

第165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 12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？
2023年最後のひかりだよりです。秋があっという間に過ぎてしまったので、もう12月？という感じですよ。私にとっては…ベ이스ターズが優勝できず残念なシーズンでした(汗)
今年ようやく新型コロナウイルスがら類扱いになり、流行前のような生活に戻ってきましたね。
どんな時代にもウイルスは存在するので、人間に備わっている機能を損なわないようにして過ごしましょう。
治る体をつくるために掲げた、今年のテーマ「深い呼吸」は実践出来ましたか？
ゆっくり優しく鼻呼吸をするだけでリラックスできるので自律神経の働きが安定します。
深い呼吸が出来れば体内に酸素がしっかり供給されるので、元気を作れる治る体になるのです。
簡単な事の積み重ねが生きるための最大のパワーになるので、ぜひ続けてください。



院長のマラソン情報 いよいよ12月3日、湘南国際マラソンを走ります。
10、11月ともに月間190キロ以上練習した成果を出せるように頑張ります！



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》O・Kさん 江東区南砂より来院 《来院理由》肩こり・背骨、腰の痛み
寝る時に肩が痛くなかなか寝付けなかったのですが、すっかり痛みが取れました。
鏡に映った自分の姿にガッカリしていたのですが少しずつ歪みを治していただき、姿勢良く立てる事が出来るかなと期待が持てるようになりました。先生の施術は不思議なくらい優しく、これで？と思うくらい体が楽になります。スタッフの方々も気持ち良く、感謝です。
生まれて初めての整骨院ですが先生の施術にはビックリします。優しく何の痛みも感ずることなく良くなって行き、気持ちも明るくなります。

<院長より>

来院時は体が左に傾いた姿勢でしたが、3回の施術後には綺麗な姿勢に戻って頂きました。
寝返りや仰向けの姿勢時に辛かった背骨の痛みが無くなり、寝る時にはジワジワしていた肩の痛みも改善。ご本人も予想をしていないくらい元気な体になり、2023年ひかり整骨院の変化率ベスト3に入るくらい驚きです。80代でもまだまだ元気になる伸び代が満載です。

お知らせ

年末年始

12月30日(土)9時~12時まで受付
12月31日(日)~1月4日(木)まで休診
1月5日(金)から通常診療

次回の「治る体をつくる会」は
2月3日(土)15:40~17:20
北町区民館大広間で開催予定

あの国って どんな国?

～クロアチア共和国～



What kind of country
is that country?

◆ザグレブ

中世にカプトルとグラデツが合併してできた内陸の街。冬には欧州一美しいと言われるクリスマスマーケットが開かれる。



～イタリア料理の影響が強く、地産の生ハムやサラミは絶品!～

◆ドブロブニク

アドリア海に突き出た旧市街が、有名アニメ作品のモデルになったともいわれている。



～物価が高いため、観光には「ドブロブニクカード」をWebで購入しておくことがおすすめ～

◆クルカ国立公園

ヨーロッパで最も美しいと言われていた滝があり、その滝壺の中では泳ぐことができる。



～主要都市からアクセス良好、そこから日帰りで訪れることも可能～

●(著名人) ニコラ・テスラ

1856～1943年(発明家)

エジソンが開発した直流電流よりも低コストで扱いやすい交流電流による送電方法を開発した。遠くまで安定して電気を送れる仕組みを世の中に定着させた功績は計り知れない。



●文化や特徴 … 立国30年ほどの若い国

かつてはユーゴスラビアという社会主義の国であったが、クロアチアをはじめ7つの国に分裂し、1991年に独立した。2018年開催のロシアのワールドカップでは準優勝になり、サッカーの強豪国としてもお馴染み。マグロ養殖も主力な産業で、主に日本に輸出している。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆下ごしらえを済ませたらショウガと豚ひき肉を炒め、火が通ったら他の調味料や食材を入れて煮込む。

料理ポイント

◆豆乳を加えたら沸騰させない様に注意!

作り方

1. もやしをよく洗い、キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、豆腐はひと口大に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、しょうがを加えて炒める。
3. ひき肉に火が通ったら、豆板醤を加えて軽く炒める。
4. 水、鶏ガラスープの素を加え、ひと煮立ちさせたら豆腐、キャベツを加えて弱火で煮込む。
5. 豆乳、白ねりごま、もやしを加えたら、沸騰直前まで温める。
6. 器に盛り付けて小口ねぎをのせ、ラー油をかけたら完成。

寒い朝でも
温まるように

豆腐と野菜の豆乳坦々スープ

～寒い季節にオススメの一品!～

材料: 2～3人分 所要時間: 15分

豚ひき肉	100g
キャベツ	50g
もやし	100g
木綿豆腐	200g
ショウガ(すりおろし)	小さじ1/2杯
豆板醤	大さじ1/2杯
水	300cc
鶏ガラスープの素	大さじ1/2杯
豆乳(無調整)	200cc
白ねりごま	大さじ2杯
ごま油	大さじ1/2杯
ラー油	適量
小口ねぎ	適量

今月の食材 **豆乳** に注目!

保存方法

【常温】未開封の場合は、直射日光が当たらない涼しい場所に保管し、中の豆乳を変質させない様にする。

【冷蔵】未開封では賞味期限以外を特に気にしなくてもよいが、冷蔵庫の奥に入れてしまうと部分的に凍ってしまうことがあるために気をつける。開封後はしっかりと口を閉じて雑菌が入らないようにし、賞味期限にかかわらず早めに使い切る。

【冷凍】臭いや色を確認し、保存用の容器に入れてから冷凍室へ入れるか、紙パックに入っている場合はそのまま冷凍庫へ入れて保存する。解凍せずにアイスやシャーベット、ヨーグルト状の質感のまま食べる。

栄養成分

イソフラボン

大豆の胚芽に含まれている植物性化合物でポリフェノールの一種で、女性ホルモン(エストロゲン)に似た構造をしている。エストロゲンが足りなければ補い、多すぎるときには減少させようと働く。

レシチン

体内の細胞が常に不具合をおこさないように細胞膜をきれいにし、次々に新しい細胞が生まれるための働きをしている。

その他…サポニン、オリゴ糖、ビタミンEなど

豆知識 … 豆乳と調製豆乳の違いは?

【豆乳】大豆固形分8%以上(大豆たん白質換算3.8%以上)…大豆そのものの風味
【調製豆乳】大豆固形分6%以上(大豆たん白質換算3.0%以上)…まるやか





得する健康知識

ご存知ですか?

朝ごはんから健康に!



寒い冬こそ、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体を温めたり、免疫力を高める食材を使えば、冷えや風邪の予防効果が期待できます!

■朝ごはんだけで体温上昇

●なぜ体温を上げるのが良い?

体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まる。血液は人間の体を構成する約60兆個もの細胞に、栄養と酸素を送り届け、代わりに老廃物を持ち帰る働きをしている。血液の中には免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることで、体の中の異物をパトロールしている。



体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。

体温が1℃下がると免疫力は約30%低下するといわれている。

●理想の体温

個人差はあるものの、理想とされる体温は、36.5~37.1℃とされている。

寒い日の朝はギリギリまで布団から出られず、つい朝食を抜いてしまうという人もいます。しかし、寒い日こそしっかりと朝食を摂ることで体温が上昇し、元気に過ごすことができます。



■体温を上げる食生活

●体温を上げる食材の一例

- 野菜類 ねぎ・生姜・にんにく・ニラ・シソ・モロヘイヤ・小松菜・根菜類など
- 肉類 赤身肉・羊肉・鶏肉など
- 魚介類 魚介類:あじ・さば・さんま・いわし・ぶり・マグロ・鮭・たら・うなぎ・エビなど
- 調味料 味噌・自然塩・黒糖・辛子・胡椒・唐辛子など



*冬が旬のもの*寒冷地で育つもの*地中で育つもの
*水分が少ないもの*発酵食品

●1日3食バランス良く

免疫の機能がきちんと働いて、健康な体を維持・増進するためには、1日3食バランスよく食べることが基本。不規則な食生活や偏食や欠食はさげ、様々な食品から、糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく、腹八分目で食べるように心がけるように。



【過度の飲酒は避けること】

肝臓には食事からの栄養分を体に必要な成分につくりかえ、必要に応じて供給する役割がある。この機能が低下することは、免疫細胞などのシステムに必要な要素が不足してしまうことになる。

■朝食を抜く弊害

●精神的な面での悪影響

集中力が持続しない、イライラするなど、精神の不調につながる。朝食を抜くことで、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまう。ブドウ糖は、体内に大量に蓄えておくことができない性質があるため、すぐに不足しやすくなる。

また、生活リズムを担う体内時計が乱れてしまうことにも! 精神面の不調は、勉強や仕事のパフォーマンス低下に直結。

●睡眠への悪影響

体温は睡眠のサイクルと連動し、日中の活動時間は高くなり、夜のリラックスタイムは低くなるというサイクルを繰り返している。

朝食を食べて体温を上げることで、日中は活動的に動くことができ、夜は良質な睡眠を得ることができるようになる。



●血糖値が高くなりやすい

朝食抜きの空腹状態から昼食を食べると、血糖値が一気に上昇し、太りやすくなる。

体は空腹状態が続くと、下がった血糖値を補うために過剰気味にエネルギーを欲し、昼食や夕食での大食いにもつながる。その結果、血糖値が急激に高くなり、糖を体脂肪として蓄えることになる。

■理想の朝食

●食べるタイミング

起床後、30分~2時間以内に。

朝起きてすぐは、目は開いていても頭や体は起きていない状態にある。数十分のウォーキングの後などは内臓の動きもよく、栄養吸収も高まりさらに効果的。



●洋食と和食どちらが良い?

体を温めるためには和食がオススメだが、忙しい場合は洋食でも主食や主菜、副菜をバランスよく摂ること。

和食:焼き魚などの主菜に、納豆、おひたしなどの副菜を。

和食は夜に準備して冷蔵庫に入れておけば数日持つものもあるため、時間のある日に作りおいて冷凍保存などをしておくと、時間をとられずに和食を朝食として摂ることも可能。

洋食:卵料理やサラダ、チーズ、ヨーグルトなどを添える。サラダの材料は体を冷やすもの(トマト・きゅうり・レタスなど)があるが体を温める食べ物と一緒に食べるなどの工夫を。



●空腹でなくても食べるように

野菜ジュースに小さなおにぎり、二日酔いの場合はアルコール代謝を助けるトマトジュースや、しじみのみそ汁などを。前夜に食べ過ぎてしまう事は朝から食欲がない原因になる。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報
「膝を痛めずに足を鍛えるスクワット」

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

治る体をつくるために大切な2023年最後の運動は「スロースクワット」です。
元気に長生き出来ている人のポイントの一つは、自分の足でしっかり歩けること。

そのためには、痛みなく足裏に体重を乗せられる事と共に

お尻と太もも裏の筋肉がしっかり動くことが大切です。

なぜ大切なのか？前に進むために必ず必要な動作は後ろへ蹴ること。

後ろへ蹴る動作に重要な筋肉は、お尻と太もも裏なのです。

スクワットで膝を痛める方がたくさんいらっしゃいますが、

その理由は、太ももの前の筋肉へ無理な負荷を掛けているからです。

スロースクワットは太もも後ろの筋肉を鍛えるので、膝を痛める事はありませんのでご安心ください。

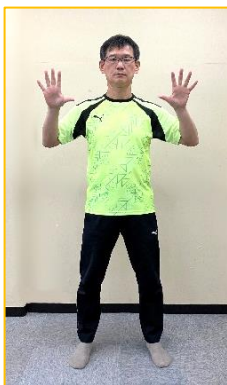
これを続けると腰痛、股関節痛、膝痛、肩こり、頭痛、自律神経症状に効果があります。

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。**お腹の引き締め効果**もありますよ😊

スロースクワットの正しいやり方

- ① 肩幅よりも少し広めの足の位置で立つ
- ② 腕を下げて後ろに軽く引き、手のひらを後ろに向ける
- ③ 腕をゆっくり前に出しながら膝を曲げ立ち上がる（太もも裏とお尻の筋肉を使って立つ）
- ④ 手の指をしっかり開き、お尻と太もも裏に力を入れる
- ⑤ 腕を後ろに引き③の動作を行う

☆膝を深く曲げることは× 頑張らずにゆっくり行うことがポイント



①肩幅より少し広めに立つ
※手の指はしっかり開く



②腕を下げて、手のひらを後ろに向ける



③腕を前に出しながら、膝を曲げつつ立ち上がる
※流れて行く



④手の指をしっかり開き、お尻と太もも裏に力を入れる



⑤腕を後ろに引き③から繰り返す



③～⑤をくり返す



スロースクワットは、とにかくゆっくり行うことで効果を発揮します。

体の後ろ側、伸筋を使う運動を続ける事がいつまでも痛みなく元気に歩ける体作りの最重要ポイントです。1日5回から毎日続けてみてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=EMZHQP5oTBo> 動画はコチラ

