

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

# 整骨院 ひかりだより 3月号



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？  
いよいよ！待ちに待った春がやってきましたね！寒いのが苦手な私の個人的な気持ちです😊  
暖かい春の陽射しを受けながら北町を一直線に歩く朝のひと時は力強いパワーを頂けます。  
皆さんにとって**春のパワースポット**はどこですか？私は・・・ハマスタ（横浜スタジアム）です！  
人工芝の鮮やかな緑と爽やかなベイスターズブルーのスタンドを見るとワクワクしてきます。  
さらに・・・選手が出てくるときの声援、外野スタンドで感じる少し強めの海風、ベイスターズラガー（クラフトビール）のスッキリした喉越し、周りの人が食べているカレーの美味しそうな匂い😋  
ハマスタに行くと試合以外での楽しさを五感（視・聴・嗅・味・体）で感じる事が出来るのです。  
神社仏閣だけがパワースポットではなく、**自分の五感が大喜びする場所**がその人にとって一番のパワースポットなのです。春を感じながら、**五感のパワースポット巡り**をしてみてくださいね。



1月29日の勝田マラソンは3時間50分42秒!!3年前の自己ベストを約5分更新できました👌

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》R・Sさん 板橋区大原町より来院 《来院理由》眼の疲れ・頭痛・疲れやすさ  
元気な友人がひかり整骨院に通っているとのことで、興味が湧き来院しました。  
眼の疲れが取れて行き、脳がリラックスしていく感じがありました。  
翌日に心地よい眠気がありました。これは好転反応によるものだと思います。  
頭痛（緊張型および片頭痛）で酷い時は一週間に一度内科に通っておりましたが、格段に頭痛の回数が減って行き、また心身共に元気になっていきました。院長はとてもユーモアに溢れた方で親しみやすいです。スタッフさんも丁寧で院の雰囲気はとても広くて清潔感があります。また、通院を強制されないのでもとても通い易いと感じております。  
従来のイタ気持ち良さを追及する治療ではないので、何か生活の質をもっと高めて元気に過ごしたいと考えている家族や友人、お客様に紹介したいですね！



<院長より> 精神的にかなり辛い症状と眼精疲労でおみえになったSさん。  
ひかりに来る前まではかなり強い刺激の施術を受けていました。強い刺激は気持ち良さや満足感を得たい人には良いのですが・・・体への負担が大きく、脳へのストレスも増えてしまいます。出来る限り少ない刺激で体に変化する方が、細胞が安心して回復してくれますよ。

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?

～中国～



What kind of country  
is that country?

## ◆万里の長城 (北京)

古代の防衛建築の素晴らし偉業といえるような、中国を代表する景観のひとつ。



～ここに行かなければ  
中国に行ったことがあるとは  
言えないスポット～

## ◆パンダ基地 (成都)

四川省にはパンダの保護・繁殖・育成を目的とした施設が幾つかあり、その中で最も人気のある施設。



～様々な年齢のパンダたちの  
ゆったりとする姿に癒されそう～

## ◆上海

他国の都市の高層ビル群とは異なり、オリエンタリズムを感じさせる。夕方から夜にかけての景色は陰影が際立ち、エキゾチックな雰囲気。



～古き良き時代の名残も味わえる  
路地裏街を訪れるのも楽しみ～

## ◆(著名人) ジャッキー・チェン

1954年～(俳優・映画監督)

幼少期より武道や曲芸を学び、激しいアクションシーンのほとんどをスタントマンを使わず自ら演じている。  
【代表作】映画「プロジェクトA」「ポリス・ストーリー/香港国際警察」など。



## ◆文化や特徴…様々な食文化

広い国土、お馴染みの中華料理発祥の地は…?

上海料理(東): 魚介類をよく使う(かに玉、酢豚など)

四川料理(西): 香辛料をよく使う(麻婆豆腐、担々麺など)

広東料理(南): 味付けはあっさり(焼売、飲茶など)

北京料理(北): 濃い味付け(ジャージャー麺、北京ダックなど)

主食は米、麺類、蒸しパン。米はお粥にすることが多い。



# ハッピーレシピ らくらくクッキング

## らくらく料理の流れ

- ◆フライパンでニンニクとパセリを炒めたらキャベツ、アサリの順に追加し炒める。

## 料理ポイント

- ◆キャベツに焼き色をつけるのもOK!

## 作り方

1. にんにく、パセリはそれぞれみじん切りにする。キャベツはざく切りにする。アサリは砂抜きし、殻をこすりあわせてよく洗う。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し香りが出てきたら、キャベツを入れて炒める。
3. キャベツがしんなりしたら、アサリ、酒を加えて蓋をし、アサリが開くまで熱し、塩、胡椒で味を調える。仕上げにパセリを散らして完成。

ニンニクとオリーブオイルで  
ちょっぴり洋風に!

## アサリとキャベツの酒蒸し

～アサリの旨味がたっぷりと!～

材料: 2人分 所要時間: 約15分

- アサリ …………… 200g
- キャベツ …………… 1/8個
- にんにく …………… 1かけ
- 酒 …………… 大さじ2
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩、胡椒 …………… 少々
- パセリ …………… 1枝

## 今月の食材 アサリ に注目!

### 選び方

殻の模様がはっきりしているものは天然物だといわれている。反対に、養殖物は模様が曖昧で、全体がくすんだ色をしていることが多い。海水入りのパックに入った場合、水分が白く濁っている場合は鮮度が落ちている。

### 保存方法

【冷蔵】濃度3%の塩水を入れた保存容器に浸け、ラップなどで覆い保存する。スーパーなどで購入した場合は、記載されている消費期限内に食べ切るように! (保存期間: 約2日)

【冷凍】砂抜きをし、保存袋に入れ冷凍庫で保存。調理する場合は、解凍せず凍った状態のまま加熱調理を。(保存期間: 最大3カ月)

### 栄養成分

#### たんぱく質

エネルギーの素となる栄養素。筋肉や皮膚を構成し、酵素やホルモンの材料となる。

#### 亜鉛

筋肉や骨に存在しているほか、酵素の成分として様々な生体反応にかかわるミネラルの一つ。

その他…鉄、ビタミンB12、タウリンなど

### 豆知識 …砂抜きの方法

海水程度の塩水(水500mlに塩大さじ1杯)と、アサリが重ならないくらいのサイズのバットを用意する。バットにアサリを置き、ひたひたに塩水を注ぐ。アサリは暗いと塩を良く吐くので、上に新聞紙を一枚乗せておくとよい。スーパーなどで購入したものなら2～3時間、潮干狩りで取ったものなら一晩程度常温で砂抜きをする。



けんこう  
健康クローズアップ

# 花粉症皮膚炎

花粉が飛散している時期です。この時期に顔にかゆみが出たり、肌が荒れるなどの症状が出る場合は花粉症皮膚炎の可能性があります。



## ■花粉症と皮膚の関係

### ●肌が荒れることも症状の一つ

#### 【他の皮膚炎との違い】

アレルギーを引き起こす原因となる花粉が肌に付着することにより、かゆみ、赤み、熱っぽさが出現しやすくなる。

花粉症のある人は、花粉の飛散時期には肌も敏感になり、かゆみなどが出やすくなる。

外的刺激から肌を守るバリア機能がきちんと働いていないと、さらに肌荒れの症状が重くなってしまう。



湿疹のようにジクジクすることはなく、乾燥気味になる。

#### 【アトピー性皮膚炎の人は特に注意】

アトピー性皮膚炎の症状のある人の約30%に、花粉症の時期に症状が悪化しやすい傾向があるとされている。

#### 【秋にも注意】

スギだけでなく、秋や11~12月頃に多く飛散するブタクサなどが原因となることも報告されている。

## ■予防と対策

### ●花粉から肌を守る

顔や首の肌、花粉を付着させないようにする。表面がスベスベした素材の衣類は花粉が付着しにくい。帰宅後は手洗い、洗顔をする。外出するときは、マスク、メガネ、つばの広い帽子、首を隠す服でガードする。



### ●肌のバリア機能を保つ

#### 【刺激を与えない】

化粧品による刺激や、洗顔の際に手でこするなどの機械的(物理的)刺激をできるだけ減らして、角質を傷つけないようにする。

マスクや鼻をかむ時に使うティッシュなど柔らかい素材の製品を使用する。

#### 【乾燥させない】

洗顔後はすぐに化粧水や乳液、クリームなどで十分な保湿ケアを行い、肌に必要な水分と油分を補給し、バリア機能のサポートを!

化粧水や乳液などのスキンケア用品を塗るときも、手にとってやさしくハンドプレスするようになじませる。



## ■目の周りに注意

### ●花粉症の症状の無かった人にも!

皮膚科医師によると、目の周りの湿疹で来院した患者に花粉症の有無を問うと「無かった」とのこと。目の周りのように皮膚が薄い箇所は敏感。



### ●花粉によるアレルギー性結膜炎

人の身体には、細菌やウイルスなど外部から入ってきた異物を排除しようとする機能が備わっている。この機能が花粉に対して過剰に反応するため、目や鼻にアレルギー症状を起こすようになる。

まぶたの裏側に覆う粘膜(結膜)に、花粉などのアレルゲンが接触しやすく、眼球やまぶたのふちがかゆくなったり、ゴロゴロとした異物感を感じたりすることがみられる。また、鼻からアレルゲンを吸い込むなどの原因でアレルギー反応が全身に及び、目にもかゆみが見れることがある。



### ●バリア機能が低下しやすい

皮膚が薄く、肌のバリア機能も弱い目の周りは、花粉などの外的刺激に対して肌トラブルを起こしやすい。さらに目の周りの皮膚をかいてしまうことも、バリア機能の低下をもたらす原因に。



## ■生活習慣でできる予防

### ●髪の毛

外出後は髪の毛に付いた花粉をブラシで落とすように。髪の毛に花粉が付いたまま家の中を歩き回ったり、寝てしまったりすると、床や寝具に散らばってしまう。



### ●掃除

・室内に入った花粉は床に落ちてしまうため、こまめに掃除して取り除くことが大切。  
・掃除機をかけると空気が流れ、花粉が舞い上がってしまうため、雑巾やフロアモップなどの拭き掃除から始める。  
・掃除をする時間帯は人の動きが少なく、花粉が床に落ち切っている朝が狙い目。  
・拭き掃除した後は、掃除機を床の溝に沿ってゆっくりとかける。



### ●規則正しい生活

・規則正しく、睡眠時間を十分に確保する。  
・1日3食の栄養バランスの取れた食事を摂取する。  
・腸内環境を整える。

## 院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

### 「出来ている事を認める」先々への不安を軽くするためのイメージング法

先日、お子さんの入園準備が出来ていない事を考えると焦りで頭がいっぱいになってしまい追いつまれる感情から体調を崩されたママさんがいらっしゃいました。詳しく聞いてみると・・・  
入園準備の期限は2ヶ月先。まだまだ時間があることを分かってはいても突然表れる不安の感情に対して体も頭も緊張し呼吸も浅くなってしまったのです。

今回は頭痛とめまいの症状が出てしまいました。翌日には症状が落ち着き、来院されました。そこで、脳の整理を兼ねて自分の出来ていることを再確認していただきました。  
まずは、**体と心の連動**を知って頂くために腰の前屈検査と腕を上げる時の力の入り具合の検査で確認。入園準備が出来ていないことで追いつまれた時の自分を思い出してもらおうと・・・

**何も考えないで行う検査よりも前屈動作が硬くなり、腕の力が入りにくくなってしまいました。**

これは**不安により脳が緊張したことで体が硬くなってしまった状態**を表しています。

次に時系列で今回の課題（ストレス）に対する自分の感情を思い出してもらいました。

- ・入園が決まった時点で準備が必要だという事が分かっている自分
- ・幼稚園から準備するものを知った時の自分
- ・何を準備すればよいか？それには何が必要なのか？を書き出している時の自分
- ・布を購入している時の自分
- ・お兄ちゃんが幼稚園に行った際にも同じ準備を一度経験している自分
- ・今後は裁断とミシンかけをすれば終わることを認識している自分

これだけ自分の中に出来ている事実があったのです。時系列でそれぞれの場면을思い出してから、再度前屈と腕の検査をすると、体が柔らかくなり、しっかり力が入ります。

これは**自分の脳が出来ていることを認めて、気持ちがリラックスしている状態**を表しています。

まだ起こっていない未来への不安の感情を持っていることは事実ですが、ゴールに向かうために出来ている事実を認識したことで脳はリラックスしたのです。

この方法で安心していただき、**脳と体の整理整頓**が出来ました。

実は痛みや不調に対しても同じことが言えるのです。**痛みや不調を感じ始めた時と今の状態を比較してみる。**  
現時点で痛みや不調がゼロではなくても、少しずつ楽になっている感覚や今までよりも出来ることが増えていることを認識する。これだけで脳内の神経伝達物質・セロトニンが放出されるので脳も体もリラックスモードになるのです。リラックスは自律神経の副交感神経が優位になっている状態です。

副交感神経優位の時は体が緩む、ホッとしている状態です。呼吸が深くなり、血流が良くなるので細胞の活性化に繋がることで痛みや不調の回復を早める作用が強くなります。

このように、痛みや不調への不安によるストレス解消をするには、

**自分の出来ていることを認める事**がポイントです。

最後に・・・施術後に「痛みがない、つらくない」という言葉よりも**「楽になった」**という言葉が発した方が体が柔らかくなります。なぜなのか？これは感覚的な認識よりも、**「らく」**という言葉の方が全身が緩み、魂・細胞に伝わる言葉なのだと思います。

言葉には力があります。だから「言霊」といわれているのです。

痛み・不調・不安はマイナスの自己認識が強くなっている状態です。自分の出来ている事、時間の経過と共に良い方向に変化してきた事への意識に加えて「楽になりました」を言葉に出して過ごしてみてください。今後の人生が好転し、運気がアップしますよ！

「**治る体をつくる会**」ではこのような事をお伝えして、体感して頂いています。

ぜひ参加して、リアルに体感してみてくださいね。**体も心も魂も大喜び**してくれます。

