

第150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

ひかりだより

整骨院

8月号

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？本格的な夏の暑さもあと1ヶ月くらいで終わるのでしょうか？最近では10月くらいまで暑い日が続き、急に冬になっていくパターン！まだまだ油断は大敵です！暑さは体力を奪い続けます。暑さによるエネルギー消耗、胃腸疲れはボディブローのようにジワジワと効いてくるので、気づいた時にはノックダウンという事にならないように注意したいですね。



胃腸疲れで起こりやすいのが消化不良による胃痛やムカムカ、膨満感です。これは消化するときに必要な胃酸不足によって起きるのです。予防策としては食事の最初に酸味のあるものを食べる事。梅や柑橘系の物、酢の物などがオススメです。胃酸過多で悩んでいるという方がよくいらっしゃいますが、胃袋に食べた物が入った時に胃酸が出ることはとても大切な事ですので参考になさってくださいね。さらに大切な事・・・とにかくよく噛む！しっかり噛むことで唾液をたくさん出してくれます。消化液をたくさん出して、食べた物を細かくすることで胃腸の負担が大幅に軽減しますよ！

患者様からの喜びの「今日のひとこと」をご紹介します！

《若い女性陣の強い痛みお悩み編》

★（Mさん）今回は寝違えと頭痛で施術して頂いたのですが、毎回通う度に体が軽くなる・痛みが無くなるのは勿論、視界がとても良くなる事に驚きます。目覚めの良い朝の様な・・・先生いつもありがとうございます！



★（Hさん）好きだったバスケが、足の痛みのせいで休みたくなくても休まざるを得ない状況だったけれど、ひかり整骨院さんに通ってから見違えるほど足が軽くなりました。これから3年間、部活を頑張れそうです！



＜院長より＞寝違え、頭痛、シンスプリント、辛い体が楽になると嬉しくなりますよね。頭痛は首や肩の筋緊張が影響しているので楽になるとともに目がスッキリします。シンスプリントは長期間の負荷による骨膜の炎症です。足裏の着地を安定させることにより脛の筋肉への負担がなくなり回復します。痛みなく動けるって最高ですね！

参加者さんの感想です

治る体をつくる会

🌻 本日もありがとうございました 🌻 肉体と感情とエネルギー。この3つを大切にもって自分を労わって過ごしたいと更に思いました😊 ここに来ると心も体もポカポカで帰れるので私の大切な場所です💖 もっと「ありがとう」を色んな人に伝えて幸せの連鎖を生みたいです💖

🌻 自分の体と対話する事で、体が楽になる事が分かりました。「ありがとう」と「楽になりました」を意識して生活していこうと思います。参加して良かったです😊

次回は
10月1日(土)
15:30～17:00
開催予定！

あの国って どんな国?

～ブラジル～



What kind of country
is that country?

◆コルコバードの丘(リオデジャネイロ)

街のシンボルとなっている、美しく巨大なキリスト像が立つこの地。世界三大美港の一つである、リオの風景が一望出来る。



～日本から最も遠い
絶景スポット!～

◆リオのカーニバル

リオの中心街に程近い会場で、行われるパレードでは、華やかな衣装のダンサーや、重低音の打楽器隊などが観客を魅了する。



～カーニバル期間中には
様々なイベントが催される!～

◆イグアスの滝

アフリカのヴィクトリアの滝、アメリカのナイアガラの滝と並び世界三大瀑布に数えられる。



～遊歩道を歩いて
滝の迫力を間近に見よう!～

(著名人) ネイマール

1992年～(サッカー選手)

世界で最も著名なスポーツ選手の一人。18歳でブラジル代表にデビュー、2022年現在ペレに次ぐ2位の得点記録保持者である。2017年にはTimeにより、世界で最も影響力のある選手の一人にリストアップした。



文化や特徴

100年を超える日系社会の歴史と深くかかわっており、手巻き寿司などの食品やアニメなどの文化も受け入れられている。また、近年は経済発展も著しく、ハイテク産業も発展し、中でも航空機産業は有名。



コーヒーや
サッカー
だけじゃない!!

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆トマトを切って大葉をちぎったら、塩昆布と白ごまを混ぜ、ごま油で和える。

料理ポイント

- ◆トマトの酸味が塩昆布の塩味で甘みを増して、素材の美味しさが味わえる!

作り方

1. トマトは1口大に切り、大葉は小さめにちぎる。
2. ボウルに入れ、Aの塩昆布をふたつまみ、ごま油、白ごまを各小さじ2を加え混ぜ合わせる。
3. お好みで、塩で味を整える。

※甘みがトマトの甘みだけなので、必要あれば砂糖を少し加えるように。

今月の食材 **大葉** に注目!

選び方

葉がみずみずしくはっきりと濃い緑で、変色もなく、香りも強く感じられるものがオススメ! 全体に張りがあり、葉が盛り上がり、茎の切り口が黒ずんだりしていないものが新鮮。

保存

【冷蔵】乾燥しないようにキッチンペーパーに包み、ペーパーごと水につけて湿らせ、ビニール袋や密閉容器に入れて保存する。

【冷凍】ざく切りまたは粗みじん切りにして、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。凍ったまま使用できる。



あと一品に
さっぱりトマト♪



トマトと大葉の 塩昆布和え

～塩昆布が決め手! さっぱり副菜～

材料: 2人分 所要時間: 約3分

- トマト.....1個(200g)
大葉.....5枚
塩.....お好みで
塩昆布.....ふたつまみ
ごま油.....小さじ2
白ごま.....小さじ2



栄養成分

βカロテン

体内でビタミンAに変換され、全身の健康を保つ働きが望める。

ビタミンB

水溶性ビタミンであり、余分な量は体外に排出されるため、過剰症の心配はほとんどないといわれている。

その他 ビタミンE、食物繊維など

豆知識 大葉とシソの違い

「シソ」はシソ科シソ属の俗称。一般的には赤シソと青シソの両方を指し、大葉は青シソの葉の部分。また「大葉」と呼ぶのは食用として販売される時のみで、赤シソや畑で摘み取る前の段階の青シソは「大葉」と呼ばない。

2つの呼び名が生まれたのは、青シソを販売する時にシソの芽と葉の区別をつけるため。この「大葉」が最初に出回ったのは大阪の市場だったことから、関西より西では「大葉」、中部地方から東の日本海側では「シソ」と呼ぶことが多いといわれている。





得する
健康知識

ご存知
ですか?

けんこう
健康クローズアップ

おとなちゅうい
大人も注意!

ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナという、子供が感染しやすい夏風邪と思う方が多いと思いますが、大人にも感染し重症化しやすいといわれています。症状や予防法、子供さんを看病する際の注意点などご案内致します。

■ヘルパンギーナとは?

●症状

潜伏期間は、3～6日。

39℃以上の熱が1～3日続くと同時に、喉が赤く腫れて小さな水疱がたくさんできる。

水疱は2～3日でつぶれて黄色い潰瘍になる。

喉の痛みが強いために、飲食物を受けつけなくなることから、脱水症状を起こすこともある。

乳幼児に多く見られる夏風邪の代表的なウイルス性の感染症であるヘルパンギーナ。

主に「コクサッキーウイルスA群」が原因で、ウイルスの型がいくつかあるため、繰り返し感染してしまうことも少なくない。



●主な感染経路

飛沫感染	くしゃみなどによる
接触感染	ウイルスの付着した手が触れるなどして起こる
糞口感染	便などの排泄物の中に含まれるウイルスが口に入ることによって起こる
経口感染	ウイルスの入った食べ物を口にするなどで腸内で感染する

症状が出ている最中はウイルスが多く排泄され、感染力も強力。さらに回復後も、2～4週間は便からウイルスが出ている場合がある。

■かかってしまったら!

●薬での対処法

ヘルパンギーナに対する特効薬はないが、口内炎(口の中にできた潰瘍)に対して鎮痛解熱薬で痛みを和らげたり、粘膜保護剤の軟膏などが処方されることがある。



●飲食で気をつけること

喉に痛みがあるため、刺激のあるものは避け、のどごしの良い少し冷たいものを。

(麦茶や牛乳、冷めたスープなど)

刺激が少なく、噛まずに飲み込める食品を。

(ゼリーやプリン、冷めたおじや、豆腐など)



●こんなときは病院へ!

高熱やのどの痛みで、水が飲めない場合や食事摂取が十分にできない場合は、早めに病院へ!

高熱の場合、摂取量が不十分では

脱水症になる可能性が高い。

また、脳炎や無菌性髄膜炎、心筋炎といった合併症を引き起こすことがまれにある。意識障害、息切れ等、発熱や喉の痛みの他に普段と違う体調が続く場合も、病院での受診を。

■大人がかかると重症化

●子供だけの病気ではない

大人が感染すると、乳幼児よりも症状が重く、長引く傾向がある。発熱は39～40℃ほどになり、高熱により頭痛や倦怠感、関節痛・筋肉痛を伴う。

基本的な症状は子どもと同様だが、発熱が長引いたり熱に伴う症状がより強かったりすることがある。

●免疫力の低下が原因

寝不足や疲労など体のコンディションが優れない場合や、免疫力が低下するような治療をしている場合には大人も注意が必要。

夏は、誰でも暑さによって体力を消耗してしまう。それに加え、夏のレジャーや夏休み中の子供の世話など、普段にはない活動も多くなる。そのため、大人にとっても抵抗力が下がりがやすくなる季節であるため、気をつける様に!

●日常生活

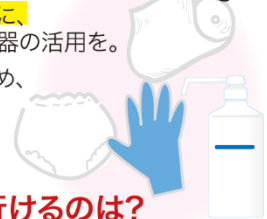
特に辛くなければ、マスクなどで感染対策をして仕事に行くことも可。発熱がなければウイルスを洗い流す様にシャワーも有効。



■感染している子供との接し方

●看病するときは完全防備で!

- ・マスクを着用する。
- ・用事が終わったら、すぐに手を洗い、うがいをする。
- ・治るまでの間、入浴は家族で一番最後にする。
- ・タオル類、食器類の共用はせずに、ペーパータオルや使い捨ての食器の活用を。
- ・便からウイルスが排出されるため、おむつの必要な子供の場合は、交換の際使い捨てのビニール手袋を使用すること。



●保育園や幼稚園などに行けるのは?

熱が下がってから1日以上経過していることや口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれることなどを目安に。



予防も大切です。
外から帰ったら
手を洗う習慣を!



2022.8月号





電動キックボード

手軽な移動手段として注目されている電動キックボード。2022年4月20日に衆議院で道路交通法改正案が可決され話題となっていますが、様々な規制緩和がなれるとされています。実際に今回の改正道路交通法が施行されることにより、電動キックボードのルールや注意点はどのように変わるのでしょうか？



■改正の内容

●車両区分は「特定小型原動機付自転車」

現在の電動キックボードは、基本的には「原動機付自転車」と同じ位置づけとなり、運転には原付免許が必要で、車道のみ走行可能。

改正法では、一定の基準に該当する電動キックボードは**特定小型原動機付自転車**という新しい車両区分とされる。

改正道交法のうち、特定小型原動機付自転車に関しては、**2024年5月までに施行される見込み**。



運転者の年齢	16歳以上なら免許不要でも可能 16歳未満は禁止
ヘルメットの着用	任意
歩道の通行	最高速度6km/h以下の走行モードで 自転車通行可能な場合は可能
車道での最高速度	20km/h以下

■使用にあたって

●行動パターンを考慮して

収納スペースが少なく、拡張もしにくいケースがあるため、**多量の買い物などには向かない**。

また、普段行かないような場所で、**ガス欠ならぬ「電欠」**になったりしないためにも、計画的な運用を！

不用意な目的地変更は危険が伴い、場合によっては折りたたんでタクシーで帰るといった事態まで考えることも必要。

●正しい乗り方

片足を機体に乗せた状態で、もう片方の足で地面を蹴って初速をつけ、両足をボードに乗せ、右手でハンドルに付いたアクセルレバーを押し下げると加速する。

人力で漕ぐため、細かい制御ができない電動アシスト付き自転車と比較して、電動キックボードは電動で走行を制御することで、サービスの安全性を高めることも可能。



■手軽に利用できそうになるけど……

●他の乗り物や歩行者からの理解が必要

速い速度で歩道を走行したり、車道を逆走したりするなど交通ルールを守らないユーザーもいるため、正しく運転していても煽られたり走行を妨害されたりする例も見られる。

その背景には、電動キックボードに関する交通ルールが周知されていないこと、車両の種類やサービスの違いによって、交通ルールが異なることも影響している。

●右折の例

現在でも、シェアリングサービスの電動キックボードでは特定小型原動機付自転車の扱いになり、原動機付き自転車と異なり二段階右折が出来ない。

●手で押して歩く
●キックボードで走行



■購入のポイント

●安全性の他の注意点は？

①公道走行に必要な保安部品が備わっているか！

定格出力0.6kW以下の電動キックボードに対して、公道での走行が必要として現在法律で決まっている整備。

1.後写鏡 2.方向指示器 3.警告音器 4.前照灯 5.制動装置
6.速度計 7.尾灯 8.制動灯 9.番号灯 10.後部反射器
その他、公道で走行させるのに必須であるナンバープレート。

②充電にかかる時間で選ぶ

一度の充電が2～3時間から、6時間以上かかる商品まで様々ある。
航続距離とあわせて、充電にかかる時間の確認を。

③ハンドルの高さ調節機能が備わっているものを

家族と共用して使う場合には、ハンドルの位置を下げられるものを選ぶように。
1台の電動キックボードで、**身長110cm～170cmなど様々な体格の方に対応可能。**



院長からの体が楽になる、とっておきの情報

「院長のダジャレに耳を傾ける」と…

今月も楽な体で過ごすために大切な事をお伝えします。今回は**笑い**が**脳**を**変える**お話です。

院内には沢山のポップが張ってありますが「**治る体を作るコツ**」の最後に

「**院長のダジャレに耳を傾ける!!!**」と書いてある事を知っていますか？

視界に入った瞬間「えっ？」と思いますよね？

なんて不真面目な整骨院内のポップ 😊 しかし・・・

思わず笑ってしまいましたか？そんな素直な方は、

私の戦略にまんまとハマって頂きありがとうございます 😊

実は、そこからが治る体の始まりなのです。

思わず笑ってしまった瞬間に副交感神経が優位になり、脳も筋肉もリラックスをしています。

リラックスした体は、呼吸が深くなり、血流が良くなり、幸せホルモン「セロトニン」が沢山放出されます。

皆さんは「痛い・辛い」時に笑顔になれますか？なかなか難しいですよね？そんな時でも思わずクスッと笑える院内ポップと院長のリアルダジャレにお付き合いください。体も心もユルユルになれますよ～ 😊



治る体を作るコツ

- ・自分の体を信じる 😊
- ・細胞に感謝する 😊
- ・院長のダジャレに耳を傾ける!!! 😊