。

IBO!



### 栄養成分

**βカロテン**  
表皮のグリーンに含まれている。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、呼吸器システムを守る働きがあるといわれている。

**カリウム**  
ナトリウム(塩分)を排泄する役割や、利尿作用もあり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的。

### 豆知識

キュウリの原産地はヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝来。1960年代頃までは半白キュウリが主流で、その後、栽培しやすく流通性に優れていると共に見た目がよく、彩りが良い現在の全体が濃い緑のきゅうりに切り替えが進んだ。



得する健康知識

ご存知ですか？

健康クローズアップ

# 水泳の健康効果

スポーツジムやスイミングクラブにて、季節を問わず泳ぐ事が出来ますが、夏になると、プール開きや海開きの声が聞こえます。そこで今回は、水泳と健康について取り上げました。

## ■得られる効果

### ●全身の筋力がアップ、基礎代謝が上がる

水泳は、有酸素運動・筋力トレーニング、どちらの要素も兼ね備えている。水の特性を利用して筋力をつけることができ、動き続けることで脂肪燃焼も期待できる。

水圧により体に負荷がかかることにより、日常生活では受けることのない水の抵抗に対し、普段使っていない筋肉を使いやすくなる。

継続すると、バランスよく全身の筋力を向上させることが期待できる。また、筋肉量が増加することで、基礎代謝量が増加し、カロリー消費にも繋がる。

### ●種目による消費カロリーの例 (体重60kgで1時間泳いだ場合)

- ・クロール : 504kcal
- ・平泳ぎ : 630kcal
- ・背泳ぎ : 441kcal
- ・バタフライ : 693kcal



### ●浮力によるリラックス効果

水に浮いているだけでも体の力を抜くことができ、リラックス効果に。また胸部・腹部にかかる水圧の負荷に対応するため、肺周りの呼吸筋が強化され、深い呼吸ができるようになる。

## ■泳ぎが苦手でも

### ●水中ウォーキングのススメ

水の抵抗を体全体で受けるため、脂肪燃焼は陸上のウォーキングを上回る。水中の抵抗は陸上の10倍になるとも言われており、陸上のウォーキングに比べて、多くのカロリーを消費することが可能。

身長や体重などの個人差、歩くスピードなどの運動強度に左右されるが、水中ウォーキングの消費カロリーは約2倍の数値に!



### ●3つの基本動作、4つの効果



浮力: 重力の負担が軽減。ひざが弱い人でも。  
温度: 体より低温の水の中で体温を維持するためカロリーを多く消費。  
水圧: 静脈のポンプ作用。血液の流れがアップする。  
抵抗: 陸上より大きな水の抵抗で運動量が自然と増加する。

## ■注意点・・・スポーツ障害等

### ●水泳肩

クロールやバタフライのような腕を回転させる泳ぎの際に、肩関節に過度な負担がかかることで、筋肉や腱が炎症を起こして、肩が痛むこと。肩に負担がかからないリカバリーを心がけ、少しでも痛みを感じたら、無理をせずに休息をとる。

### ●腰痛

体重の上下移動によって起こるうねりを使って進む、平泳ぎやバタフライのような泳ぎ方に注意。息継ぎのたびにしっかり息を吸おうと、上体を反らせる動きが大きくなってしまい、腰に負担がかかる。

### ●平泳ぎ膝

キックの際に、膝を外側にひねった状態で向けて蹴り込むことで、膝の内側の靭帯に負担が掛かり、炎症による痛みが生じることをいう。キックを行う際には、膝への負担を考慮して!



### ※水泳のダイエット効果への期待は?

有酸素運動や、筋肉トレーニングとしての効果などが複合し、脂肪を燃焼しながら体を絞っていく効果があるが、継続していくと、がっちりとした体形に近づいていくことも。体重減量が目的であれば、もう少しライトな有酸素運動と食事制限などを組み合わせた方が効果的。



## ■「新しい生活様式」での水泳

### ●水泳施設でのルールとマナー

スタッフの体温や健康管理、施設の消毒など細かな配慮がされており、安全に使用するためにも利用者も施設側の指示に従うことが大切。

- ・水着着用で来場を推奨。
- ・ぬれた髪や体はプールサイドで拭き取り、更衣室の使用時間を短縮。
- ・ドライヤー、脱水機の使用禁止。
- ・指導者は耐水マスク着用。
- ・レーン間のスクリーン設置などで、ゴール、ターンの時の大きな呼吸を他人が吸わないように工夫。(日本スイミングクラブ協会のガイドラインより)

### ●動画でイメージ

全国の多くの小・中学校でプール授業の中止が相次いだ中、水難事故防止の観点からも、水の安全について学ぶ重要性が一層高まっている。そこで、指導者に対して、泳法の技術的説明(子どもたちは実際に泳いでいるようなつもりで聞く)に、技術的要素の説明を付け加えながら、泳法動画を鑑賞することが考案された。

動画で扱われているのは、「命を守るための指導内容」。呼吸を確保できる「背浮き」や「立ち泳ぎ」などの泳法に加え、命の尊厳を含めて、水との関わりを学べるよう工夫が凝らされている。





# 身近な太陽光利用

日照時間も長くなり、気温も上昇し、日焼けや熱中症が心配な季節になります。しかし、この時期を自然の恵みとして生活に役立てることを考えてみましょう。



※日焼け対策を忘れずに！

## ■天気の良い日に布団を干す

### ●干し方のポイントは「短時間で！」

10～14時くらいの空気が乾燥している時間帯に、布団や枕の表裏まんべんなく、それぞれ2時間ほど直射日光に当てるようにすることが望ましい。

15時以降や、雨の日の翌日は空気中の湿気が多くなるため、天日干しは控えるように！



無料のエネルギー源  
お日様のパワー！

### ●紫外線の特性

太陽光に含まれるUV-Bという紫外線には殺菌効果があるといわれている。ただ、このUV-Bは「さえぎられやすい」という性質があり、対象物を常にガラス越しよりも「直射日光」に当てるのが適切。

## ■災害時に必須！ソーラーチャージャー

### ●どのくらい充電出来る？

折りたたみタイプのソーラーチャージャーの多くは、ソーラーチャージャーに搭載されたUSBポートからスマホやモバイルバッテリーに接続して蓄電する方式。

3台のスマホを使用し、晴れた日に屋外で充電した結果によると、バッテリー残量や機種によって差分があるが、1時間で約13～22%の充電ができることが判明。

同様の条件で曇り空の日で試したところ、それぞれ5～7%の充電に。

発電効率や充電スピードは落ちてしまうようだが、停電など、万が一の際、太陽光とソーラーチャージャーがあれば充電が可能なのは安心。



### ●注意点

直射日光下で充電の際「高温注意！」の表示が出た場合は、すみやかに充電を止め、涼しい場所に退避を。

長めのケーブルを使い、ソーラーチャージャー本体を日なたに、スマホを影になるバッグ等に退避させるように。

## ■健康的に日光を浴びる

### ●健康には不可欠な紫外線

4～9月までの半年で紫外線の量は1年間の70～80%に。美容の大敵など、悪いイメージが先行しがちな紫外線だが、適度に浴びると体に良いという研究も！

皮膚に紫外線の「UV-B」が照射されると、ビタミンDが皮下で生成される。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の形成や筋力を高める効果が知られているが、その他、感染症などの予防にも働いているといわれている。

真皮にあるコラーゲンなどを破壊することで、しわ・たるみなどの原因になるといわれているのが紫外線「UV-A」。

### ●生活の中でできること

出勤時(AM9時頃)なら20分前後、昼休みであれば10～15分前後歩く、という普段の生活の中で、健康的な日光浴は可能。

## ■太陽の恵み！干し野菜

### ●野菜にも日光浴を！

干すことにより、野菜に含まれる水分が蒸発し、素材本来の味が凝縮され、旨みや甘みが強く感じられる。

<干し野菜の例>

トマト・・・酸味や青臭さがやわらいで甘みが強調される。  
ニンニク・・・臭いがやわらいで甘みが感じられる。  
茄子・・・皮が気にならなくなり、果肉の弾力が楽しめる。

### ●作り方

- ・材料を切る。乾燥までの時間を短くするため、薄く、細かく切ることがポイント。
- ・切った野菜が重ならないように、干し野菜用のネットやざるに入れて干す。
- ・期間は2～3日。夜間は屋内に取り込む。完全に乾燥していることを確認してから保存。



使用例

切干大根のような煮物の他、スープ、味噌汁など。出汁も出るためオススメ！使用時にはさっと水で戻して入れるだけ。サラダとして利用するときは、少し湯がいた後に水気を絞り、ドレッシングなどの調味料で味付けをする。

## 院長からの体が楽になる、とっておきの情報 新たな施術メニューで応援させていただきます

### ★ひかりの施術メニューに新たなラインナップが二つ加わりました★

#### 一つ目は「頭痛整体」

今までも通常施術の中で対応をしてきましたが、最近は様々なパターンの頭痛が増えています。めまいや耳鳴りに関しても今までのベーシックな施術方法では対応できなくなっている患者様が多いのです。そこで、さらに専門的な技術を活用し**整体・鍼灸・エネルギー療法を融合させた施術**を行います。**体の歪みやバランスだけでなく感情やエネルギーの調整や内臓の動きの回復も含めた施術**です。



#### 二つ目は「心と体の回復施術」

様々なストレスや体の不調から自律神経の乱れから起きる<軽度の鬱、パニック障害、不安症、不眠症、起立性調節障害、不定愁訴>への専門施術です。このような症状は、発症するまでに沢山の負担が長期間かけて積み重なっています。そのため、数回の施術で結果を急ぐことで自分にプレッシャーをかけ、症状を悪化させてしまうのです。一喜一憂による心の疲弊は体のエネルギーを奪います。脳を緊張させ、呼吸を浅くし、自律神経のバランスを崩し、胃腸の動きを乱します。**約3か月で10回の施術を行い、ジワジワ回復していただきます。整体・鍼灸・エネルギー療法、催眠療法、栄養アドバイス、5つの強力な施術**で復活のお手伝いさせていただきます。

