



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？
6月末から続いた猛暑もようやく落ち着き、過ごしやすい気候になってきましたね。長かった～～～
今年は例年にない暑さだったせいか？アイスコーヒーを飲む回数がとて多い夏でした。
カラダに良いことではないのですが・・・それだけ、冷たいものを欲する環境だったのだと思います。
夏負け対策として、食生活ではビタミンCとぬちまーすの摂取量を通常の倍にしてみました。
毎朝、梅干しを食べ、さらに実家の母が作ってくれた「梅酵素」を飲んで過ごしました。
これが良かったのか？食欲が落ちることは全くなく、週に2、3回は例年よりも質の高いマラソン練習が続けられました。そのおかげで、体重も良い状態をキープ！12月の自己ベスト更新に向けて頑張ります。
涼しくなってきた時こそ注意して頂きたいのが「夏バテ」です。猛暑を頑張ってくれた胃腸の働きを元気にする「**だし&栄養スープ**」と「**ぬちまーす**」のコンビが大活躍してくれます。**頑張って食べる事より質の良い糖質を胃に無理させることなく摂ることが出来ますよ。9月は消費税分サービスキャンペーン実施中**です！

患者様からの喜びの「今日のひとこと」をご紹介します！

【メンテナンス編】

- ☆（Sさん）早いもので通い始めて4年半になりました。
精神的にとて体が辛く大変な日々でしたが、今ではすっかり改善されて
すっかり元気になりました。毎日健康で元気に過ごせたら良いかな？という思いで通わせて頂いています。先生との信頼関係があるから気楽に安心して通えるのだと思います。LINEで色々な役立つ情報も配信して下さい、とてもありがたいです😊 これからもよろしくお願いします。
- ☆（Kさん）定期的に診て頂く事で身体の不調は勿論、気持ちのモヤモヤまでスッキリします。
また一週間、一ヶ月頑張ろうと思えます😊

＜院長より＞ ひかりの施術はその時の痛み・不調が楽になってからがスタート！
マイナスからゼロ基準に戻すだけでは…同じことの繰り返しになってしまいます。
ゼロからプラス（余力）のある体になって頂くことがメンテナンス施術です。
自分の体に対してコツコツ継続することは最強なり！ですぞ。

次回は
10月1日(土) 15:30～17:00
開催予定！10名限定！
お申込みはお早めに♪

参加者さんの感想です

治る体をつくる会

- 🌸 初参加でしたが大変有意義な会でした。心が身体に与える影響
そしてそれがプラスになっていくか、マイナスになっていくか。心の持ちようで変わっていくなら
プラスに変えたいと思いました。
- 🌸 意識して身体に感謝する事で身体が直ぐに変化したことにビックリしました。
身体が疲れている時にもっと身体に感謝してあげようと思いました。ありがとうございます。

あの国って どんな国?

～台湾～



What kind of country
is that country?

◆九份老街(九份)

台北から1時間半の場所にある。階段に沿って連なる赤提灯に、灯りがともる時間帯の観光がオススメ!



～「千と千尋の神隠し」
のような街並みが人気!～

◆士林夜市(台北)

お祭りのように賑わう台北最大の夜市。B級グルメはもちろん、雑貨、洋服、ゲーム、マッサージなどさまざまな露店が軒を連ねる。



～ピークを迎えるのは
19時から20時ごろ～

◆龍山寺(台北)

台北で最古の寺院(1738年建立)。本尊の観音菩薩は第二次世界大戦の空襲で焼失を逃れたとして、民間信仰の対象となっている。



～安産、縁結び、学問など
様々なご利益が!～

●(著名人) ジュディ・オング

1950年～(歌手・俳優)

歌手や俳優、木版画家として活躍の他、開発途上国の子供達の支援も行っている。1979年に発表した楽曲『魅せられて』は大ヒットを記録し、今もなお、多くの人に歌い継がれている。



●文化や特徴

中国文化を主体にしつつも日本やその他の国の文化の影響を多分に受けており、変化に富んでいる。中国語以外の言語に「台湾語」があり、子供や若い人は祖父祖母と話す時は台湾語を使って話し、それ以外の時は中国語を使って会話をする。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆キャベツを刻んで乾パンを砕いたらボウルに材料を入れてよく混ぜてフライパンで焼く。

料理ポイント

- ◆ノンオイルのツナ缶を加えれば、肉類がなくても満腹感のあるお好み焼きに。

作り方

1. キャベツは粗めのみじん切りにし、乾パンは粗めに砕いておく。
2. ボウルに1.とツナ缶を汁ごと入れ、小麦粉、卵、水を加えてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、2.を入れて両面を焼き上げて器に盛り、ソース、かつおぶし、青のりをふる。



9月1日は
防災の日です

乾パンのお好み焼き

～定番保存食のバリエーション～

材料:2人分 所要時間:約15分

キャベツ		100g
乾パン		各50g
小麦粉(薄力粉)		各50g
卵		1個
ツナ缶(ノンオイル)		1缶
水		50g
サラダ油		適量

お好みで、ソース・かつおぶし・青のり
(トッピングをそれぞれ適量)



今月の食材 乾パン に注目!

保存方法

【温度・場所に注意】

乾パンを保存する時は、温度差が少なく直射日光の当たらない場所に。

密閉されたものであっても、温度差が激しいと内部に結露が発生し、そこから腐敗に繋がってしまう。

【賞味期限切れでも食べられる?】

本来の賞味期限は、記載されている賞味期限を安全係数である0.8で割ることで求められる。例えば、賞味期限が5年の乾パンの本来の賞味期限を知りたい場合、5年を0.8で割ることで、本来の期限は6.25年であると求められる。



栄養成分

ミネラル

銅やマンガンをはじめとした、さまざまな種類のミネラルを含んでいる。そのため、災害時の栄養補給に役立つ。

ビタミン

ビタミンEやビタミンB1などのビタミンが含まれており、血流をよくしたり、糖質をエネルギーへ変えるときに役立つ。

その他 たんぱく質など

豆知識 氷砂糖が入っているのはなぜ?

非常時には水が手に入らず、水なしで乾パンを食べる状況が想定される。しかし、氷砂糖をなめながら乾パンを食べれば、唾液が分泌されるため、水がなくても食べやすくなる。氷砂糖の主成分の「ショ糖」は、体内でブドウ糖と果糖に分解される。そのうちのブドウ糖が、体内の各組織のエネルギー源になる。

健康クロスアップ 就寝前のスマホ

気をつけよう!!

得する健康知識

ご存知ですか?

メールやSNSをチェックするなど、つい寝る直前までスマホを見てしまいがち。しかし、良質な睡眠を妨げてしまい、昼間の生活にも悪影響を与えてしまいます。

■なぜ悪いの?

●寝る前のスマホが及ぼす影響

スマホの画面からは、ブルーライトという特殊な光が出ており、眼に入ると頭が覚醒してしまう効果がある。

人間が規則正しい睡眠と起床ができるのはメラトニンというホルモンの働きが関係している。メラトニンは明るい光を浴びると分泌量が減り、暗い場所では分泌量が増加する。

寝る前にスマホの画面を見ると、放出されるブルーライトによって脳が「昼間」と誤認識し、メラトニンの分泌が抑制されてしまう。

眠気が弱まってしまったり、寝つきが悪くなってしまう原因に!

●その他の悪影響

就寝前、室内の照明を落としてスマホを見る行為は視力低下の原因に! 周りの明るさに関係なく、スマホを長時間見続けることも同様。

また、長時間スマホを使用することで、顔全体にブルーライトが照射されてしまい、紫外線と同様に、シミや弛みの原因になってしまう例もある。



■寝る直前までの使用を改善

●就寝の2時間前までに止めることが望ましい

睡眠の質を高めるためには、リラックスした状態でベッドに入ることが望ましい。就寝2時間前は早すぎると思う場合でも、最低1時間前には、スマホの操作をやめるように心がける。

1時間前に使用しなければ、ブルーライトの悪影響も大きく受けることがなく、睡眠の質を高めることが可能。



●ブルーライトだけが悪いわけではない

夜間のパソコンやスマホ使用の際、ブルーライトの光が悪いといわれているが、光よりもパソコンやスマホを操作したり閲覧する行為そのものが、睡眠には悪いという意見もみられる。

眠りに入る時には、副交感神経が優位になる様に、リラックスできる環境を作ることが重要。



寝る前にスマホを触ることが習慣化されていたとしても、様々な対処方法を行うことで、使用時間を減らすことは可能。最近疲れが取れなかったり、寝つきが悪くなっていると感じているのであれば寝る前にスマホを使用していないかを確認し、使用しているのであれば控える様に。

■やめる方法

●ベッドから離れた場所に置くことなど

- 誰かとやり取りしている場合は、寝ることを宣言する。
- 習慣化されている場合は読書など他のことをする。
- 夢中になってしまうようなゲームアプリを削除。
- 充電器もベッドから離れた場所に置く。



●スマホの代わりにオススメの行為

- ゆっくりとストレッチをする。
激しい運動は眠気の妨害になってしまうため、呼吸と連動させた簡単な運動にとどめるのがポイント。
- 就寝の約90~120分前に入浴すると、血行が良くなり体温も上がるため、良いタイミングで深部体温が下がって眠気が促される。
- ノンカフェインのお茶やコーヒー、ルイボスティーなど、温かい飲み物を飲む。
- アロマやお香、枕元に吹きかけるピローミストなどでリラックスする。



■良質な睡眠で痩せる!?

●睡眠不足と肥満

睡眠不足により、食欲が増すグレリンというホルモンが増加し、食欲を抑えるレプチンというホルモンが減ることが解明されている。

また、寝不足により糖質や脂質を強く求めるようになる上、代謝も落ちるため、より太りやすい体になってしまう。



●理想の睡眠時間

理想の睡眠時間は7時間程度。難しくればせめて起床時間を一定にし、体内リズムを整えるようにする。目覚めた時に、熟睡したと感じられる良質な睡眠をとることで、自然と食欲のバランスが整い、痩せやすい体が作られる。

睡眠を改善したら暴飲暴食が止まり、ジャンクフードを食べたくなくなり、ストレスなく、気づいたら痩せていた...という例もあります。忙しくてジムなどに行く時間がないという人こそ、睡眠を有効活用してみましょう。





ファストファッションと環境問題



1927(昭和2)年の9月21日、日本初のファッションショーが開かれたことから、この日はファッションショーの日とされています。当時と比較して流行のファッションが入手しやすくなって久しいですが、安価な衣類の製造や廃棄による環境破壊も問題になっています。

■ファストファッションとは？

●安価に大量に販売される流行のファッション

安い・美しい・早いで知られる「ファストフード」のファッション版のような意味で使われる。



バブル崩壊で高級ブランド人気が落ち着いた1990年代後半頃に台頭し、現在では世界展開しているブランドも多く存在している。

日本の衣類に対する供給量は年々増え続け、その反面、衣類一枚の価格はどんどん低価格になり、市場規模も降下。

大量生産・大量消費のサイクルにますます拍車がかかることに！

消費者は流行りの洋服を大量に買うようになったが、それだけ処分の量も増えている。2014年に消費者が購入した衣類は、2000年に比べて6%増加した一方、着用する期間は半分に減少した。



そんなに着こなせる？

■個人や企業が出来ること

●捨てずに再利用する方法

【リユース】

「デザインが飽きた」「サイズが合わなくなった」と不要になった服でも、着られる状態であれば別の人に着てもらうこと。



【リメイク(アップサイクル)】

不要になった服の素材を使い、元の服とは別の形に作り直し、新たな使い方をすること。



【リサイクル】

廃棄予定の衣類を資源レベルで再利用すること。

●企業での取り組み

店頭でリサイクルボックスを設置し、不要になった衣類の持ち込み、またスーツの下取りなどを実施し、クーポン券を配布している。



■深刻な環境汚染と資源消費の問題

●ゴミの増加

製造コストを削減するために同じデザインの服を大量に生産。

たとえ売れ残りが出たとしても、一度にたくさん製造した方がコストが抑えられる。

その上、ファストファッションの製品は基本的に素材の品質が低いため、廃棄されやすい。



●水の大量消費

従来あった湖が干上がるなど、水不足が深刻化している地域もある。

ジーンズ1本を製造するために必要な水は、最大で10,000ℓを超えたとはいわれており、また服を染めるために染料を使うためにも水が多く消費されている。



●CO2(二酸化炭素)の排出

効率よく生産する為に大量の機械が使われている。

地球上で人間が排出しているCO2のうちの約10%は、ファッション業界によるものだといわれている。



■スローファッション

●スローファッションの意味

上質で着心地の良い服を、大切に長く使う

ファッションの価値観のことで、

地球環境や労働環境に配慮したファッションに広く使われる。

大量生産・大量消費のファストファッションとは真逆の意味を持つ。

●スローファッションのメリット

スローファッションを掲げるブランドの洋服は

自然・天然素材やリサイクル素材など

人や環境に配慮した素材を使い、

環境を汚さない方法で作られる場合が多い。

そういった商品を選ぶことで環境対策への貢献が可能。

また、ファッションアイテムとしても優秀なものも特徴。

スローファッションのアイテムは

素材や機能やサイズ感到こだわったものが多く、

快適に身につけられる。

量より質を重視したアイテムがあれば、

日々の洋服選びのストレスも減ります。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報

「**治る体をつくる会**」に参加すると・・・**体と心と気(エネルギー)**が大喜び！



偶数月の第2土曜日に開催されている「**治る体をつくる会**」参加の**メリット**についてお伝えします。

まずは開催している理由について・・・自分の体は自分の力で治していることを理解して頂きたいのです。ひかりでは「**痛みや不調を出さざるをえない状態になっている体に対して、元気な体に戻す働きを回復させる**」施術を行っています。←こことっても大切です。院長のハンドパワーで治っているのではありません 😊 患者さんの体・心・気(エネルギー)と対話し、ココだよと教えてくれる部分にアプローチをしているのです。その結果、患者さんの体(細胞)が反応して、痛みや不調を回復してくれます。ということは、患者さん自身が日頃から自分の体・心・気(エネルギー)と対話する訓練をすることにより、体(細胞)の反応が良くなるのです。自分の体に対して感覚が鋭い人のほうが、早く対応できるので回復も早くなりますよね？



施術で楽になった変化を感じられる体と感じられない体。あなたならどちらを選びますか？

痛みや不調に早く気づく体と気づけない体。あなたならどちらを選びますか？



治る体をつくる会は自分の体との対話力を養うことが出来る！**超スゴイ勉強会**だと思い、開催しています。