

整骨院 11月号

ひかりだより



こんにちは！院長の阿部です。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？
やっと夏が終わった～と思ったら一気に気温が下がり、朝は気温差によるクシャミが止まりません。鼻風邪を引いている方も多いですね。私は約10年以上前から毎朝鼻うがいをしています。スッキリして風邪予防になっています。鼻うがいに抵抗がない方にはおすすめです。



10月開催の「**治る体をつくる会**」でも**開運体操**をお伝えしました。なぜ？開運なのか？それは参加した方の特典なのですが…基本的な考え方としては「自分の体の内部を動かす」「自分の体を感じる」ことが「元気な体、治る体」に繋がるから開運なのです。「元気な体、治る体」であれば、どんな事にもチャレンジ出来る。様々なストレスがあったとしても、穏やかな心で過ごせる。体と心は一對です。自分の為に頭と体を使う開運体操。体操のやり方にも深い意味があるので、ぜひご参加ください。

いよいよマラソンシーズンが始まりました。第一弾は記念すべき「**第1回佐久平ハーフマラソン**」を走ってきました。日本アルプスと浅間山を見ながら田園を走る！贅沢な大会でした。来年も走りたいなあ

メンテナンス(ゴールド)会員さんからの喜びの声をご紹介します！

《お名前》C・Nさん 東京都東村山市より来院
《来院理由》体中の辛さ

まず骨格を正しい位置にする事で筋肉の痛みも消えて身体が楽になりました。メンテナンスを続ける内に自分で自然治癒できる身体になりました。

良いパフォーマンスをする為に

常に骨格が正しい位置にある事が必要で

少しの歪みも違和感とを感じるようになりました。

ひかり整骨院は最後の砦のような場所で、思いっきり身体を使っても辛い時には何とかしてくれる所です。



＜院長より＞

競技として社交ダンスをされているC・Nさん
メンテナンスを継続してきたことで体のバランス、使い方、強さのレベルアップを感じます。
体への感覚が研ぎ澄まされるって素晴らしいです。

《お名前》T・Iさん

板橋区富士見町より来院

《来院理由》全般性不安障害

来院当初は週に2回施術を受ける程の状態であったが、不安改善治療を行い、現在は回復の方向へ進んでいる。

メンテナンスを継続するとより自分の体が健康になると共に、メンタルも良くなる。ひかり整骨院は私の体を常に良い状態に施術してくれる大切な存在です

＜院長より＞

数年前は不安だらけだったT・Iさん
その頃の事を思い出せなくなるくらい良い状態になりました。体の向上により心の安心を得られることを知って頂きました。

お知らせ

次回の「**治る体をつくる会**」は
12/2(土)15:40~17:20
場所:北町区民館 大広間 参加費500円



あの国って どんな国?

～タイ王国～



What kind of country
is that country?

◆ワット マハタート

ユネスコの世界遺産登録されている「アユタヤ歴史公園」。木の中に埋もれた仏頭も見どころの一つ。



～バンコクからのアクセスも良い～

◆ワット サマーンラタナーラーム

迫力のあるピンクガネーシャの象。片耳を塞ぎながらお願い事をする。3倍速で願いが叶うといわれている。



～個人で行くのは大変なので、ツアーへの参加を!～

◆ワット ポー

長さ約46m、高さ約15mの巨大寝仏。タイ式マッサージの総本山としても知られている。



～船で行くのがオススメ!～

●(著名人)ラーマ9世

1927～2016年(タイ国王)

ラーマ8世の変死後、急遽王位に就くこととなった。農村の開発や、貧困の解消に尽力し、国民に寄り添う姿から、国民の信頼と尊敬を集めた。通称はプミポン・アドゥンヤデート。



📖文化や特徴

熱帯の木々に囲まれた運河を、商人たちが所狭しと往来する水上マーケットの光景は観光名物の一つ。日本と同様に仏教国で、人々は日常的に僧侶や寺院の為に寄付をかかさない。主食は米だが日本の米と比べると細長く粘りが少ない。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆合わせた調味料を火にかけて中にしめじと豚肉を入れて煮る。

料理ポイント

- ◆砂糖、醤油、みりんはそれぞれ大さじ2、酒は大さじ2.5と覚えやすい。

作り方

1. しめじは石づきを切ってほぐしておく。
2. Aの合わせ調味料を全て小鍋に投入して火にかける。
3. 沸騰したら豚コマ肉としめじを投入する。中火よりは少し弱火で蓋をして汁気が少なくなるくらいまで煮る。
4. 仕上げに白ゴマをふり出来上がり!!

忙しい朝やお弁当にもOK!



豚コマとしめじの甘辛煮

～ご飯が進む一品です!～

材料:2人分 所要時間:15分

豚コマ肉	200g
しめじ	1袋
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
生姜(チューブ)	大さじ2.5
白ゴマ	小さじ1/2
	少々

今月の食材 しめじ に注目!

選び方

- ・カサが開きすぎず、弾力があり、カサと柄がしっかりしているもの、しまりのあるものを。
- ・きのこ全体が柔らかくなっているものは、鮮度が悪くなっている。
- ・寄せ集めではなく、一株にまとまっているものの方が、味も香りもオススメ。

保存方法

【冷蔵】風味が落ちないように水で洗わず、汚れが気になる場合は、軽く拭き取る程度に。キッチンペーパーで包みポリ袋に入れ冷蔵庫で保存。

(保存期間:約1週間)

※水気が付いていると傷みやすいので注意。

【冷凍】石づきを切り落として小房に分け、袋に入れて冷凍庫へ(保存期間:約1ヶ月)。

※調理するときは、冷凍のまま使用。

栄養成分

食物繊維
不溶性食物繊維とよばれる、水に溶けにくい食物繊維が含まれている。これは、水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激するはたらきがあるため、便秘解消の効果が期待できる。

ナイアシン

ビタミンBの一種で糖質、脂質、たんぱく質などの消化吸収を助けるはたらきがある。

その他・・・β-グルカン、ピオチン、パントテン酸など

豆知識 ...名前の由来

ぶなしめじは、ブナの枯れ木や倒木から発生する。群がって生え、地面を占領してしまうので「占地(しめじ)」、あるいは、湿った所に生えることから「湿地(しめじ)」という名がついたという説もある。





得する健康知識

ご存知ですか?

アンチエイジング

「いい(11)とし(14)」の語呂合せで、11日14日はアンチエイジングの日と制定されています。アンチエイジング(anti-aging)とは「抗加齢・抗老化」を意味する言葉で、若々しい体や心を保つことです。

■老化を招く3つの要因

● 活性酸素による老化

体内に取り込んでいる酸素の一部は活性酸素に変化する。活性酸素は体内で病原菌などから体を守る重要な働きをするが、過剰に発生すると身体が酸化してしまう。

酸化: 活性化酸素により細胞が傷つき、スムーズに働かなくなることを意味する。

活性酸素が過剰に発生すると身体が酸化し、シミやたるみなどの肌のトラブルをはじめとした老化の原因に繋がる。

● 糖化による老化

糖化: エネルギーとして使われずに残った糖質が、身体の骨や血管のたんぱく質と結びついて細胞が劣化する反応をいう。

糖化した時、AGE(終末糖化産物)という悪玉物質が発生し、これが老化を促進するといわれている。

● 遺伝子による老化

長寿遺伝子: 老化防止につながる役割を果たし、また、サーチュイン遺伝子ともいわれている。

この活動が鈍ると、傷ついた細胞が修復されにくくなり、老化が進みやすくなる。



■アンチエイジングな食生活

● 腹八分目

空腹によって活動のスイッチが入る長寿遺伝子。満腹になるまで食べずに、摂取カロリーを減らすことで、長寿遺伝子が活性化されると、多くの研究によりわかってきた。

腹八分目!

長寿遺伝子は、1日の推定エネルギー必要量を25%減らすと活性化される。推定エネルギー必要量は性別や年齢によって異なるが、男性1800(kcal/日)、女性1500(kcal/日)が目安。

長寿遺伝子が活性化すると、細胞が新しく生まれ変わる機能が働きます。細胞が生まれ変わることで、活性酸素の除去、体内の老廃物の排出、シミやシワの防止などに繋がる。

食べる時はゆっくりとよく噛んで

● 食べる順番

最初に食物繊維の多い野菜を食べてから、たんぱく質のある肉や魚を食べる。そのあとで炭水化物のご飯という順番で食べるように。

過度な糖質制限や炭水化物ダイエットをするのではなく、栄養素を取り込む順番を少し変えていくだけでも、血糖値の上昇を抑えることが可能。



■細胞が若返る食習慣

● 旬の食材を食べる

旬の野菜は一般的に新鮮で栄養価が高く、ビタミンやミネラル、ポリフェノールなど、抗酸化作用を持つ栄養成分が豊富に含まれている。それらを食べることで、栄養が体の汚れやサビを防ぐ抗酸化作用として働く。

特に旬の魚は、DHAやEPAなどの、脳や目の健康を維持し、血液をキレイにする脂(脂質)を効率よく摂ることが可能。

季節ごとの食材を味わって、ハーブや薬味で味を整えて、発酵食品などを摂ることがオススメ!

● ハーブや薬味の使用

薬味やハーブの香り、色、味の成分にはフィトケミカルという免疫機能を整えて病気になりにくい体を作り、抗酸化力を高めて若さを維持する働きがある。

パセリ、バジル、ミント、ネギ、生姜、大葉、ニンニク、山椒、ミョウガ...など

● 乳酸菌と食物繊維

快便、快腸とキレイな腸で栄養を吸収する。腸の中で善玉菌として働き、腸の掃除や、体に必要なビタミンなども作り出してくれる乳酸菌を含んだ食品を摂ること。

ヨーグルト、チーズなどの乳製品、キムチや、ぬか・味噌・麹類などを使った野菜の漬物



■適度な運動を

● 有酸素運動

1日30分、週に6回、ウォーキングなどの運動ができるとベスト。その他、ジョギング・ボクササイズ・ダンス・水泳など。

● 筋トレ

大きな筋肉が集まる下半身や、背中周りの筋トレを重視。鍛えられる筋肉面積が大きいため、代謝や血の巡りが早く改善される。

● ストレッチ

全身のコリを緩和させて血行改善や姿勢改善に繋がり見た目の若々しさ維持に繋がる。

効率よく筋肉を鍛えながら脂肪燃焼が可能な例『ストレッチ→筋トレ→有酸素運動→軽いストレッチ』

● 運動のし過ぎにも注意

体を動かして適度な汗をかいて、気持ちいいと感じる程度に。やりすぎて疲れてしまうことは、活性酸素を処理しきれないため、逆効果になってしまいます。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「骨盤の前後運動が治る体をつくれます」

体の歪みによって起こる様々な症状は日頃のセルフケアの継続により予防できるシリーズ

前回お伝えした「胸すくめ、胸開き」の際に胸骨・肋骨・背骨を動かす時は必ず骨盤も動かしています。

という事で、今回は「骨盤行ったり来たり運動」をお伝えします。

体の中心である骨盤を前後に動かせると、人生での様々な「行ったり来たり」も

自由に出来るようになると思っています。持論ですが😊

やり方は、**骨盤を後ろに倒して戻す**という単純な動きになのですが、細かいポイントがありますのでしっかり覚えてくださいね。これが出来ると腰痛、股関節痛、肩こり、頭痛、産後の体調不良、更年期の不調、自律神経の動きの乱れによる不調が予防出来ますよ。

○骨盤後ろ倒し

- ① 骨盤の左右に手を当てる（前へならえの先頭の人手の位置です）
- ② お臍を前から指で押された時のように、お腹を凹ませる
- ③ 骨盤を後ろに倒していく（骨盤が後傾している状態になります）
- ④ 背中を首まで丸める



○骨盤戻し

- ① 親指が触れている側から動き、骨盤を元の位置にゆっくり戻す ※胸から動かす× 腰から動かす◎
- ② お腹が前に張っている状態を確認できればOK

注) 腰を反らし過ぎないように、元の位置に戻っていれば大丈夫です

どちらの動きも胸からではなく腰から動かすように意識してください



今回の「骨盤行ったり来たり運動」が出来ると、息を吐きながら骨盤を後ろに倒して胸すくめ、息を吸いながら骨盤背骨を戻して胸開き出来るので効果が倍増します。治る体づくりの重要な動きですのでぜひお試しください。

<https://www.youtube.com/watch?v=QoBaGh6pgi4> 動画はコチラ

