

第155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 ひかりだより 1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？  
**2023年最初のひかりだより**です。今年も皆様楽しく！笑って！元気に！過ごすためのお手伝いをさせて頂きます。今年のテーマは「**深い呼吸**」です。呼吸は生きるために一番大切なことですよね？  
昨年から、1日1回「鼻呼吸」（鼻で吸って鼻で吐く）をすることの大切さをお伝えしてきました。なぜ？ここまでしつこくお伝えするのかというと・・・鼻呼吸により、元気な体作りが出来るからなのです。  
**具体的なメリットは、沢山の酸素を取り込むことが出来る。脂肪の燃焼率が上がる。**  
血流が良くなり内臓機能が活性化され、基礎代謝が上がるので痩せやすい体にもなれるのです。痛みや不調の早期改善、病気知らずの体作りのために！ぜひ実践してみてくださいね。  
個人的な今年の目標は1月の勝田マラソン、3月の練馬こぶしまラソンで3年ぶりの自己ベスト更新！4月の富士五湖ウルトラマラソン100キロ完走です。まだまだチャレンジが続きます。  
**もう一つは、横浜DeNAベイスターズの優勝！今年はハマスタで美味しいビールをたくさん飲みたいなあ。**

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》**い**様 板橋区幸町より来院 《来院理由》頻繁に起きるギックリ腰・首こり  
ひと月に1回くらいの割合でギックリ腰になっていましたが、気付くと回数は激減し  
たまに患っても回復が早くなりました。今は、ほぼあの痛みから解放されています。  
自己治癒力が高くなった気がします。じっくりじっくり体が楽になっています（現在進行形！）  
院長もスタッフの方も親切で明るくホッとします。治療も痛くないので安心です。  
院長の話も面白い！😊「行き」と「帰り」の体の具合が全然違うので、周囲には「とにかく行ってごらん！」と言ってあげたい！

＜院長より＞ **い**様は数年前からギックリ腰を繰り返し、悩まれていました。弟さんのご紹介で来院。立ち仕事が続いた翌日は必ず腰痛になる生活が何年も続き、それが当たり前だと思われていたそうです。施術を受け始めた頃は痛みがない生活に驚かれていましたが、今ではギックリ腰って何？というレベルまで良い状態に回復されました。現在はゴールドさん（メンテナンス会員）になられて、月に1度のメンテナンスを続けられています。

お知らせ

超安定

健康に過ごせる体づくりは足元から！

10%OFF

インソール 2足セットは15%OFF

👑 ゴールド会員さんは1足でも15%OFF

キャンペーンは1月末まで！！



体と心との対話を体験



次回の「治る体をつくる会」は

2月4日(土)

15:30~17:00 開催予定

# あの国って どんな国?

## ～ドイツ～



What kind of country  
is that country?

### ◆ノイシュヴァンシュタイン城

バイエルン王ルートヴィヒ2世によって19世紀に建造された。オペラの世界観を再現した様な姿は「白鳥城」とも呼ばれている。

～雪舞う季節こそ  
幻想的で満足度も最高!～

### ◆(著名人) ブルース・ウィリス

1955年～(元俳優)

ドイツ出身で幼少時に渡米。1980年代にデビューし、コメディからアクションまで、様々なジャンルで活躍。  
【代表作】「ダイ・ハード」シリーズ、「アルマゲドン」「シックス・センス」など。

### ◆ローテンブルク

「中世の宝石」と呼ばれる街。木組みの家や石畳の小路など、絵本のような街並みが魅力的。



～城壁に登って違う角度からの  
見学もオススメ!～

### ◆ドイツビール

麦芽とホップ以外の原料を幅広く認めている国もある中で、500年以上もの間、シンプルな原料による製法が守りぬかれてきた。



～記録によれば  
紀元前1800年頃には、  
ビールが造られていたという!?～

### ◆文化や特徴

朝昼夜であれば昼食を最も食べ、夕食は軽めに済ませることが多い。近代化以前、農地が肥沃でなかった頃に収穫された「ジャガイモ」は今でも欠かせない食材である。ソーセージの本場である事は知られており、その種類はおよそ1500種類!



自動車産業が盛んなど  
日本との共通点も!

# ハッピーレシピ クッキング

## らくらく料理の流れ

◆食材を切ったらフライパンを熱し、ごま油とニンニクを入れ、豚バラ肉、長ネギの順に炒める。

## 料理ポイント

◆調味料の加減は、お好みで調整するように。

## 作り方

1. 長ねぎは根元を切り落とし、薄い斜め切りにする。
2. 豚バラ肉は3cm幅に切る。
3. フライパンを中火で熱し、ごま油、すりおろしニンニクを入れて炒める。
4. ニンニクの香りが立ったら2.を入れ、豚バラ肉の色が変わるまで中火で炒める。
5. 1.を入れて中火で炒め、豚バラ肉に火が通り、長ねぎがしんなりしたら(A)を加えて炒め合わせる。
6. 味がなじんだら火から下ろし、盛り付けて出来上り!

豚バラ肉の代わりに  
他の部位でもOK!



## たっぷり長ねぎと 豚バラ肉の簡単ポン酢炒め

～旬の野菜でお手軽一品!～

材料:2人分 所要時間:約20分

- 豚バラ肉(薄切り) ……150g
- 長ねぎ ……1本
- すりおろしニンニク…小さじ1
- A [ ポン酢 ……大さじ2
- 黒こしょう ……ひとつまみ
- ごま油 ……大さじ1

## 今月の食材 **長ネギ** に注目!

### 選び方

全体にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているものを。白い部分は巻きがしっかりと回くみずみずしいものが新鮮。

よく生育しているねぎは、葉の部分に口ウのようなもので覆われて、白い粉を吹いているように見えるものがある。

### 保存方法

#### 【冷蔵】

根元を切り落とし3等分にし、水を含ませたペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて立てて保存。(保存期間:約2~3週間)

#### 【冷凍】

冷蔵と同様の状態でバットと保冷剤ではさんで、冷凍する。(保存期間:1ヶ月)

### 栄養成分

#### 硫化アリル

ツンとした香りのもとになる辛み成分で、ねぎの白い部分に多く含まれている。血液をサラサラにしてくれる効果がある。

#### ビタミンC

緑色の部分に多く含まれている。ストレスから体を守る働きをし、風邪予防にも効果が期待できる。

その他 βカロテン、葉酸、カルシウムなど

### 豆知識 切り方や部分によって味が異なる?

根本に近いほど甘みがあり、緑色の部分は辛みが強くなり、繊維に沿って縦に切ると、甘みが出て、横に切ると辛味や香りが引き立つといわれている。緑色の部分は強い辛味と香りがあり、薬味に最適。栄養価も高く、濃い味付けにもねぎの個性がしっかり出せる。

# 健康クローズアップ 「一無、二少、三多」で 生活習慣病予防!

けんこう いちむ にしょうさんた  
せいかつしゅうかんびょうよぼう

得する 健康知識  
ご存知ですか?

一般社団法人日本生活習慣病予防協会は、1月23日を『一無、二少、三多の日』と制定。「一無、二少、三多」をより多くの人に実践してもらい健康長寿に役立ててもらうことが目的。記念日は2016年(平成28年)に一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

## ■一無二少三多とは?

### ●一無...無煙・禁煙

喫煙をしない。  
無煙の生活をしている。

#### タバコの煙の有害成分の例

【ニコチン】  
依存性があり、血管収縮作用が強く高血圧などの原因に。また糖や脂質の代謝にも異常をきたし、様々な生活習慣病を引き起こす。

【活性酸素】  
全身の細胞に結合し、細胞を酸化・老化させる。

【一酸化炭素】  
本来は酸素と結合すべき赤血球のヘモグロビンと結合し、全身への酸素供給を妨げる。これを補うために赤血球が増えるため、多血症(ドロドロ血)となり、血栓ができやすくなる。



### ●二少...少食、少酒

満腹になるまで食べる習慣をやめ、腹七〜八分目でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べる様にする。

飲める人でも飲酒は少なめにする。過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まる。

代表的な病気がアルコール健康障害(依存症)。精神的・身体的に影響を及ぼし、日常生活に支障が表れる。

飲酒に関しては、純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとされている。

種類	アルコール濃度	純アルコール量
ビール(中瓶/缶 500mL)	5%	20g
ビール(缶 350mL)	5%	14g
日本酒(1合180mL)	15%	22g
酎ハイ(缶 350mL)	7%	20g
ワイン(グラス1杯120mL)	12%	17g



### ●三多...多動・多休・多接

・身体を活発に動かす。  
・身体を動かすことは健康づくりにかせない。  
・日常生活の中で活動量を増やすように。

今より10分多く体を動かそう!

・休息・休養・睡眠を多くとる。  
・快眠で疲労回復。  
・心と体の休養をしっかりとること。

快適な睡眠時間は標準的には6〜8時間といわれているが、

個人の活動量に合わせた適切な休息を。

社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起りやすいたことが科学的に検証されている。

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味を持って接することでイキイキとした生活を。



## ■実は歴史がある

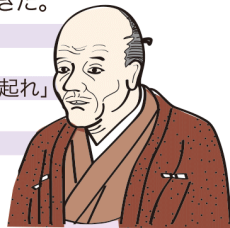
### ●古くからの戒め

日常の不適切な生活習慣が及ぼす健康障害を指摘する多くの「戒め」が格言として伝えられてきた。

「2本の足は二人の医者」  
(ヒポクラテス:紀元前)

「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」  
(「徒然草」吉田兼好:鎌倉時代)

「腹八分に医者いらす」  
(「養生訓」貝原 益軒:江戸時代)



### ●当初は「一少、三多」

「一無、二少、三多」は、西園寺公望氏(1849(嘉永2)~1940(昭和15)年)に遡る。糖尿病などの持病を抱えながら多方面に活躍し、健康長寿であった西園寺は、健康法を問われると、「一少、三多」(少食、多動、多休、多接)と答えていたといわれている。

1991年、一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 名誉会長の池田義雄は、西園寺の「一少、三多」を発展させて、喫煙、飲酒を加えた健康標語「一無、二少、三多」を提唱した。



## ■経済・社会・環境の調和に!

### ●生活の見直し

生活習慣病の予防や改善をするためには、これまでの食生活をはじめ、飲酒や喫煙、ストレスなどの生活の至るところにひそむ要因を見直していくことが大切。

長年積み重ねてきた習慣を、いきなり変えてしまうことは難しいため、自分ができる範囲から生活を少しずつ見直し、改善していきましょう!



### ●一無、二少、三多とSDGs

身体を活発に動かし、休養をしっかりとすることは、生活習慣病の予防だけでなく、心身のリフレッシュのためにも重要。**(多動、多休)**  
健康長寿に欠かせない認知症の予防、現代社会では誰もが陥りやすい「孤立・孤独」を避けるための生き方をも提言するものである。**(多接)**  
タバコの葉を乾燥させるための燃料使用で、大量のCO<sub>2</sub>が排出されるため、タバコの減産は環境にも優しい。**(無煙)**  
過剰な飲食を防ぐことでフードロスを無くす。**(少食・少酒)**



# 2023 スタッフ紹介

- 1、今年のテーマ
- 2、今年達成したい事
- 3、最近やらかした失敗
- 4、実は穴場？と思う場所
- 5、喧嘩した後の仲直りの仕方

## 阿部 健一



### 1 「全力」

なぜか？去年から「生きているうちに〇〇する」という意識が強くなりました。常に全力で生きたいと思えます！

2 富士五湖ウルトラマラソン完走  
初の100キロ挑戦。制限時間14時間ギリギリの13時間59分59秒の完走を目指します 😊

3 昨年末お灸を落とし、シーツを焦がしました  
なんと午前中だけで2枚も！スタッフがお休みの日は慣れない仕事が多く使い物にならない院長です

4 光が丘公園の外周  
1周3キロの外周コースは信号なしの練習最適コース。ひかり整骨院から4キロ、秘密の練習場所です

5 嫁さんとの喧嘩後は…おとなしく 😊  
◎さげなく…家事をする  
◎スイーツや花を買って帰る



## 飯塚 登志江



### 1 「健康」

毎日が平凡でも健康で普通に過ごす事が出来れば良いと思えます

2 沢山歩く  
仕事に来る時と犬の散歩以外は車移動が多いのでまずは1日500歩目指して歩きたいです 😊

3 炊飯器にお米が入っていると思いスイッチオン！  
蓋を開けてビックリ！！空焚きしてしまいました

4 光が丘公園(院長とカブった 😊)  
四季折々の景色を観る事が出来 スポーツ、バーベキュー、犬の散歩など大人も子供も楽しめます

5 旦那さんとケンカした時は…  
一緒に居ない！旦那さんには図書館か犬の散歩に行き、冷静になってからお互い謝り握手します  
きっと我が家の犬も「迷惑だワン」と思っています



## 石井 未奈子



### 1 「マイペース」

行きたい所・やりたい事は山ほどありますが、昨年無理がきかない事を実感したので、マイペースで過ごしたいと思えます

2 今までは日帰りのみでしたが今年からは泊りで山歩きたいです  
まずは上高地や木曾駒ヶ岳を計画中です

3 15年使ったオープンレンジが壊れたので、機能などを悩みぬいた末にネットで注文。届いてから気がきましたが…電子レンジでした 😊

4 冬の高野山  
人が少なくゆったりお参り出来るのと、のぞみ1号利用で、途中急ぐ事もなく日帰り出来ます。雪の白と建物の朱色、木々の緑が美しいです 😊

5 数日間喋りません。落ち着き、気持ちの整理が完了したらお互いの思う所を伝え合います



## 富江 桂



### 1 「考えるな、感じろ」

自分の中の感じる力をもっと育ててみようかなと思っておりますよ 😊

2 昨年84歳で大手術を頑張った母を連れて姉と3人でのんびりと旅行に行きたいと思っています

3 昨年の大掃除でポットを何年かぶりにクエン酸洗浄したら、カスが詰まって結局壊してしまいました  
ちょっと笑いました…洗浄は定期的！

4 水道局が運営している東京都水道歴史館  
名前の通り水道の歴史が学べます。特に興味がない方も帰る頃には、私財を投げうって水道を引いてくれた玉川兄弟に感謝する事でしょう！ちなみに入館料は無料です 😊

5 謝るだけではお互いモヤモヤが晴れないのでねちっこいと言われようと納得いくまで話し合う



今年もひかり整骨院をよろしくお願ひします