



第 147 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？
今年の春は体調維持が大変な気候が続きますね。夏と冬のような気温の繰り返しでは体温調節が大変です。
体温調節機能には自律神経の動きが影響します。自律神経の動きを安定させるためには**背骨の歪みを整える**
ことが大切です。なぜなら・・・背骨から神経が枝分かれしているのです。
自律神経の安定は体と心のリラックスを作るので余裕が生まれて行動力が生まれます。体も心も軽やかに
動ける事って幸せですね？そのためにも「**体内エネルギーの充電**」を継続していきましょう。

ひかり整骨院は5月12日で19周年を迎えます。20年目のテーマは「人生を楽しむ余力作り！」
来年20周年を迎える時に皆さんの「**体と心とエネルギー**」がさらに健康であることを願い、これからもし
っかりサポートさせて頂きます。月に1度のメンテナンスを継続する事のメリットについては**4ページ目**
をお読みくださいね。ひかりの20周年に向けて、院長が新たな挑戦をするかもしれません。
それは・・・**来年4月開催の「富士五湖ウルトラマラソン」で100キロ完走を目指す準備をします！** 😊

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》 いるか様 練馬区北町より来院 《来院理由》 全身の疲れ

“痛くない治療”を受けたのは初めてで最初はなぜ治るのか分からず戸惑いました。
でも考えても分からないのでそういうものなのかなと思うようにしました 😊 第一子の産後から通
わせてもらい4年経った今、第二子の産後の回復の速さにひかり整骨院に通い続けて良かったと
思っています。院長と話すとつい「疲れたあ〜」と言うくらい気を抜ける場所です。
日々のグチも院長が聞いてくれるので身体だけじゃなく心も癒されます。受付の皆さんも私の名
前を覚えて下さって、子供の事を沢山あやして下さいます。【変な整骨院。でも確実に身体は治る】
痛くない治療・おもしろい院長・ずっと赤ちゃんを抱っこであやしてくれる受付スタッフさん。
どれを取ってもこれまでにない、良い意味で【変な整骨院】です 😊

<院長より> 良い意味で「変な整骨院」として認定いただきありがとうございます 😊
世間一般の方たちは刺激がある事や痛みを感じる事が治療だと思われていますもんね。
ひかり整骨院の治療は体の持ち主の感覚的な満足ではなく、最小限の刺激で体にとって楽になる
事を行っています。だから、妊婦さんや出産直後の弱った体にも相性バッチリ！なのです。

お知らせ

次回の「**治る体をつくる会**」
6月4日(土)
15:30~17:00 開催予定

19周年特別企画！

お陰さまで**5月12日(木)開院19周年**を迎えます
感謝の気持ちを込めて！
体内充電用「**ビタミンC**」を **19個限定！19%OFF！**
無くない次第終了です ♪ ご希望の方はお早めに ♪

ありがとう

あの国って どんな国? ～フランス～



What kind of country
is that country?

◆モンサンミッシェル

世界中から毎年250万人が訪れる人気の観光スポット。朝日や夕陽に浮かび上がる修道院の神秘的な姿や、日没後のライトアップは島に一泊して見ることがオススメ!

～世界遺産にも登録されている～



(著名人) ルイ・ヴィトン
1821～1892年(デザイナー)

富豪の衣装を運ぶ木箱の製造をしていたが、王室に認められ、1854年に旅行鞆の会社を設立。平積みできるスーツケースは世界中で大人気に!後にハンドバックの生産やカタログの出版でブランドは不動の地位を築いた。



◆凱旋門

ナポレオンの威光を今に伝える凱旋門。屋上へ登ると、前方にはシャンゼリゼ通り、後方にはエッフェル塔など、パリの様々な名所を眺めることができる。

～武勇伝を伝える
足元の彫刻も必見!～

◆ヴェルサイユ宮殿

王室の栄華をしのばせる、華麗な宮殿。あらゆる装飾が施された礼拝堂やオペラ劇場など、離宮や庭園まで見学に丸一日を要するほど。

～その広さは800ヘクタールを超える!～



文化や特徴

時代を超えた名画が多く、映画鑑賞が盛ん。外国映画の上映の際は、フランス語吹き替えになることが多いといわれている。また、カフェは生活の一部となっており、旅行の際は是非立ち寄りたいもの。ただし、席によって料金が異なるためご注意ください!



ハッピーレシピ

らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆グリーンピースをゆでたら、卵や調味料と混ぜてフライパンで焼く。

料理ポイント

- ◆朝食などに手早く仕上がる。

作り方

1. 熱湯に塩少々を加え、グリーンピースを1～2分ゆでる。
2. いったんざるに上げて鍋の湯を捨て、グリーンピースを戻し入れる。中火にかけて鍋を揺すりながら水気をとばし、スプーンなどで粗くつぶす。
3. ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ、さらにグリーンピースを加えて混ぜる。
4. フライパンを強火にかけ、温まったらサラダ油とバターを入れる。
5. バターが溶けはじめたら卵液を一気に加え、木べらで混ぜながら炒める。
6. 好みのかたさで火を止め、すぐに器に盛る。

さっと作れる
もう一品を♪



グリーンピースの スクランブルドエッグ

～コクのある味で箸も進む!～

材料:3人分 所要時間:約10分

- 卵 2個
- グリーンピース(冷凍) 50g
- 塩 少々
- マヨネーズ 大さじ1
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1/2
- バター 大さじ1/2

今月の食材 グリーンピース に注目!

選び方

さやから取り出すと風味が落ちやすいため、出来るだけさや付きのものを選ぶ。さやがピンとして、実がしっかり入ってハリのあるものがオススメ。さやが割れていたり、シミ・黒ずみがあるものは避ける。

保存

【冷蔵】さや付きのまま保存用袋に入れ、野菜室に。(保存期間:2～3日)
【冷凍】さやから豆を出して硬めにゆで、水で洗って水気を切ってから、保存用袋に入れて保存。

栄養成分

食物繊維・・・大盛りの生野菜と同等!

腸の動きを活性化させ、体に余計な脂肪が溜まるのを抑制したり、便秘を解消する効果がある。

たんぱく質(植物性)・・・肉などの動物性に比べて脂肪分が低い
血液中のヘモグロビンを作る役割がある。

その他 ビタミンB1など

豆知識 えんどうとの違いは?

えんどうは、利用法によって、さや用・青実用などに分別される。さや用とはさやごとと食べることのできる「さやえんどう」などの品種。青実用えんどうは、えんどうの未熟から成熟にわたる中間に位置する。「実えんどう」とも呼ばれるむぎ実用の品種のうち、未熟な豆を「グリーンピース」という。

健康クローズアップ 五月病を乗り切るう!

得する健康知識
ご存知ですか?

進学や就職などで環境が変わり、疲れがピークに達するこの時期。GWで張り詰めていた糸がプツンと途切れ、学校や職場に行けなくなる事も! 休みをとっても気分がすぐれず、疲れもとれなかったり……。そんな五月病に対する理解を深め、上手に対処していきましょう!

■五月病とは? ※五月病は、病院などで使われる正式な病名ではない。

●原因

主に進学や就職、それに伴う転居など、新年度の生活環境の変化によるストレスで発症。

●なりやすい人の特徴

誰でもなりうる可能性はあるが、真面目で責任感が強く、仕事熱心で完璧主義、他人への配慮を重視する…など。

上記の様な人は、ドーパミンなどの脳内の神経伝達物質の伝達が活発なため、脳内伝達物質が乱れてうまく伝達されない可能性が高い。

●セルフチェック

- 1 いつもなんとなくイライラしている
- 2 人と話したり関わったりするのが面倒くさく感じる
- 3 朝起きたときぐったりとした疲れを感じる
- 4 集中力がなくなり、仕事や勉強が手に付かない
- 5 通勤電車に乗るのが苦痛に感じられる
- 6 歯磨きや整髪、身だしなみを気にしなくなった
- 7 自分の不注意によるケアレスミスが多くなった
- 8 以前に比べて疲れやすくなった
- 9 他人が自分のことを軽視しているように思える
- 10 自分の好きなことや趣味をやる気になれない

最近1週間以内で6つ以上当てはまる人は五月病の可能性ががあります。



■放置していると……

●うつ病に発展する危険性

五月病の場合、なんとなくやる気がでない、だるいという曖昧な状態が続く傾向にある。

それが「五月病だから」と自己判断してしまい、誰にもあることだと考えて頑張りすぎてしまう。

しかし、一過性の五月病が「うつ病」へと発展する可能性もみられる。

うつ病を発症すると「会社に行けない」「仕事ができない」などはっきりとした症状が現れるケースが多い。



●再発しやすい「うつ病」

うつ病になった回数別の再発率をみると、1回患って回復した人のうち60%が再発している。その後2回の人で70%、3回の人で90%と、再発回数の増加に伴い再発率も上昇してしまう……!

●職場復帰が困難

病気を原因とする休職者の内訳では、メンタル疾患で休んでいる方の割合は約4割。休職期間も平均でも5か月を超えているといわれており、その後職場復帰できたケースも5割程度。

ひとたびメンタル疾患で休職してしまうとなかなか復職できない状況が現実である。



■職場でのサポート

●他人の目から分かる症状

顔色が悪い
遅刻がちになった
仕事に集中できていない

4月は仕事に慣れるだけで精一杯なため、新入社員の中には、上司や先輩に自分の悩みを話せるほど打ち解けていない人もいると思われる。

そのため、上司・先輩の方からサポートの手を伸ばすことも、特に新入社員の五月病対策には有効であると考えられる。



●上司から部下への対応の例

「やる気あるの?」などの相手の自尊心を損なう声かけ、また、飲み誘いに誘って話を聞こうとすることなどは、ハラスメントと捉えられることもあるためNG。

「効果的なアドバイスを……」と気負うよりも「自分も最初の3~4カ月はかなり悩んだけど、なんとかあったよ」というような結果や、実務的な小さなアドバイスを伝えるように。

最後は「あと2~3カ月がんばってみようよ」と、短い期間で提案することが望ましい。



■対策

●気をつけること

- ・初めから全てを完璧にこなそうとしない
- ・他人との会話やコミュニケーションをしっかりと取る
- ・栄養バランスの取れた食事をする

栄養が偏ると、精神的な不調につながることもあるため、主食・主菜・副菜と、色々な種類の食材を食べられるようにすることが大切。

- ・適度な運動を習慣づける

- ・睡眠の質を上げる

寝室の環境を整える、お酒を控える、寝る前にスマホを見ない、朝日を浴びて体内時計をリセットするなど。



●間違った対策

1. 遊びすぎる…逆に疲れが溜ってしまう
2. 甘い物を食べすぎる…一時的に血糖値を上げるだけ
3. 暴飲暴食…胃腸に負担がかかり内臓疲労に
4. 寝すぎる…睡眠の質の低下

不適切なストレス解消は
体調を崩す元になります!



院長からの体が楽になる、とっておきの情報
20年目のテーマ「人生を楽しむ余力作り！」



近年、**ひかり整骨院**では施術だけでなく、**【インソールによる足元の安定】**や
【ビタミンC、めちまーす、だし&栄養スーフなどの質の高い栄養の摂取】
の大切さについてお伝えしてきました。

これは**ひかり整骨院**が目指す、「**人生を楽しむ余力作り！**」に必要なアイテムだからです。
もちろん、自力での回復が難しい場合は、私がお手伝いさせていただきますが
自分で自分の体を整えるための意識と行動を習慣づける事が大切です。

「**治る体をつくる会**」でお伝えしている、自分に備わっている体・心・気（エネルギー）を整える事や
腹式呼吸で自律神経の動きを整えることも重要です。ぜひ一度参加してみてください。

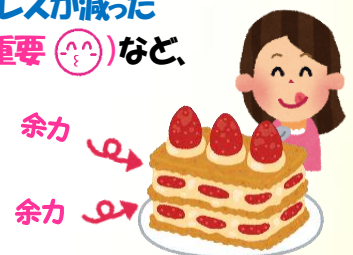
インソールは足元の安定と鉛直姿勢を作ることでケガ予防が出来て楽に歩けます。
しかし、歩くために必要な筋肉や心肺機能が働かなければ条件は成立しません。
さらに、摂取した栄養を細胞レベルで元気なエネルギーとして蓄えることが必要になります。
それには最小単位であるミトコンドリアが元気に働くことが一番なのです。

そこで、ミトコンドリアレベルで「**人生を楽しむ余力作り**」を実現しているのが**ひかりのメンテナンス施術**です。

最初の来院理由は「腰痛」「膝痛」「首痛」「頭痛」「自律神経失調症」「パニック症候群」「産後の体調回復」
「マタニティ整体」「軽度の鬱症状」など様々ですが、症状が落ち着いてからも定期的にメンテナンス施術
を受けられている方たちは

☆風邪を引きにくい ☆ケガや不調の回復が早い ☆薬に頼らなくなった ☆ストレスが減った
☆気持ちが前向きになった ☆院長のダジャレに大笑いできるようになった(←最重要😊)など、
心地よく生きていくためのメリットを沢山得ています。

このメリットの積み重ねは「**人生を楽しむための余力のミルフィーユ**」
余力を積み重ねて、自分のために美味しいミルフィーユを作りませんか。



メンテナンス=深い呼吸と自律神経の安定です。この条件によりミトコンドリアが活発に働きます。
◎肉体の疲労回復 ◎心（感情）のストレスゴミ掃除 ◎エネルギー（オーラ）磨きは1カ月に1度が最
適です。長期間の不調や二度と過去の辛さを味わいたくない方は2週間に1度の施術が良いと思います。

これからも、**ひかり整骨院のメンテナンス施術**を皆様の人生に必要な1ピースとしてご活用ください。
長いお付き合いをさせて頂けるほど、細かい変化に気づきます。
細かい情報をキャッチ出来るからこそ、**体・心・気（エネルギー）が喜ぶ不思議な施術**が出来るのです。



19周年記念！



早く治る体「**人生を楽しむ余力作り！**」のために
とってお得な**メンテナンス会員制度**（年会費3000円）を作りました
毎月来院日から1ヶ月以内に次回のご予約をされる方は超ラッキー！
メンテナンス施術（6600円以上）を毎回500円引きで受けられます
★1年間に7回以上、月に1度以上メンテナンス施術を受けられる場合
年12回で3000円もお得な会員制度です★ ※詳しくは受付スタッフまで