

第 149 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 7月号

ひかりだより



こんにちは! **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?

今年の梅雨はいつ頃まで続くのでしょうか?と特別な意味はなく書き始めましたが(☹️) 皆さんは梅雨が好きですか?以前は梅雨の長雨は嫌だな~と思っていました。近頃は、梅雨も自然界にとって必要なものという意識を持てるようになってきました。人間は自然という大きなエネルギーに逆らっても、勝てる訳がないのですから。私達が主食としているお米は、田植えから梅雨・暑い夏を過ごすことで、秋には美味しいお米に育ってくれますよね?それを栄養として私達の体は作られています。とてもありがたいことです。

自然は、私達の体・細胞を元気に作るために必要なものを沢山与えてくれています。

そして私達が生きていくために必要な環境を授けてくれています。

太陽、月、地球の存在無くして今の生活はありませんよね?授けられて幸せな環境を大切に過ごすこと。

これは自然の法則に則った生き方です。それは自律神経の働きが安定することに繋がっていきます。

自然の法則「鼻呼吸=nose breathing」をすることで幸せになれます。この夏オススメの開運法です。



患者様からの喜びの声をご紹介します!

《お名前》M・N様 板橋区赤塚より来院 《来院理由》妊娠中、産後の腰痛・股関節痛
友人の勧めで来院しました。施術直後というよりも、先生の「〇日後にピークでその後段々楽になりますよー」と言う言葉通りに軽快していきました。

お陰さまで産前産後の経過も順調で、身体も軽く感じます。

楽になるとそれが長く続くので、頻繁に来院しなくても良いのが嬉しいです。

赤ちゃんも連れて行って頂けてるので安心して施術を受けられます。

行くと本当に楽になります。ありがとうございます♪



<院長より> M・Nさんはママ友さんのご紹介で来院され、出産 12 日前まで、出産後は 8 週目から体調回復施術を受けられています。ひかりの施術は痛みや不調がその場で楽になる事はもちろん、時間の経過と共にさらに楽になる事が特徴です。なぜなら・・・マイナス状態の体をゼロの戻し、さらにプラスになっていくからなのです。これが根本治療です。

お知らせ

治る体をつくる会

マスクは必要
ありません

8月6日(土)15時30分~17時 定員12名 参加費500円

持ち物:動きやすい服装、バスタオル、タオル、水分、自分の体と向かい合う気持ち(😊)

「治る体をつくる会」では、自分の体(肉体・感情)気(エネルギー)と向かい合い、人生をさらに楽な体で過ごすために大切な事を知って頂きます。さらに、日常生活で実践できる事をお伝えしています。とにかく**楽しい会**ですので、お気軽にご参加ください。

あの国って どんな国?

~オーストラリア~



What kind of country
is that country?

◆ウルル(エアーズロック)

高さ348m、周囲9.4kmという世界最大級の砂岩。時間によって色を変える壮大で優美な姿や、近隣にある奇岩群の景観など、何度見ても感動するスポット。



~先住民族アボリジニによる呼称「ウルル」が正式名称になっている~

◆グレートバリアリーフ(ケアンズ)

全長約2,300kmにわたる世界最大の珊瑚礁。1500種類以上の魚や、ジュゴンなどの海洋哺乳類が住んでいる。



~ダイビングスポットとしてもオススメ!~

◆シドニー・オペラハウス

シドニー入江の突端に建つ、重なりあった船の帆のような建造物。内部にはオペラ劇場のほか、海に見えるレストランもある。



「人間の創造性の紛れもない傑作」
~世界文化遺産にも登録されている~

◆(著名人)ヒュー・ジャックマン

1968年~(俳優)
有名な映画祭の主演男優賞の受賞やノミネートなどで実績の他、ピープル誌によって「最もセクシーな男」に選出されるなど、オーストラリアを代表する俳優。
【代表作】「X-MENシリーズ」、「レ・ミゼラブル」等。



◆文化や特徴

移民が多く、言語は勿論、文化や宗教など多文化主義国家として成り立っている。日本との時差は1~2時間で、訪れた際に生活サイクルの乱れが少ないことも安心。しかし、公共の場所での飲酒は禁止され、喫煙も所定の場所以外では禁煙のため注意を!



ハッピーキッチン

らくらく料理の流れ

◆具材と調味料を和え、三角形に切った春巻きの皮で包み、油で揚げる。

料理ポイント

◆中の具材に火を通す必要はないため、高めの中温で焦げないようにサッと揚げる。

作り方

1. 春巻きの皮を1枚ずつはがしてから、まとめて対角線に切り三角形にする。
2. アボカドは皮とタネを取り1cm角に切る。
3. ボウルに納豆を入れマヨネーズ、タバスコ・醤油を入れて混ぜ、アボカドも入れて絡める。
4. 春巻きの皮にタネをのせて巻き、薄力粉と水で溶いたのりを塗って止める。
5. 高めの中温でカリッと揚げて、器に盛りつける。

7月10日は「納豆の日」♪

アボカド納豆の春巻き

~タバスコマヨ風味!~

材料:4人分 所要時間:約25分

- アボカド.....1個
- 納豆.....2パック
- 春巻きの皮.....10枚
- マヨネーズ.....大さじ2
- タバスコ.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- サラダ油.....適宜
- 薄力粉.....小さじ1

今月の食材 納豆 に注目!

保存

【冷蔵・常温】
10℃以下で保存することが望ましい。寒い時期、季節によってその気温であれば、常温保存でも可能といえるが、記載された賞味期限よりは3日早めに使用するように。通常は冷蔵庫にて保存。

【冷凍】
パックから納豆を出して、個別にラップで包んでフリーザーバッグなどに入れて空気を抜き、密封してから冷凍する。食べる際は、前日に冷蔵庫に移し、6~8時間ほど置いて解凍させる。自然解凍は避けること。

栄養成分

亜鉛
傷ついた細胞が新たに生まれ変わる時(新陳代謝)に必要。
マグネシウム
幅広い細胞の反応に必要な不可欠であり、300種以上の酵素反応に関与しているとされている。カルシウムと共に骨合成にも大切な栄養素といわれている。
その他 サポニン、納豆菌など

豆知識 納豆とナットウキナーゼとの違い

納豆とは、煮た大豆に納豆菌をふりかけて発酵させることにより作られる食品であり、ナットウキナーゼとは、納豆のネバネバ部分に含まれるタンパク質分解酵素である。昭和の始め頃から様々なその精製および性質について報告がなされており、1980年代にフィブリン(血栓の素となるタンパク質)を分解(溶解)する酵素が「ナットウキナーゼ」として命名された。

けんこう 健康クローズアップ

ねこ せな お けんこう

猫背を治して健康に!

得する 健康知識

ご存知ですか?

猫背を治したい…。そう思う方は多いと思います。正しい姿勢でいることよりも、つい楽な姿勢でいることが多くなってしまっていますが、毎日の中で姿勢に対する意識を変えることで、健康的な暮らしを手に入れられる様にしましょう!

■猫背はなぜ悪い?

●背中以外への影響
人間の脊柱はもともとS字カーブのように湾曲しているが、猫背になるとそのカーブが強くなってしまい身体に負担がかりやすくなる。進行するとS字カーブが消失し、脊柱全体で弧を描くような状態になってしまう。
姿勢が悪くなると、身体全体でバランスをとろうとするため、あごが前に突き出すようになり、腰を反らすことで反り腰になったり背中以外にも影響が現れる。

●内臓への影響
前かがみの姿勢になると内臓が圧迫されて胃腸に負担がかかるため、逆流性食道炎などを引き起こす可能性がある。また、前かがみになることで肺も圧迫され、酸素を吸い込む量が不足しがちになる。その結果、全身の血流が悪くなって疲れやすさを感じたり、集中力の低下などが起きる。

猫背の状態 正しい姿勢

■猫背の原因と種類

●スマホやパソコンなどの長時間の使用
前屈みになる姿勢を長時間続けることで筋肉が硬くなってしまおう。

●運動不足
姿勢を維持するために必要な「お腹」と「背中」の筋肉量が低下することにより、猫背になりやすくなる。

●一般的な猫背
猫背に悩む人のほとんどは、骨盤が後傾しているといわれている。S字カーブの起点となる骨盤が後ろに傾くことで背中が丸まってしまおう。

●反り腰猫背
骨盤が前傾すると、腰が前に反っている状態になり、お腹がぼっこりとした状態に!
骨盤が前に傾いて、内臓を支えるインナーマッスルの筋力が低下することや、ハイヒールを履いて歩く際、バランスを取るために腰を反らせる姿勢が原因になることもある。女性に多くみられる。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報 「腸は脳の親なのです! パート2」

先月は、ヒドラの例から、腸は脳より先に進化していた。「腸が脳の親」なのでは? というお話でしたね。今回はさらに! 腸の超不思議なお話「旨味を感じる腸と性格の変化について」お伝えします。

まずは前回の続きから・・・

皆さんの体に存在している古典的な神経伝達物質(セロトニン・アセチルコリン等)のほとんどは腸の中に存在し、それが使いまわされて脳に残っていると考えられています。

幸せホルモンとして代表的な「セロトニン」はもともと腸で使われていたのですが、脳の巨大化により腸と脳で協力して進化してきました。ということは、**腸と脳は同じ神経伝達物質を出している**のです。

これも腸が脳の親と言われる所以ですね。

さらに、腸は毒性のある物を早めに排泄し、栄養素はゆっくり消化吸収するという働きを自動的に行っています。

脳からの指令なしに腸が単独で行っているのです! これまた**腸は超スゴイ!**



・・・次のページにつづく

院長からの体が楽になる、とっておきの情報 「腸は脳の親なのです！パート2」・・・つづき

<ここからが今日の本題です>

私達の体に備わっている感覚。五感の中の味覚が腸にもあった！

「出汁の旨味が人の性格を変えてしまう可能性があるのかもしれない」という深いお話です。

味覚は舌で感じています。物を食べて美味しいと感じる舌の味覚のセンサーは「味蕾」です。

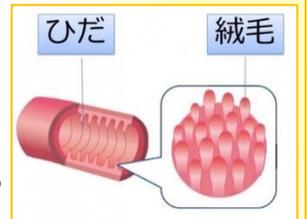


味蕾で感じた信号を脳に送っています。

実は、腸にも味覚「旨味」を感じるセンサーがあるのです。

それは「絨毛」と呼ばれ、栄養を吸収し、毛細血管に送り込む働きをしています。

これは、生きるために必要な情報を腸で感じて脳へ伝えていることになりますよね？



腸には酸味を除く4つのセンサー（甘味、苦味、塩味、旨味）があるのです。

腸の旨味を感じるセンサー「絨毛」では、旨味の成分であるグルタミン酸を受け取る受容体で喜びを感じているそうです。



「腸は喜びを感じる！」この仕組み・・・実は生まれた時からあるそうです。

それはなんと！母乳なのです。母乳は生まれて初めて腸に感じる味です。

なぜ？母乳に旨味を感じるのか？それは、旨味がタンパク質の味だからだそうです。

母乳にタンパク質が多いのは、体に必要な物質を赤ちゃんに覚えさせるためとも言われています。

不思議な事ばかりですよ？



ここから「旨味を腸で感じると大人になって性格が変わる？」の核心に迫ります。

◎ラットを使っての実験

① 成長期のラットに旨味を与えるか？与えないか？の実験を行い、大人になった時のラットの性格を調べてみると・・・旨味を与えられたラットは、相手に噛みつくような攻撃性が減少したそうです。

② 次に旨味は舌？腸？どちらで感じているのか？ラットの脳と腸の神経を切り、腸と脳の関係性を遮断する実験をすると・・・舌だけで旨味を感じたラットの攻撃性は減らず、腸で旨味を感じたラットだけ攻撃性が減るという結果が出ました。

舌ではなく腸の受容体が旨味成分をキャッチして、攻撃性のあるなしを決める。

腸で旨味を取ることで攻撃性が減るということがわかりました。



この実験結果を参考に、発育期に子供が最適な量の旨味を取った場合、

大人になって穏やかに育つ可能性がありますよね？

出汁たっぷりの和食、おふくろの味を感じて気持ちが安らぐのは

腸で旨味を感じているからなのでは？という結論になるのではないのでしょうか？



いかがでしたか？腸が性格を変える！
とても興味深い内容だったのでシェアさせて頂きました。

腸で旨味を感じながら人生を楽しむための余力作りのアイテム
グルタミン酸たっぷり！「だし&スープ（ペプキド）」もご活用ください。

赤ちゃんから安心して使えるので、使えば使うほど味覚が正常に戻ります。

体に備わっている本来の働きを感じられることが大切！治る体に必要な元気な細胞を作ります。