



第152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？
ようやく秋らしい季節になりましたね。体も心も、夏から秋にシフトチェンジ出来ているのではないのでしょうか？涼しくなると、体の動きが軽くなりませんか？私は9月からマラソン練習が**本格化**してきました。夏の暑さは、長い距離も×スピードアップも×だったので、涼を得たオジサンランナーになっています(笑)
先月の走行距離は**170キロ**を越えました！なんと！6年間で**月間最長走行距離**です。
なぜ？ここまで走れるようになったのか？それはプロのマラソンコーチ、川越学さんから指導を受け始めたからです。川越さんは早稲田大学で箱根駅伝4年連続出場、瀬古さんと同じ時代に走られていた方です。主に女子の実業団選手を指導、8月のボストン世界陸上ではメダルを獲得した競歩選手のサポートもされていました。指導の基本は長くても30キロ走まで、週に2～3回の練習で市民ランナーでも速く走れる。常に体を**超回復**させてから練習する。このように、質の高い練習を継続出来る事を指導・実践されています。これって、ひかりの施術目的と似ていませんか？**良い状態に戻してから元気に動く！原理原則は同じ**ですね。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》M・K様 練馬区田柄より来院 《来院理由》妊娠中、産後の肩こり・頭痛
1回目の治療から、あんなに酷かった頭痛が改善しました。産後10ヶ月続いた頭痛がウソのように良くなり、それから年間月に1回のペースで通っています。あの時は考えられなかった仕事復帰、2人目の出産もできました！先生には本当に感謝しています(笑)
2人目の妊娠中は悪阻が大変だったのですがそれも治療で楽になり、仕事の資格の勉強も挑戦する事が出来るくらい安定した妊娠期間を過ごす事が出来ました。出産後も回復が早く、1人目よりも楽しく元気に子育て出来ています❤️

＜院長より＞ 初診から6年が経つM・K様。長女さんの子育て中は極度の睡眠不足による頭痛で寝込む日の連続でした。初期は週に2回の施術を受けられ、寝込んでいた頭痛とはサヨナラ出来ました。現在は、その辛い時期がウソのように回復され、昨年は第2子を出産。その後は様々な事に挑戦され、元気にお仕事をされています。重度の頭痛は首肩の筋肉の緊張、歪み、脳への酸欠が原因になります。ひかり式手技整体でバッチリ回復出来ますよ！

参加者さんの感想です

治る体をつくる会

- 🍁 今日も元気になりました。腹式呼吸を始めて1年になります。不調だっためまいや不整脈もなくなり、治る体をつくる会で呼吸法を確認できて1年元気に過ごせました。ありがとうございます。
- 🍁 予想した以上の体の変化にビックリしました。楽しかったです。

次回は12月3日(土)
15:30～17:00 開催予定！
10名限定！お申込みはお早めに



あの国って どんな国?

～スペイン～



What kind of country
is that country?

◆サグラダファミリア

建築家ガウディが手がけ、着工から130年以上経った現在も建築途中の教会。柱や床を鮮やかに彩るステンドグラスから差し込む光の美しさは格別!

～2005年には
世界遺産に登録された～



◆アルハンブラ宮殿

外観は威風堂々としながらも、内部は繊細かつ幻想的な建物。宗教をめぐる悲しい歴史もある。



～ギターの名曲
「アルハンブラの思い出」のような
優美な世界を!～

◆ラス・ベンタス闘牛場

情熱の国スペインの代名詞ともいえる国技の闘牛。闘牛士の華麗な技と死闘はぜひ間近で体験したいもの。



～チケットの購入は
インターネットがオススメ!～

（著名人）パブロ・ピカソ

1881～1973年（芸術家）

フランスでの制作活動中に、数多くの優れた作品を残した。20世紀の画家としては最も偉大な一人として広く知られている。
【代表作】絵画「アビニヨンの娘たち」「ゲルニカ」など。



文化や特徴

大西洋と地中海に面し、様々な民族が行き交う場所にあったことから、豊かな食文化が発達してきた。闘牛の他にも、牛追いやトマトを投げつける祭り、フラメンコといった踊りなど、人々の情熱的な気質が窺える。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆カボチャを加熱して柔らかくしてから切り、チーズや調味料と和える。

料理ポイント

◆ベビーチーズの種類はここではカマンベールを使用していますが、お好みで他のチーズでもOK!

作り方

1. カボチャは種とワタを取り、ラップで包み、600Wで4分30秒加熱する。
2. ベビーチーズは縦半分に切り、さらに4等分に切る。
3. カボチャが触れるほどの熱さになれば、1cm角に切る。
4. ボウルに2.と3.とAを加えよく和える。



ハロウィンで
お馴染みの野菜です!

カボチャとチーズの おかかマヨサラダ

～おつまみにもピッタリ～

材料:2人分 所要時間:約10分

- カボチャ 150g
ベビーチーズ
(カマンベール入り) ... 2個
- A [マヨネーズ 大さじ1
醤油 小さじ1/2
かつお節 2～3g

今月の食材 カボチャ に注目!

選び方

【丸ごとの場合】
色が濃く、重量感があり、硬いもの。ヘタが乾燥していて、まわりがくぼんでいるものが完熟の目印。

【カットしてあるものの場合】
果肉の色が濃く、切り口が鮮やかでワタが乾いていないもの。



保存方法

【10℃前後が適温】
風通しが良く日の当たらない場所で保存。夏場は新聞紙に包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。

【冷凍の場合】
種とワタを取り、一口大に切り小分けして、ラップで隙間ができないように包み保存袋に入れて保存。

栄養成分

ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがあり、粘膜の乾燥を防いでくれる。

ビタミンC

細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれる。

その他 βカロテン、ミネラルなど

豆知識 ハロウィン=カボチャではなかった?

ハロウィンの元となったと伝えられる、古代ケルト人の「万聖節」ではカブが使われていた。ところが、キリスト教に取り入れられることで世界に広まり、さらにアメリカに伝わると、カブはカボチャへと成り代わった。アメリカではカブの生産量が少なく、カボチャが多く収穫されていたことが理由といわれている。



けんこう
健康クローズアップ

転ばぬ先の転倒予防

10月10日は「てん(10)とう(10)」(転倒)と読む語呂合わせから『転倒予防の日』と、2004(平成16)年に発足した転倒予防医学研究会(現:日本転倒予防学会)により制定されました。寝たきりや介護が必要となる原因の転倒、骨折を予防することが目的です。

■乳幼児と高齢者は注意!

●小さい子供の場合

幼児期までの子供は、頭と身体のバランスが悪く、筋力や平衡感覚が未熟なために転びやすい。

●高齢者の場合

高齢者の場合、いままで足が上がっていたのに、何の前触れもなく突然足が上手く上がらず段差につまずいて転んでしまうこともある。また、自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に齟齬(そご)が生まれて転倒を引き起こすことがある。

●若い人でも油断大敵

テレワークなどで自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まる。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めるようにする。



■高齢者の転倒の主な原因

●加齢による身体機能の低下

筋力や体力、瞬発力、柔軟性などが低下し、バランスを崩しやすくなったり、自分のイメージ通りに体が動かなくなってしまう。また、判断や行動も遅くなるため、転倒した際に受け身を取れず、けがや骨折につながるリスクも高まる。

●病気や薬の影響

脳神経系の病気を患っている場合、注意力が散漫になったり、足の運びがおぼつかなくなるなどの症状が現れ、転倒しやすくなる場合がある。また、薬の副作用による立ちくらみが転倒につながるケースもある。

●運動不足

運動不足が続くと筋力や体力が低下するだけでなく、判断力の低下や認知機能の低下などにもつながる場合がある。

●生活環境

住み慣れている住宅であっても、わずかな段差につまずいたり、電気コードに足が引っかかったりなどの事故が発生する可能性がある。



■転ばない様に鍛える

●椅子でのストレッチ

1. 頭を右側に倒し、右手を左耳のあたりに添える。
2. 左手を下げ、右手の重みを使い、頭を右側に倒して伸ばす。
3. 一度頭を戻し、反対側も同様に行う。
1. 右手は椅子の縁を持ち、左手を垂直に上げる。
2. 左手を右側に倒しながら伸びる。
3. 体を戻して一度手を下ろす。
4. 反対側も同様に。
1. 右足の膝を伸ばし、踵を床に付けつま先を上に向けて。
2. 両手は足の付け根部分に添え背筋を起こし、体を前に倒しながら伸ばす。
3. 体を起こして右足を戻す。
4. 反対側も同様に。

●椅子での筋力トレーニング

1. 背もたれから体を起こして腰掛け、両手は椅子の縁を持つ。
2. 右足の膝を伸ばす。ふとももに力を入れて、そのまま5秒維持。
3. 足を戻す。反対側も同様に。
1. 椅子から立ち上がり、半歩ほど前に出る。
2. 足は肩幅に開き、両手を前方に伸ばしてバランスをとる。
3. 深く椅子に腰掛け、座り込む前に立ち上がる。
4. 胸を張り、膝はつま先から前に出ないようにする。

ふともものトレーニング

スクワット

■家庭内での注意点

●家具、家電...etc

1. 部屋の照明は明るいものを
部屋が暗いと足下がよく見えず、転倒リスクが高くなる。夕暮れ時には早めの点灯を。
2. キャスターのついた家具は気をつけて
少し体重を掛けただけで動いてしまう危険もある。安定した家具へ買い替えるなども検討するように。
3. 新聞や荷物はきちんと片づけ、床や階段をすっきりと
床に物が置いてあると、それ自体でつまづいたり滑ったり、足の踏み場に困ってバランスを崩したりといった危険もある。
4. わずかな段差にも注意
玄関やベランダなどの大きな段差ではなく、部屋の敷居やカーペットの縁など、わずかな段差が原因に。
5. 浴室の床にはクッション性のあるものを
6. 玄関や脱衣所のマットには滑りにくいものを
7. 「低めの腰掛け」の活用を
8. 「スリッパ」よりも「ルームシューズ」を履くこと
スリッパはそれ自体が脱げやすく滑りやすいほか、かかとが浮くためすり足となり、普段はつまづかないような段差にひっかかる危険性も高くなる。
9. 高いところの荷物は「幅の広い踏み台」を使用
10. 家具の配置を見直して、通路を確保

広いお風呂でリラックス イマドキ! 銭湯の魅力

東京都江東区の公衆浴場商業協同組合により、10月10日は銭湯の日と、1991年(平成3年)に制定されました。日本独自の文化を形成してきた銭湯ですが、各家庭にお風呂が普及し今では数も減りましたが、今でも魅力いっぱいの銭湯のあれこれをご紹介します!

■ 古来から続く生活習慣

● 公衆浴場の意外なルーツ

6世紀頃、日本に仏教が伝来した際、教えの一つに「汚れを落とすことは、仏に仕える者の大切な仕事」とあった。「業」のひとつとして、体を洗い清める為の浴堂が、あちこちの寺院に作られた。このような浴堂は一般庶民にも開放していた為、入浴の習慣が広まった。

奈良県の法華寺には奈良時代に建てられた最古の浴堂があり、そこでは光明皇后が、生活に困窮する病人達に沐浴を施したといわれている。

● 広いお風呂の効果

広い湯船を楽しめることが銭湯の何よりも魅力! 家庭より広い浴槽は、足の曲げ伸ばしやマッサージをするのにも最適。足のリンパを流すことで、むくみや痛みも和らぐ。



■ 公衆浴場法での分類

● 銭湯は「普通公衆浴場」

日常生活の中で保健衛生上必要なもので、水道代など税制面での優遇が受けられる。

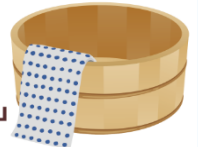
● スーパー銭湯は「その他の公衆浴場」

普通の銭湯に比べて金額は少々割高だが、銭湯は普通2〜4つほどの浴槽しか設けていないのに比べて、スーパー銭湯はジェットバスや座風呂、炭酸泉や温泉、露天風呂、水風呂など種類が豊富にあるのが最大の特徴。

休養や保養を目的とした健康ランド、ヘルスセンター、ゴルフ場やスポーツジムに併設された浴場も含まれる。

● ちなみに温泉は……

環境省が管轄する「温泉法」で定義が決められている。源泉から湧き出した時の水温が25℃以上であること、または25℃以下でも、国が定めた19の成分の中から1つ以上が規定量以上含まれていることが定義。



■ 様々なイメージ

● 銭湯名物の瓶飲料

【牛乳】

昭和30年代、一般家庭に冷蔵庫はまだ普及していなかったが、銭湯には置いてあったため、そこに牛乳屋さんが目をつけたことが始まりといわれている。後にコーヒート牛乳も販売されるようになる。

【フルーツ牛乳】

リンゴやオレンジなどの果物と乳製品を入れた飲料。こちらも銭湯ではお馴染みだった。現在、一部の地域ではペットボトルにて販売されている。



● 富士山の壁画は関東だけ?

銭湯に富士山という概念は、「富士見ヶ丘」「富士見橋」といった地名などが示すように、過去にいたるところで富士山が見られていた関東独特のもの。関東以外、特に関西の銭湯では、銭湯の壁画はタイル絵が中心で、富士山の姿はそれほど多く見られない。



■ 楽しく利用する為に

● 銭湯でのマナーの一例

- ・湯船に入る前に、かけ湯がシャワーで体の汚れを洗い落とす。
- ・髪がお湯に浸かるのはNG。長い髪はゴムなどで束ねておく。
- ・湯船にタオルを入れたり濯いだりしない。
- ・洗い場でタオルや容器などを置いて場所取りをしない。
- ・シャワーのお湯などが周りの人にかからないように注意する。
- ・浴場を出る時、タオルで体の水分を拭き取ってから脱衣所へ。
- ・脱衣所、浴場では携帯電話、スマホの使用は厳禁!

銭湯は家風呂と違いあくまでも公共の場所。それぞれが不快にならないように気を使いながら、気持ちよく入浴しましょう。



● 持ち物の注意

- ・ゴムの付いたロッカーの鍵は腕に巻き付け、無くさない様に!
- ・最近は浴場にシャンプーや石鹸を置いてある銭湯が多いが、愛用のものがあれば持参する。
- ・レンタルタオルのある場合、有料か無料の確認を。

上記の品のセットを販売している銭湯もある。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報

「メンテナンスを続けることで体がピカピカゴールドに!」

「痛み・自律神経の不調・慢性症状の悩み」からの回復。本来の良い状態に戻ってからが本当のスタート! という目的で月に1度のメンテナンスを継続されている患者様が全体の75%のひかり整骨院。



月に1度のメンテナンスは、来院初期のマイナス状態からゼロ地点(回復)に戻った体をさらにレベルアップした状態に作り上げていきます。痛みや不調がなくなったゼロ地点をゴールにしてしまうと、常にゼロ地点をウロウロするので、何かの影響を受ける事でマイナス地点(痛み・自律神経の不調・慢性症状の悩み)に戻りやすくなります。逆に、メンテナンスを継続している体は楽な感覚を身につけているので、痛みや不調に早く気づけます。さらに、余力があるので早く良い状態に戻すことが出来ます。

ひかりのメンテナンスを受けている患者様は「来院前の元気な頃よりも元気になっている」という事に気づけます。という事は・・・どんなに年を重ねていても「今のベストな状態」で過ごすことが出来るのです。

体も心もピカピカに! 光り輝くゴールドボディ! が「ひかり式メンテナンス」最大のメリットです。