



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？
1月は新型コロナウイルス、オミクロン株による感染者（PCR検査陽性者）数が驚くほど増えましたね。
もちろん、感染しないで元気に過ごせることが理想ですが・・・生身の体ですから、まだまだ要注意です。
ひかりでは**日本トップレベルの高濃度イオン発生機とオゾン除菌機で感染対策をしっかりと行っている**ので
ご安心ください。皆様もご承知のとおり、いま流行りのオミクロン株による死者数は、ほんの僅かです。
そこで、一番心配になっているのは、子供達にワクチンを受けさせることが正論になっていく事です。
本来であれば、長期的な治験を経て安全が確認されてから使用されるものを、大人の勝手な都合で打たせて
本当に大丈夫なのか？いくら感染力が強くても、コロナだけによる子供の死者は出ていませんよね？
自分で打つ判断が出来ない子供達に、いま本当に必要か？も分かっていないワクチンを打たせて良いのか？
何かあっても「因果関係不明」で泣き寝入りです。今までに国や製薬会社が認めたことは一例もありません。
子供たちの未来を生かすも殺すも私達大人の役目なのです！しっかりしろ！日本の大人達！と言いたい。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《歩行困難の膝痛からテニスが出来るまでになった奇跡の回復編》

《お名前》K・H様 板橋区前野町より来院 《来院理由》左膝と右脛の痛み
手術以外の方法で痛みを取りたかった。昨年の1月15日から2週間に1回のペースで施術を受けました。最初は踏み出せば痛みを感じないかと恐る恐る片足を出す状態でした。踵上げや指合わせで踏み出しがスムーズになり、なるべく体を動かす努力もしました。7月からは長年続けていたテニスも1年ぶりに再開しました。今は週3日程コートに行っていますがかなり走れるようになってきました。12月からは4週に1回の施術になりました。先生もスタッフの方もいつも気持ち良く接して頂きありがとうございます。その時の自分の体の状態や疑問に率直に答えて頂き、帰りはいつも身体が軽くなった様に感じます。

＜院長より＞ 1年前は左膝をしっかりと伸ばすことが出来ず、ようやく歩いて来院されていたK・H様。私がお伝えした来院スケジュールをしっかりと守って頂き、私の予想を超える回復をされました。テニスが出来るようになりたい！試合で勝てるようになりたい！という熱い気持ちから「歩く、小走りから高速ダッシュ、サイドステップ」が出来る76歳！最高です！

お知らせ

姿勢保持の最強アイテム
3点保持インソール
10%OFF・・・2月末まで
2足以上購入の場合・・・**15%OFF**

次回の「**治る体をつくる会**」は
4月2日(土) 15:30～17:00開催予定

※ご注意下さい※
2022年1月より水曜午後休診

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

秋田県

起源は
マタギ(猟師)の
携行用保存食だった!



観光名所 横手のかまくら 1936年にドイツ人建築家
ブルーノ・タウトが訪れて
「まるで夢の国」と絶賛したイベント。子供たちがかまくらの
中にいて、甘酒やお餅をふるまってくれる。

観光名所 角館武家屋敷通り 江戸時代の面影を今も
残す武家屋敷通り。
防火帯としてもうけられた広場を境に、内町(武士の町)、外町
(商人の町)が画然と区別されている。桧木内川の清流、古木に
よる緑、街路の配置などはみちのくの小京都の名に恥じない。

観光名所 リゾートしらかみ 秋田発弘前行と青森行の
2編成からなるリゾート列
車。弘前行はグリーンの車体「ブナ」、青森行はブルーと白の車
体「青池」。車窓からは海と山の変化に富んだ景色が展開する。

きりたんぼ鍋 うち米を潰し棒に巻きつけて焼きあげたものを、地鶏
やごぼう、などと共に、鶏ガラのだし汁で煮込む鍋料理。

玉川温泉

看護師も常駐する、療養・静養を目的とした湯宿。多くの疾患・症状に対する改善や、
治癒能力の向上が期待できる「効きの湯」として多くの人に親しまれている。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料をカットしたら、レンジで
温めて味付けをする。

料理ポイント

◆たくさん作って作り置きおかずにしてもOK!

作り方

1. 小松菜はざく切り、
ちくわは輪切りにする。
2. 1を耐熱容器に入れて、
ふんわりラップを
かけてレンジで2分
加熱する(600W)。
3. Aを2に
混ぜ合わせる。

さっと作れる
もう一品を♪

小松菜とちくわの 唐辛子和え

～シンプルな節約メニュー!～

材料:2人分 所要時間:約10分

小松菜.....2株
ちくわ.....4本
ゴマ油.....小さじ1
塩.....少々
一味唐辛子.....適量
白ごま.....適量

※桜えびやじゃこなども和えてみると美味しい!

今月の食材 小松菜 に注目!

選び方

葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気があり、
葉に厚みがあるものを選ぶように。
茎は太すぎず、白っぽくない薄い緑色を
していると、カロテンなどの栄養も多く
含んでおり、美味しく食べられる。

保存

買ってきてそのままむきだしで
置いておくとしなびてし
まうため、乾燥しないように濡
らした新聞紙などで包み、ポリ
袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ
早めに収納。他の葉物野菜と
同じように、根の部分を下にし
て立てて保存する。



栄養成分

βカロテン

視力維持、粘膜や皮膚の保護、呼吸器系統を
守る働きがあるといわれている。

ビタミンC

コラーゲン生成を促進するので美容効果に期待が持てる。
免疫機能を高める効果もある。

その他 ビタミンE、カルシウム、鉄分など

豆知識 江戸時代から親しまれた野菜

アブラナ科アブラナ属の植物で、名前は東京の小松川
(現在の江戸川区)に由来。將軍に気に入られ、献上す
る際、土地の名前を冠したといわれている。
また、当時から江戸庶民には親しまれていた野菜で、
東京ではお正月のお雑煮に入れる家庭も多い。



健康クローズアップ 冬の**高血圧**対策

冬は血圧が上がりやすく、高齢者や血圧が高めの方は、脳卒中や心筋梗塞へもつながる危険が増してきます。ここでは、冬の**高血圧**対策についてご紹介します。

■冬に血圧が上昇する理由

●原因

●寒暖差

暖かい場所から寒い場所へ移動するときなどは、寒暖差によって血圧が急激に上昇する。その後、血圧が乱高下を繰り返し、**心臓や血管に負担がかかることでトラブルが発生。(ヒートショック)**

●運動不足と肥満

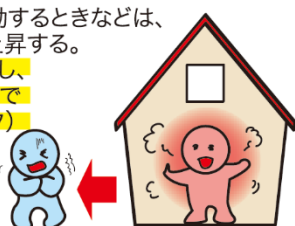
寒さで外出する機会が減り、**家の中で過ごす機会が増える。**

●食生活の乱れ

塩分や脂肪分の多い食事を食べる機会が増えやすくなる。**運動不足に加え、摂取カロリー量や塩分量が増えることになり、高血圧のリスクが高まる。**

●寒い時ほど気をつけたい

冬は寒いので、熱が外部へ逃げることを阻止しようとし、血管が収縮して細くなる。すると、**血管の面積が小さくなり、血液を送るために大きな力が必要になり、力がかかることによって(末梢血管の抵抗)血圧が上昇する。**



■モーニングサージ

●朝だけ血圧が高くなる

健康な人には、ゆるやかな血圧の日内変動がある。朝は高くなり夜に低くなるが、**朝目覚める前後、急激に血圧が上がることをモーニングサージという。**

調査によると、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが、日中(医療機関での測定時)に血圧が高い人は、正常の人と比較して1.46倍、しかし、日中は正常にもかかわらず、**朝だけ血圧が高い人は2.47倍であることが判明。**正常でも、朝だけ血圧が高いと命に関わる病気のリスクが高くなる。

●朝の寒暖差とストレスに注意

- ・血圧変動は、寒暖差とストレスを感じた時にも発生。朝、家の外に新聞を取りに行ったりゴミを捨てに行く時など**厚着をして体を冷やさないように。**
- ・朝風呂に入る場合は、**脱衣所を十分に温めておく。**
- ・車の運転もストレスの1つになるため、朝起きてすぐに運転する場合は、余裕を持って家を出るようにし、**車内を温めてから運転する**といい。



■ヒートショックに注意

●冬場に発生が増加

ヒートショックとは、温度差による「**血圧の大きな変動**」で起こる、肉体的なショック症状。

発症すると、心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中などで命に危険が及んだり、失神やめまいで転倒した際に、大ケガをしたりすることもあるため危険です!!

●注意が必要な人、場合

- ・高血圧をはじめ、**糖尿病、肥満、動脈硬化**などの持病がある人はリスクが高まる。
- ・血管は加齢に伴い弱くなるため、**高齢者は特に気をつける。**
- ・血圧が大きく変動しやすいため、**熱いお風呂を好む人は注意。**
- ・飲酒すると血管が拡張し、一時的に血圧が低下した状態で入浴すると、血圧が大きく変動するため注意が必要。

●トイレや浴室などでの対策

トイレや浴室、脱衣所に暖房を設置する。**入浴時は湯船のふたを開けて蒸気をめぐらし、浴室内を暖かくしてから入る。**
また湯温は、**38~40℃くらいに設定を。**



■対策

●生活の中での例

●入浴

最高血圧が180mmHg以上、または最低血圧が110mmHg以上のときは入浴を控える。**湯船につかる時間は10分程度まで。長風呂は控える。**

●外出時

防寒着やマフラーなどで、急な冷えから体を守る。**血圧が高めの方は、早朝の運動を避ける。**

●食事

腹八分目を心がけ、脂っぽい食品、甘いもの、塩分を控え、飲酒は適量に。

●その他

起床時にコップ1杯の水を飲む。禁煙する。……等

【正しい血圧測定】

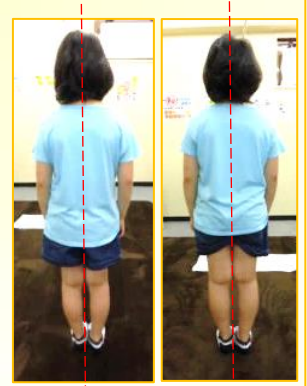
測るタイミングは朝と夜の2回。
朝は、起床して1時間以内、食事の前、トイレをすませた後に測定。
夜は入浴後や飲酒の直後は避ける。
テーブルの前でイスに腰掛け、血圧計のベルトを心臓の高さになるように巻く。
薄手のシャツ程度ならよいが、なるべく腕に直接巻くように。
測定中は会話をせず、背筋をまっすぐに力抜くこと。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報 「お子さんの姿勢は大丈夫ですか？」

今年最初の「とっておき情報」はちょっとドキッ！とする内容からスタートします。
それは・・・現代の子供たちの姿勢についてです。

皆さんはお子さんの姿勢が気になりませんか？うちの子供は姿勢が悪いから、猫背だからどうにかありませんか？という相談を受けることがあります。
プロ目線で言わせて頂くと、親御さんはお子さんの姿勢について見た目の基準で評価、ダメ出ししている事がとても多いと感じています。
おそらくマスコミなどの健康情報を基準に評価しているのでしょう。



施術前

施術後

今回は、それが悪いという事ではなく、**姿勢不良により子供達の体と心にどんな問題が起きているのか？**

姿勢不良は、日常生活に影響をもたらす様々な不調を起こしますが、ひかり整骨院では

- ・頭痛・肩こり・食欲がない・朝スッキリ起きられない・集中力がない・貧血のような立ち眩みをする
- ・疲れやすい・転びやすい・相手の目を見て会話が出来ない・・・などのご相談を受けています。

お子さんは親御さんの協力（定期的な姿勢整体や3点保持インソールの活用）により姿勢が整うことで、常に元気な体で過ごすことが出来ます。これは、親御さん・・・

とくに、お母さんたちのストレス軽減に繋がると思うのです。なぜならお母さんの心配事が減るから。
子供に対しての心配事が減ることによって、今まで心配する事に使っていた時間とエネルギーを自分のために使うことが出来ますよね？子供も親の目から離れられるので、お互いに楽だと思うのです😊

小学2年生の◎◎君に3点保持インソールを購入された〇さんから

「3点保持インソールを入れてからスケボーでのバランス感覚が良くなり、今までより高くジャンプが飛べるようになった！と息子が喜んでいました😊」という喜びのコメントを頂きました。
インソールを入れ替えた事で、運動能力がアップしてお子さんもお母さんも嬉しくなる。



定期的に姿勢整体を受け、日頃は3点保持インソールにより姿勢を整えると

☆**姿勢がキレイになり、目線が高くなるので呼吸が深くなり、笑顔で気持ち良く過ごせる**

◎メリット 脳血流が上昇→集中力が増す→学力・能力が上がる→目標達成が出来る→自信が湧く

×デメリット 今まで慣れ親しんだ姿勢に戻れなくなる。お母さんが心配してくれなくなる 😞

☆**猫背やストレートネックの予防が出来る**

◎メリット 首・肩・背中への負担が減る、頭痛・肩こり・視力低下の予防、自律神経のバランスが整う

×デメリット 親御さんが猫背やストレートネックの心配が出来なくなる 😊

☆**足元が安定してバランス感覚が良くなる**

◎メリット 運動能力が10倍以上アップする、ケガをしにくい体になる

×デメリット 運動量が増えて食欲が増すので、お米の消費量が増える 😊



施術前



施術後

このように、お子さんの姿勢を整える事のメリットにより、親子共々、**体と心が楽に過ごせる事が増える**と思います。お互いが必要以上のストレスなく過ごせるって嬉しくないですか？ただし、お子さんのやりたい事が増えると親御さんの経済的な負担は増えるかもしれませんね。嬉しい悲鳴ですが・・・



(注) 今回のご提案は、常にお子さんの事で
ストレスを抱えない親御さんにはおススメ出来ません。

