

整骨院 2月号 ひかりだより

第156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



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？

今年のテーマ「深い呼吸」を実践されていますか？1日2回の鼻呼吸は大切です！ぜひ継続して下さいね。年末年始にコロナや胃腸炎で体調を崩した方が多く、消耗性疾患後のメンテナンスを受ける方がいらっしやいました。強いダメージを負った細胞の回復には時間がかかります。このような時こそ、深い呼吸が出来る体に戻ることが最適です。沢山のフレッシュな酸素を取り入れることで超回復できる体になれるのです。

皆さんから『何もしていないのに痛くなった』というお話を聞く事がよくありますが・・・先日、私も同じような体験をしました。1月15日にハーフマラソンを走り、年末年始の走り込みの成果を感じ無理なく今までよりも速いペースで走りきる事が出来ました。その結果、**3年前の自己ベストを39秒更新！**当日、翌日と酷い筋肉痛もなく余裕で過ごしていましたが、3日後からふくらはぎに強い張り痛みが出てきたのです。これは、**今までに経験したことのない負荷をかけたことによる筋繊維の損傷**です。

結果的に深部を痛めていました(泣) 限界を超えた体には代償が起きますね

『何もしていないのに・・・』実は、無理はしていなくても何かをしていました(笑)

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》K・Eさん 板橋区上板橋より来院

《来院理由》不眠・不安神経症・自律神経の乱れからくる息苦しさ・背中張り・便秘など

不安で一人で行動できず、妻と散歩中に偶然ひかり整骨院を見つけました。

昨年3月から休職していましたが、9月には復帰。更には服用していた抗不安薬、睡眠導入剤も現在は服用せずに生活を送れるまでに回復しました。院長は私の日常生活や将来への不安を一つ残らず聞いてくれ、全てを受け入れ「良くなっている！」と声をかけ励まして下さいました。

スタッフの方も優しく、院全体が安心できる雰囲気です。無理のこない穏やかな施術(鍼・お灸・気功)を用いて、ゆっくりではあるが着実に治療をしてくれる整骨院です。

<院長より> K・Eさんは、症状を感じてから6か月後に来院。5ヶ月で見事に回復、職場復帰されました。施術の基本は、どんな事でも自己肯定できる脳になる会話です。

毎回約30分の雑談と鍼灸の継続により、リラックス出来る体になり、最後はご自身の細胞が治してくれました。自分の体は自分が治している。これにつきますね！

お知らせ

体と心との対話を体験「治る体をつくる会」

昨年末から参加者多数のため、広い会場を確保しました。
ご家族、お友達も一緒にご参加いただけます。
治る体の仕組み・ストレス解消法・元気を溜める呼吸法を
楽しく体験しませんか？事前予約制です



日時:4月1日(土)
15:40~17:20
場所:北町区民館

あの国って どんな国?

～アルゼンチン～

What kind of country
is that country?

◆サッカー

**FIFAワールドカップ2022
優勝 (カタール)**



対フランス戦の決勝では、
3対3で延長戦でも決着が
つかずPK戦の末36年ぶり
3回目の優勝を果たした。

◆イグアスの滝

ブラジルとの国境にまたがる瀑布。
アルゼンチン側の最大の見所である
悪魔の喉笛では、展望台からとて
つもない水量の水しぶきを大迫力
で楽しめる。

～高低差の少ない約650mの
トレッキングコースも楽しめる～

◆グラシアル・パリート・モレノ

ロス・グラシアル国立公園内に
あり、世界遺産にも登録されている
氷河。12～3月には、数分に一度の
割合で巨大な氷河が崩れ落ちる様
を見ることができる。

～氷河の上を歩くトレッキングコースや
クルーズ船での観光も人気!～

(著名人) **リオネル・メッシ**
1987年～(サッカー選手)

18歳でアルゼンチン代表デビュー。
「最後のワールドカップ」と銘打った
カタール・ワールドカップでは、
同大会における最多出場記録や
アルゼンチン代表最多ゴール記録を達成した。



文化や特徴

他の南米の国と比べてヨーロッパからの
移民を祖先に持つ人が多く、その影響は食生活や
タンゴなどのパフォーミングアーツに表れている。
友人や家族と一緒に過ごすことを大切にし、
家庭内では夫婦で家事を分担して
行う傾向が高い。



ハッピーキッチン

らくらく料理の流れ

◆豚肉に塩胡椒をふり、切り揃えた水菜を
巻いてからフライパンで焼く。

料理ポイント

◆大根おろしを上に乗せてからタレをかけてもOK!

作り方

1. 豚肉は広げて軽く塩胡椒を振る。
2. 水菜は洗って3cmぐらいの長さに
切りそろえておく。
3. 豚肉で水菜を巻き、巻き終わりを
下にしてしばらく馴染ませる。
4. フライパンに油とニンニクを入れ、
香りが出て来たら、巻き終わりを
下にしてフライパンで焼き始め、
後は転がしつつ全体に火を通す。
5. 火が通ったら 4.を器に盛る。
残ったフライパンに酒を入れ
火にかけアルコール分を飛ばし、
ポン酢を入れ、好みで一味
などを加えてかける。

水菜のシャキシャキ感から
「ハリハリ」の名称に!

豚肉と水菜のはりハリ巻

～旬の野菜でお手軽一品!～

材料:2人分 所要時間:約15分

- 塩胡椒 …… 少々
- 豚薄切り肉 …… 10枚(好みで増減)
- 水菜 …… 1/2束(好みで調整)
- 酒 …… 大さじ1～2
- ポン酢醤油 …… 大さじ4～5
- ニンニクスライス …… 1/2～1片
- 一味または七味 …… お好みで

今月の食材 **水菜** に注目!

選び方

根元から葉先までピンとまっすぐ伸び、
ハリがあってみずみずしいもの。
緑色の葉と白い茎の境目がはっきりしている。
葉が鮮やかな緑色で、大きすぎず、
葉脈がくっきりと出ている。

保存方法

【冷蔵】水洗いし、使いやすい長さに切り、1～2分
ほど水にさらしてザルに上げ、水気を拭き取る。
密閉容器にキッチンペーパーを敷き、水菜を入れ、
キッチンペーパーをかぶせて容器を閉じる。
(保存期間:約10日)
【冷凍】使いやすい長さに切って保存袋に入れる。
凍ったままスープや炒めものなどに使える。
(保存期間:約1カ月)



栄養成分

ビタミンC

メラニンの生成を抑え、肌にはりや潤いを与え、
免疫力を高める効果が期待できる。

葉酸

葉酸には造血作用があるため、貧血予防に効果的。
また、細胞の生産や再生を助ける。

その他 **βカロテン、カルシウム**など

豆知識

肥料を使用せず土と水だけで栽培していた
ことからその名がつけられたといわれている。
京都で古くから栽培されていたことから「京菜」など
とも呼ばれ、京都府が選定している
「京の伝統野菜」37種に選ばれている。





けんこう
健康クローズアップ

質の良い睡眠

ご存知
ですか?

眠りが浅い、朝スッキリ起きられないなど、睡眠の質が気になりますか？
睡眠の質は人生の質に関係します。
今回は、より質の良い睡眠を取るためにできることをお伝えします。



■質のよい睡眠とは

●3つのポイント

【スムーズに入眠できること】

ベッドや布団に入ってから
短時間で眠れる。

【深く眠れたと実感すること】

夜中に目が覚めることが少なく、睡眠時間が安定している。

【スッキリと目覚めること】

起床後にすぐに活動できる。

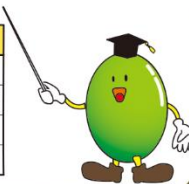
ぐっすり寝られたという感覚を得られると、
昼間に居眠りをしたり、強い眠気に襲われる事もなく
疲労感も多くありません。



●レム睡眠の状態起床する

質の良い睡眠をとれていると、入眠直後に深い睡眠に入り、
90分間のサイクルで深い眠りのノンレム睡眠と
浅い眠りのレム睡眠を繰り返す。

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眠りの深さ	浅い	深い
体	休息状態	若干緊張状態
脳	覚醒状態	休息状態
起床時	スッキリ	体がだるい



■理想的な睡眠時間

●年齢によって睡眠時間が変化

データによると、10歳までは8-9時間だが、
加齢に伴い必要とする睡眠時間が少なくなっている。
成人の場合、個人差はあるものの

6~7時間前後の睡眠時間が目安。

体内時計の加齢変化により、睡眠だけではなく、**血圧・体温・
ホルモン分泌**など、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しに
なり、高齢者では若い頃に比べて**早寝早起き**になることが多い。

●長ければ良いというわけではない

平日に4~5時間寝て、週末に10時間程度の「寝溜め」。
20代では多少無理が効いたとしても、30代以降になると
代謝低下などのさまざまな変化が生じ、
生活習慣病の原因にもなるため注意!



●理想の睡眠時間は?

一昔前までは、「1日8時間の睡眠時間が理想」といわれて
いたが、日中の活動内容によって必要な睡眠時間は異なり、
8時間以上寝る人もいれば、4~5時間の睡眠でもスッキリ
と目覚めて疲れが取れる人もいる。

自分自身がスッキリと目覚めることができる
睡眠時間を重視する事。

■日常生活で出来る事

●食事

就寝の3時間前には
食事を済ませるようにする。

就寝直前の
食事は×です



●入浴

就寝1~2時間前にゆっくり入浴し、脳の視床下部で管理
される体の内部の温度「深部体温」を上昇させる。
高温のお湯は体の負担も増大するため、
38℃ほどのぬるめの湯に
5~30分浸かるとよい。

38℃
くらい



●温かい飲み物

【白湯】

胃腸に負担をかけずに、体を温めることができる。

【生姜湯】

体を温める効果があり、末端まで温めて睡眠の質を高める。

【カモミールティー】

ヨーロッパで古くから不眠症対策に使われていたとされ、
心身をリラックスしてくれる香りが特徴。

カモミールティーから立つ蒸気(湯気)は鼻づまりの改善
をもたらす、睡眠時に口呼吸になりやすいのを防止。
交感神経から副交感神経優位へ切り替えるときに
とても効果的とされている。



■寝酒に注意!

●効果は最初のうちだけ

寝つきがよく感じても、アルコールは代謝されて
アセトアルデヒドになるときに覚醒作用をもたらすため、
途中で目が覚めやすく、利尿作用もあいて
睡眠が分断されてしまう。

**アルコールには眠りの後半の睡眠を浅くする
作用もあるため、睡眠は量・質ともに悪化してしまう。**



●習慣化するおそれ

寝酒をすると次第にアルコールに耐性ができ、
いつもと同じ量では眠れなくなり、眠るために飲酒量が
増えていくという悪循環になりかねない。

●体への影響

アルコールには筋肉を弛緩させる作用があるため、
睡眠中にいびきをかきやすくなり、**睡眠時無呼吸症候群**
のある人では、症状が悪化してしまう。

アルコールは体内の水分を奪うため、のどが渇きやすくなる。
また、利尿作用からトイレに行きたくなることから、
睡眠途中で目が覚めることが増加。
深い睡眠がとれなくなり(特に睡眠後半に)、
熟眠感が欠如しがちになる。
睡眠の質が低下することで、
起床後のパフォーマンスも低下してしまう。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「自分の細胞・体の歴史（ルーツ）を意識する事で体が楽になる」

今年は「治る体をつくる会」でお伝えしている「体・心・魂との対話」について、患者さんとのリアルなやり取りを通じてお伝えしていきます。

◎職場の様々なストレスから自律神経のバランスを崩してしまい
首、肩の凝り・胸のつかえ・食欲減退・週明けの疲労感の症状でお悩みのMさん

10月から施術を開始し、メンタルケア・Mさんの内面の吐き出し・体に溜まったゴミ掃除からスタートして12月まで、お話の時間と鍼灸と整体を6回行い、私が驚くくらい元気になって頂けました。秋からの不調がほぼ回復してきたタイミングで、お子さんを肩車した際に首を痛めてしまいました。これはその時のエピソードです。

寝起きや首を動かす事が大変な状態でしたが、1回の施術でだいぶ回復されました。痛みが落ち着いた2回目の施術の際にある質問をしました。

私：「今回の症状は、なぜ？早く回復したと思う？」

Sさん：『先生の施術のおかげ・・・』

という返事。

「もちろん!! 😊」とお約束の返事をしましたが

そのあと、真面目な顔で・・・

私：「施術をした事は事実としてあるけど・・・最終的に楽な体に戻してくれたのは？」

Sさん：『・・・自分???』

私：「そうそう!! 自分の体の仕組み、細胞でしょ？」
とお伝えすると。

Sさん：『たしかに、そうですね 😊』

さらに

私：「その細胞は誰から受け継いでいるのか？」

Sさん：『両親?』

私：「そうそう、ご両親とそこに繋がるご先祖様だよな？」

S：『なるほど！そうですね』

私：「このシステムを理解できるともう大丈夫！

自分の体とその歴史に感謝すると・・・どう体に変化するか？味わってね」

最後は、自分の体の歴史（ルーツ）へのお話も交えながら

細胞への感謝を意識してから体を動かすと、楽に動けるようになる事を体験して頂きました。

「自分の細胞・体の歴史（ルーツ）を意識する事で体が楽になる」 お話はいかがでしたか？

今回Mさんが私の話を受け入れられたのは、10月のドン底から復活された経験が大きいと思います。自分ではどうにもならない限界の状態から抜け出せたのは、奥さんの応援やひかりとの縁があったから。そして【人は一人では生きていけない】ことを知り、楽な体で過ごせるようになったからこそ理解できた。今回のエピソードは、患者さんが背負っている症状や不調、不安から解放されるための重い扉を自分で開けられるようになるためのポイントの一つだと思っています。

「自分の体は、自分が治している」ひかりでは、そのお手伝いをさせて頂いています。

治る体をつくる会では自分の「体・心・魂」との対話方や受け入れ方について知って頂くために

自分の体（細胞）が喜び、楽な体になって頂けるお話やワークを行っています。ぜひ一度ご参加下さい。

