

第 153 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

整骨院 11月号 ひかりだより

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？今年もあと 2 ヶ月ですね～最低気温が一桁になる日も多くなり、洋服がポカポカ仕様になってきました。寒くなると、おでんの日にはテンション上がります😊皆さんの好きなおでん種は何ですか？私の好きなおでん種ベスト3は「がんも、はんぺん、大根」特別枠として絶対食べたいのがジャガイモ。もう十年以上前の話になりますが、今はなきスーパータカラヤさんの前に小さなおでん屋さんがありました。閉店間際にお店に寄ると、ビニール袋に入った**超お得**なおでんを売っていたのです。そこに入っていたジャガイモとの出会いはいまだに覚えています。味がしっかり染みているのに型崩れしていないのです。周りは少し硬めで中はホクホク～それ以来、我が家のおでんにはジャガイモがかわりました。話は変わりますが・・・体も心も温まるランチといえば北町食堂「**ひなたぼっこ**」さん 月曜日レギュラーのポトフはホッコリする味付けにボリューム満点の具材。私は**パワーポトフ**と呼んでいます😊しっかり煮込まれているビッグキャベツには驚かされますよ！ぜひ食べてみてください。

患者様からの喜びの声をご紹介します！



《お名前》Y・N様 練馬区北町より来院

《来院理由》産前、産後のケア（腰・背中・足の付け根等の痛み）

かなり痛み無く歩けるようになり、お陰さまで産休に入るまで仕事を続ける事が出来ました。出産も無事に安産で、産後のメンテナンスでもかなり体が軽くなりました。治療以外も色々な話が出来て、とにかくホッとします。笑顔でいられて子連れでも安心して治療が受けられます。病院？整骨院？と言う堅苦しい所ではなく、元気を貰える所です😊

＜院長より＞ ひかりでは当たり前になっている産前産後のケア。メンテナンスで来院されている患者様が妊娠され、出産ギリギリまで体調を整え楽な体で無事に出産。

出産直後は外出できるタイミングから疲労回復ケア。年中無休の育児が始まってからはエネルギーチャージメンテナンス。体からの声を聞いて、お手伝いさせていただきます。

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！

治る体をつくる会

参加者さんの感想です

★ 初参加、楽しかったです。ちょっとしたイメージで体が変化するので「脳って面白いなあ」と思いました。呼吸法も寝る前に続けて行こうと思います😊

★ 本日もありがとうございました。2回目の受講でしたが、今回も驚く事ばかりで楽しい時間を過ごさせて貰いました。足（靴とインソール）の話はビックリ！😱でしたが、すぐ新しいのを買って試してみようと思います！心と脳と体のリラックスって最高😊❤



あの国って どんな国?

~ニュージーランド~



What kind of country
is that country?

◆テカポ湖／南島

綺麗な星空とミルキーブルーの美しい湖で昼も夜も見所満載。1年を通して星空鑑賞ツアーは行われ、ガイドが付くプランもある。

~世界初の星空世界遺産に検討されている!?~



◆ホビット村／北島

映画『ロード・オブ・ザ・リング』の撮影地。ファンにとってはもちろん、映画の内容を知らなくても、その世界観を楽しめる。



~『ロード・オブ・ザ・リング』は、ホビット族が魔王を倒す壮大な冒険物語~

◆ミルフォード・サウンド／南島

自然界の様々な地形が織りなす絶景は、まさに手つかずの美しさ。多くのCMや、映画のロケ地としても知られている。



~マイナスイオンたっぷりの森の空気を感じながら遊歩道で散策を~

(著名人) ラッセル・クロウ

1964年~(俳優)

1990年に映画デビュー。1995年にハリウッドに進出後は多彩な役をこなせる俳優として注目される。【代表作】『L.A.コンフィデンシャル』『グラディエーター』など。



活躍としても
ミュージシャン

文化や特徴

イギリスの植民地時代のヨーロッパ文化と、先住民族の文化が共存し、独自のスタイルを築き上げて来た。優しくて大らかさゆえに、時間にルーズな面もみられる。皆で食べ物をシェアする文化が根付き、シェアすることを前提に作られる料理が多い。



国技である
ラグビーは
多くの人々に
親しまれている

ハッピーレシピ クッキング

らくらく料理の流れ

◆食材をそれぞれ食べやすい大きさに切り分けたらフライパンにオリーブオイルをひいて炒める。

料理ポイント

◆3~4種類のきのこを組み合わせる使用することにより味と食感を楽しめる。

作り方

1. しめじは石突を切り、ほぐし、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
2. エリンギは横半分に切り、縦に4等分に。コンビーフもほぐしておく。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、きのこを入れる。きのこが汗をかいてしんなりしたら、コンビーフを加えて炒める。
4. 皿に盛り付け、黒こしょうを挽く。



11月はボジョレーヌーボー
赤ワインにも合う一品♪

きのこのコンビーフ炒め

~きのこの食感を堪能~

材料:2人分 所要時間:約10分

- しめじ.....100g
- エリンギ.....100g
- 舞茸.....100g
- コンビーフ.....30g
- オリーブオイル.....適量
- 黒こしょう.....少々

今月の食材 きのこ類 に注目!

選び方

- 【まいたけ】傘がパリパリして張りがあり、茎の切り口が白いもの。
- 【エリンギ】ヒダや茎が白く、黄変していないもの。
- 【ぶなしめじ】傘の模様が明瞭であり、茎基部に気中菌糸(白く毛羽立った菌糸)が少ないもの。

保存方法

- 【冷蔵】洗わずにキッチンペーパーに包み、保存袋に入れる。(ぶなしめじ:約10日・エリンギ、まいたけ:約1週間)
- 【冷凍】しめじ:根元を切り落とし、小房に分ける。エリンギ:料理に使いやすい大きさに切る。(それぞれ保存袋に入れる。保存期間3~4週間)

栄養成分

- リン**
歯や骨の発達に必要な栄養素。他にもエネルギー代謝や神経伝達などに関与しているといわれている。
- ビタミンB群**
糖質や脂質・タンパク質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素。
- その他** 食物繊維、ビタミンDなど

豆知識 欧米では人気のない松茸

日本人は大好きな松茸の香りだが、欧米人にとっては悪臭に感じられるらしく、革靴にこもった臭気や、長期間お風呂に入っていない人の臭いというように例えられている。韓国やブータンなどアジアでは食されているが、日本ほど珍重されていない。



けんこう
健康クローズアップ

～寒い季節の健康管理～

高血圧

これから日に日に寒さがましてくるが、この時期、血圧が高めの人には注意が必要です。

■最高血圧、最低血圧って？

●血圧のしくみ

血液は、体のすみずみまで酸素や栄養素を運んだり、感染防御や免疫、体温調節など人間にとって必須な役割を担っており、心臓が縮んだり広がったりすることで全身に流されていく。



●血圧の上と下

【最高血圧】

心臓が血液を送り出すために、心臓の筋肉を収縮させた時の圧力のこと。収縮期の血圧、最大血圧、最高血圧ともいう。



【最低血圧】

心臓の筋肉が最も広がった時の圧力のことで、拡張期の血圧、最小血圧、最低血圧ともいう。



【正常値】

家庭血圧・・・最高:135mmHg未満、最低:85mmHg未満
診察室血圧・・・最高:140mmHg未満、最低:90mmHg未満

■高血圧のリスク

●放置していると危険!!

高血圧が続くと、動脈が硬く、もろくなる動脈硬化が起こり、やがて脳、心臓などでさまざまな病気を引き起こしてしまう。

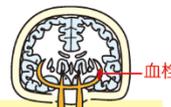
【脳出血】

硬化した脳の細動脈に圧力がかかって、血管が破裂して起こる。



【脳梗塞】

動脈硬化で内側が狭くなったところに、血栓(血液のかたまり)ができて血管がつまり、血液が流れなくなる。



【狭心症】

心臓を取り巻く冠動脈が狭くなり、心臓を動かすための血流が不足する「心筋虚血」が発症。突然、胸を締めつけられるような痛みや圧迫感を感じるが、この症状は数分、長くても15分程度でおさまる。



【心筋梗塞】

冠動脈が完全にふさがって血流が途絶えるため、その部分の心筋は壊死してしまう。激しい胸の痛み、呼吸困難、冷や汗、吐き気などの症状があり、長時間継続する。



■原因と予防

●原因

- 塩分の摂りすぎ
- 自律神経のアンバランス
- 運動不足
- 暴飲暴食
- 野菜・海藻・果物不足
- 喫煙・・・など
- 過剰な飲酒
- 精神的なストレス



●食事で予防・・・DASH食

(Dietary Approaches to Stop Hypertension:高血圧を防ぐ食事方法)

控える・・・塩分、炭水化物

増やす・・・食物繊維、タンパク質

カリウム・カルシウム・マグネシウム(ミネラル)

塩分(ナトリウム)を排泄する効果がある3つのミネラル。

野菜や果物、海藻類やナッツ、大豆製品などがあるが、大豆製品はこの3つのミネラルをバランスよく含んでいる。

細胞内のナトリウム濃度が上がると、それを薄めようとして血液に水分が入り、循環血液量が増え、血圧が上昇!

ナトリウムの排泄は血圧を下げることに繋がるといわれている。



●運動で予防

全身を使う有酸素運動が適している。普段の生活の中で可能な散歩やウォーキング、ストレッチなどを無理のない範囲で行う。

ゆっくりとした呼吸でリラックス!



■注意点

●しゃがみこむ時

急にしゃがみ込むことで血圧が上昇する。しゃがみ込むことによって、ももの部分とひざから下の部分(大腿部と下腿部)がお互いに圧迫されるため、末梢血管の血管抵抗が上昇すると共に、下肢の筋肉が緊張することにより交感神経も緊張。そこでノルアドレナリン(血圧を上昇させるホルモン)が分泌されてしまう。



●排便、排尿時

排尿・排便中は血圧が上昇する。また、排尿を我慢し続けると血圧が上がるため、排尿の後、急激に血圧が下がり失神してしまう場合もあるため注意が必要。



その他、急に立ちあがる動作も血圧の上昇の要因になるため、排尿・排泄の後はゆっくり立ち上がるように心掛ける。

●入浴時

入浴はリラックス効果から血圧を下げる作用があるが、汗をかいたため、体の水分が不足し、血液がドロドロ状態になり血管が詰まり易くなることがある。また動脈硬化で心臓の血管が狭くなっていると、心筋の酸素不足が起こり、狭心症を起こす可能性もあるので注意が必要!





イグノーベル賞

ノーベル賞の発表は10月、授賞式は12月に行われるため、この時期話題になる事が多いと思いますが、今回は「表のノーベル賞」に対して「裏ノーベル賞」とも呼ばれる「イグノーベル賞」についてご案内致します。



■イグノーベル賞とは？

●本家にはない部門も

1991年に創設されたイグノーベル賞。「人々を笑わせ、そして考えさせてくれる研究」に与えられる。ノーベル賞と同様に、化学、平和、物理学、医学生理学、文学、経済学といった部門の他、公衆衛生学、昆虫学、心理学など本家のノーベル賞にはない部門も随時追加されている。

●授賞式の様子

研究を発表する場面での制限時間は60秒。それを過ぎると、『ミス・スウィーティー・プー』と呼ばれる進行役の8歳の少女が登場し「もうやめて、私は退屈なの (Please stop, I'm bored.)」と連呼し、発表が強制的に終了となる。聴衆は授賞式の初めに全員が紙飛行機を作り、投げ続けるのが慣例となっている。※基本的に賞金はない。



■こんな研究が受賞

●2021年度(輸送賞)

サイを運ぶ時は逆さ吊りにする方が健康に良い

個体数の減少などを防ぐため、アフリカではサイを遠方の生息地に輸送するという活動が行われてきたが、起伏の激しい地形が多いため、サイは空輸が行われている。この時の方法として、逆さ吊りにすると、脊椎が伸びて気道が増えるために呼吸量が増え、サイの健康に良いことが示唆された。



●2022年度(物理学賞)

子ガモが泳ぐときに組む隊列の理解

子ガモが親ガモの後ろで隊列を組んで泳ぐ様子は、湖などで見受けられるが、なぜ一直線の隊列を組むのかを調べたのがこの研究。

受賞者によると先頭の親ガモが作る波によって子ガモが泳ぎやすくなることが計算によって判明した。さらに一羽目の子ガモが最もその恩恵を受けるものの、三羽目以降の子ガモへの効果は同じであることも判明した。



■日本人の受賞者が多い

●あのヒット商品も!

【たまごっち(経済学賞):1997年】「数百万人分の労働時間を仮想ペットの飼育に費やさせた」と、発案者である横井昭裕氏が受賞。



【パウリンガル(平和賞):2002年】

イヌの首にマイクを取り付け、鳴き声を分析することで、イヌの気持ちを日本語で表示してくれる犬型翻訳機。「ヒトとイヌに平和と調和をもたらした業績」に対して、発案者のタカラトミー経営特別顧問らが受賞。



【カラオケ(平和賞):2004年】

自分が歌うためには、他人の歌を聞くという苦痛も我慢しなくては行けない。それによって「人々に互いに寛容になることを教えた」という理屈。



他にも、発明家として有名なドクター中松氏が2005年に栄養学賞を受賞するなど、個性的な科学者たちが名を連ねている。



■社会福祉にも貢献

●わさびの香りで……!?

2011年のイグノーベル賞では、日本人7人の研究者達がわさびのにおいを使って火災を知らせる「わさび火災警報装置」を開発し「化学賞」を共同受賞した。



「火災などで緊急時に眠っている人を起こすのに適切な空気中のわさびの濃度発見と、これを利用したわさび警報装置の開発」が受賞対象となり、「非常にユニークかつ実用的」(同賞事務局)と評価された。

就寝中に火災が発生した場合、聴覚障害者にとっては警報音が聞こえないため避難が遅れることが心配される。そこで、嗅覚で危険を知らせる機器の開発が始まった。多くの臭いが睡眠時に起床を促すことが不可能な中、「わさび臭」は、嗅覚に隣接する痛みの感覚を刺激し、すぐに起床させることに成功した。

食品で使用されているため、安心です。また、使用後すぐに匂いが消えるため、室内も汚れません。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報 「体の中で起きていることを知るチャンス」



私が分子栄養学と出会ってから約4年。学びきっかけはマラソンを始めたことからでした。走り続けていくうちに、自分の体に起こる様々な症状(脱水・低血糖・副腎疲労)は全て未体験の事件ばかりでした。マラソンによって得られているメリットは沢山ありますが・・・健康になるためのスポーツだとは思っていません。常に体を追い込み、細胞を壊し、修復作業をさせているのです。早期回復してマラソンを続けるには何をすべきか?そんな思いから始まり、生化学の基礎から様々な事を学んできました。

一般的な栄養学は、5大栄養素の摂り方について学ぶ人が多いと思います。それは病気になった時に薬の種類を選ぶようなことなのです。分子栄養学はさらに細かく、細胞レベルで体に起きていることを検証していきます。まさに、**病気を治すため必要な細胞を作る**ための栄養学です。

その分子栄養学についてのプチ情報を学んでみませんか?私が所属している「**未来医療研究会**」のメールマガジン。登録するだけで定期的に配信されます。

もちろん**無料**ですのでお気軽にご登録ください!



簡単 QR コードはこちら



<https://48auto.biz/bbc4738/registp/entryform11.htm>