

Merry Christmas!

12月号

整骨院

ひかりだより

第154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？
2022 年最後のひかりだよりです。年末の雰囲気ますます薄れているように感じますが、なんとなくバタバタしてしまいますよね？バタバタ生活に疲弊しない体と心を準備するためにも早めのメンテナンスをしておきましょう！いつでもどこでも、元気があれば何でもできる！ですよ。

今年の総括をしたいと思います。まずは皆様と共に、スタッフ全員が元気に過ごせた事は素晴らしい1年だったと思います。来年は新型コロナを特別視しない、変化する日本になってほしいものです。
ひかりとしては、子育て中のママさんの不調改善、ランナーのボディケア、メンタル系の症状で長期的な改善を目指す患者様への施術がさらに多くなりました。新たな試みとして、来院時の症状が改善された後も定期的にメンテナンスを希望される方のためのゴールド（メンテナンス）会員制度をスタートしました。現在50名以上の方が利用されています。今後も余力のある楽な体作りのお手伝いをさせていただきます。

最後に…2023年4月16日開催「チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン 100キロ」にエントリーしました 

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》M・W様 板橋区徳丸より来院 《来院理由》産後の体調ケア
家からの距離と、無料託児システムに惹かれ来院しました。

産後の中々落ちなかった体重が3キロ減って施術後すぐに体の変化を感じる事が出来ました。
回数を重ねるごとに体が軽くなり、お話しながら施術してくれてあっという間に体の不調が改善されます。LINEでストレッチ動画を送って頂けて分かりやすいです。
魔法がかかった様に体が楽になる整骨院です。

＜院長より＞ 産後1ヵ月半で来院されたW様は床に座った時の尾骨痛とお腹に力が入りにくい状態が主訴でしたが、3回の施術でほぼ改善。
育児中でも楽に動ける体をゲットされました。

楽に動けるようになってからの施術は全身の調整、骨盤周りの筋肉を集中的に動かすエクササイズをメインに行っています。その結果が順調な体重減少にも繋がっています。



お知らせ

次回の「治る体をつくる会」は2月4日(土)

15:30～17:00 開催予定

年末
年始

12月30日(金)9時～12時まで診療
12月31日(土)～1月4日(水)まで休診
1月5日(木)から通常診療

2022年おかげどうキャンペーン！

インソール 10%OFF
2足セットは15%OFF

ゴールド会員さんは1足でも15%OFF
※詳しくは4ページ目をご覧ください

あの国って どんな国? ～カナダ～



What kind of country
is that country?

◆ナイアガラ滝

世界三大瀑布の一つ。アメリカとカナダの双方に流れ落ち、カナダ滝のすぐ脇にある展望台テーブルロックからの眺めが人気!



～冬になると水量が減少して
滝全体が凍りつき幻想的!～

◆ケベック・シティ

ダイヤモンド岬と呼ばれる絶壁の上に築かれた、北米で唯一現存する城壁都市。フランス文化が色濃く残る、ロマンチックな街。



～歩き疲れたら、
馬車観光もオススメ!～

◆モントリオール・ノートルダム大聖堂

ケベック州の都市モントリオール旧市街に位置する、世界遺産にも登録された北米最大級の教会。



～色とりどりの装飾が施された
祭壇やステンドグラスが見所～

●(著名人) ジャスティン・ビーバー

1994年～(歌手・俳優)

12歳の時、YouTubeで歌う姿がレコード会社に見出され、2009年にデビュー。2010年に発売したシングル『Baby』が全米史上最高セールスを記録し、トップアイドルの座に!



●文化や特徴

様々な人たちが共存する土地柄もあり、温厚で礼儀正しい人が多いのが特徴。世界中から移民を受け入れてきたこともあって、食文化そのものは実に多彩。玄関で靴を脱いで屋内に入ることが基本という、日本との共通点がある。



カナダ料理といふメニューはない
地域が多く
ため?さない

ハッピーレシピ らくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆白菜がしんなりするまで蒸し煮にし、最後に春菊を加え、火を止めて豆乳を入れて味を整える。

料理ポイント

- ◆春菊は苦味が出るので短時間で火を通すとよい。

厚揚げと豆乳で
植物性たんぱく質
を摂取♪

作り方

1. 白菜は幅3cm、春菊は長さ5cm、厚揚げはひと口大に切る。
2. 鍋に白菜、厚揚げ、水を入れ、フタをして火に掛け、白菜がしんなりするまで蒸し煮にする。
3. 春菊を加えて、サッと火を通す。
4. 火を止めて調整豆乳を加え、味噌を溶かしたら再び火を付けて温め、塩で味を調える。



白菜と春菊の 味噌豆乳クリーム煮

～寒い季節のほっこり一品～

材料:4人分 所要時間:約20分

- 白菜 …… 1/4カット(500g)
- 春菊 …… 1/2束(50g)
- 厚揚げ …… 180g
- 調整豆乳 …… 200ml
- 水 …… 200ml
- 味噌 …… 大さじ1
- 塩 …… 適量



今月の食材 白菜 に注目!

選び方

丸ごと買う場合は、持ったときにズシリと重いものを。葉先までかたく巻きがしっかりしていて、底面の切り口は白く新鮮なものがよい。カットして売られている場合は、断面の芯の高さが1/3以下で、葉がすき間なくギッシリと詰まっているものを。



保存方法

【冷蔵】丸ごと1玉の白菜は、新聞紙に包んで涼しい場所で立てておく。(保存期間:約3～4週間)

【冷凍】生のままざく切りにして、冷凍用保存袋に入れて凍らせる。スープや鍋、煮物などに、使いたい分だけ使うことができる。(保存期間:1ヶ月)

栄養成分

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜に含まれている辛み成分。胃腸を刺激して食欲を増進させる効果などがある。

ビタミンC

ストレスから体を守る働きをし、風邪予防や美肌、免疫力を高める効果が期待できる。

その他 ビタミンK、葉酸、カリウムなど

豆知識 白菜の黒い点って大丈夫?

白菜の白い部分にできるゴマをふったような黒点は、ゴマ症と呼ばれる生理障害で、細胞の老化現象のひとつ、ポリフェノール類が褐色に変わったもの。見た目が悪く敬遠されがちだが、少しゴマがあるくらいの方が甘くて美味しいといわれている。





けんこう
健康クローズアップ

ふゆ わす
～冬も忘れずに!～

水分補給

暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渇かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。

■冬の水分不足の原因

●不感蒸泄(ふかんじょうせつ)

無意識に呼吸や皮膚・粘膜から水分が失われてしまうことをいう。

成人の場合



1日に600～900mlの水分が不感蒸泄で失われています。

●水分を控えてしまう

体が冷えるから、トイレが近いからという理由で、飲み物を控えていると、気づかないうちに体内の水分が失われ、だるさや頭痛、発熱で「かくれ脱水」のリスクが高まってしまいます。

●汗をかきにくく乾燥した環境

冬は汗をかく機会が少ないなどの理由で水分摂取量が少なくなる。また、空気が乾燥しているため、不感蒸泄がより促進されてしまう。とくに新しい住宅は気密性が高いため乾燥しやすく、エアコンなどの使用でさらに湿度が下がるなど、空気がカラカラに乾いてしまうことに!



■脱水症状とは?

●体内の水分とミネラルのバランスが崩壊

人の体内は、60%を占める水分とミネラル(ナトリウム・カリウム)などで構成されている。水分とミネラルは、生命活動を行う上で欠かすことのできないもの。

排出される水分量が増え、摂取する水分量が不足すると

不感蒸泄

乾燥

体内の水分やミネラルのバランスが崩れ、水分と一緒に、ミネラルも排出されてしまうことになる。

脱水症状に!

汗

寒いから飲まない...

●かくれ脱水のサイン

カサ……手先などの皮膚がカサカサしている

ネバ……口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい

ダル……脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる

フラ……めまいや立ちくらみでフラっとする状態

かくれ脱水を放置していると、脱水症が進行するリスクが高まってしまいます……!

■乾燥が引き起こす症状

●感染症による脱水など

- 冬は感染性やウイルス性の胃腸炎の流行が多い。乾燥と低い気温は、ウイルスが好む環境で、感染力が強まりやすくなる。
- 体の水分が不足していることも免疫力の低下に繋がる。
- 乾燥していると喉や鼻の粘膜が乾燥し、感染に対する防御反応が弱まってしまう。
- ウイルス性の胃腸炎では下痢や嘔吐で体内の水分が奪われるため、脱水症になるおそれがある。
- インフルエンザのような高熱を発する病気では、発汗からミネラルを失いやすくなるため、水だけを飲むのではなく、電解質を含む飲料によって水分補給をするように。

●マスクと脱水

マスクを着用していると、口腔内は熱がこもりやすくなっている。また、マスクを着用している状態では、マスク内の湿度が上昇していることで、喉の渇きを感じづらくなる傾向になる。

高齢者の場合は、喉の渇きに気づきにくいこともあり、知らないうちに脱水が進行してしまうこともあるため注意が必要!



■対策

●脱水症の対策

定期的な水分補給を!

食事以外に1日に約1～1.5ℓの水分を摂取するのが目安といわれている。

部屋の湿度や温度の調節を!

水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切。

体温調節!

暖房の使用で体が温まっているにも関わらず厚着のままでいると汗をかき、体の水分が奪われて体が冷えてしまう。

●水分補給のタイミング

- 入浴の前後にコップ1杯のお水を飲むと、発汗を促す効果と汗で失われた水分を補える。
- 人は眠っているあいだも代謝をしていて、コップ1杯分もの汗をかくため、起床後に。
- 食事の30分ほど前に水を飲むと、食べ過ぎを防ぐ効果がある。
- 体重の2%の水分を失うと軽い脱水症状に陥りやすくなるため、運動をする30分前くらいから水分を摂り始め、運動中も15分おきに意識して水分補給を。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報

「立位の不安定が姿勢を乱す！まずは足裏が安定することが健康への第一歩」

今年最後のとっておき情報は「**足裏の安定が健康で動ける人生を作る！**」というテーマでお伝えします。

まずは・・・今年最後に **2022 年インソールラストキャンペーン** を開催します。

なぜキャンペーンを開催するのか？それは皆さんの足元がこれからの人生に影響するからです。

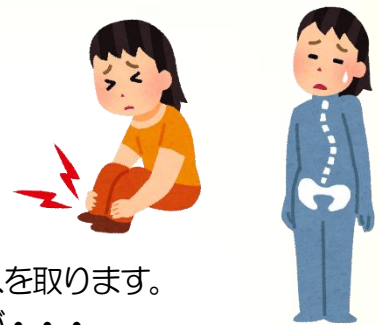
外反母趾、ランナーのシンスプリント、変形性膝関節症、股関節痛、腰痛、首や肩のコリ、頭痛、自律神経の不調、胃腸の不調などは、足の裏（親指と小指の裏、踵）の3点の不安定によって起こります。不安定な足元を安定させるには、それ以外の部分（ふくらはぎや腰）で体を支える必要がありますよね？逆に、足裏の3点支持で立てている人は、綺麗な姿勢を保てるので健康な体になれるのです。

足裏の着地が乱れることで足首・脛・膝に捻じれが起きます。

その結果、股関節と骨盤に歪みが生じます。

最後に背骨に歪みが生じることで頭蓋骨の位置も乱れます。

この連鎖により、綺麗な姿勢を保てなくなるのです。



例えば、右足側に体重がかかれば上半身は反対の左側に傾いてバランスを取ります。

なぜなら上半身も左に傾いたら倒れてしまうからです。当たり前ですが・・・

踵重心になると骨盤が後ろに倒れるので上半身は前に曲がります。これが猫背に繋がっていきます。

逆に、前重心になると反り腰になります。妊婦さんの姿勢を見ると分かると思います。

このような理由で、**世間一般で言われている悪い姿勢は足裏の不安定から起きている**のです。

綺麗な姿勢が保てなくなると・・・呼吸が浅くなり、体内の血液循環が悪くなります。

自律神経の働きも不安定になります。ホルモンバランスも崩れます。頭痛、めまい、慢性疲労も起きます。

当たり前ですよね？元気な体を保てなくなるのですから。

痛みや不調が改善した後も定期的にメンテナンスをすることは大切なことです。

それに加えて、日常生活時の足裏が安定することでさらなるレベルアップが出来るのです。

これが予防医学やアンチエイジングにも繋がります。

そのために3点バランスインソールをお薦めします。私は約6年使い続けています。

6年間、マラソンを続けていても大きなケガはありません。インソールは治療ではないので誤解のないようにお願いします。**そもそも備わっていた、足裏の機能を正常に使えるようにする事が目的**です。

結果的にきれいな姿勢を保てるので、健康な体で過ごすことに繋がっていきます。

骨格は遺伝といわれていますが、それを活かすも殺すもその後の人生次第で何とでもなります。

子供は親の背中を見て育つと言われますが、まさにその通りだと思います。

人間は生まれて、目が見えた瞬間からの視覚情報を積み重ねているのですから。

そのためにも綺麗な姿勢の親を見せる。それを見て育つ子供達の綺麗な姿勢の習慣。

さらに次世代に続く綺麗な姿勢。すべてが健康な体に続いていきます。



今年最後なので、永遠のテーマである**姿勢と健康**についてお伝えしました。

足元が健康を作る！治りやすい体を作る！ひかり輝く未来を作ります。

今年最後のチャンスを活かして、良い1年で終わりましょう。

1年間、お読みいただきありがとうございました。

