

第 157 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？  
今年はお花見の時期があっという間に終わってしまいましたね。昔は入学式の時に学校の正門で撮る記念写真に桜満開というイメージでしたが・・・今は卒業式の時期に満開になっていますね。  
暖かくなるのが、年々早くなっていくような気がします。3月中に夏日の日もありました。😊  
これでは、急激な気温の変化に体がついていかなくなってしまいますよね？そんなときの体調不良予防として大切なことは「汗をかく」ことです。日頃から汗をかくことを習慣化することで代謝の良い体になり自律神経の動きが安定します。例えば、足浴、入浴、心拍数を少し上げながらのウォーキング、ゆっくりペースのジョギング等、定期的に気持ち良く出来ることをやってみてください。デトックスにもなりますよ。

**3月26日練馬こぶしまラソン2023に初参加しました。4年ぶりの開催だったせいか？一般申し込みは開始翌日に終了してしまった！という大人気の大会です。当日は冷たい雨の中でのレースでしたが、それを忘れるくらいの浴道の応援に感動しました。ぜひ来年も参加したいと思います。皆さんもいかがですか？😊**

◆患者様からの喜びの声をご紹介します！◆

《お名前》Oliveさん 横浜市保土ヶ谷より来院 《来院理由》猫背・腰痛・膝痛・睡眠不足  
子供の頃から猫背がコンプレックスで、年齢を重ねるにつれ腰痛、膝痛も表れるようになり、あお向けで眠れず睡眠不足でいつも疲れていました。初回の施術で身体がとても軽く感じ、夜も5分もしない内にあお向けで自然に眠っていました。朝も普段なら腰痛が表れるのにスッと起きられたので驚きました。頬骨の高さもキレイに揃い、筋肉もリフトアップしていました。さらに7日後には姿勢が改善され、施術後には背筋が伸びていました。今では人目を気にせず自分の身体に自信が持てるようになりました。院長先生はいつも話をしっかり聞いて下さり、毎回お話しするのが楽しみです。施術方法もそれぞれに合った方法でやってくださるのでプライベートコーチのような安心感があります。初めてでも何でも相談でき、気になる事も分かりやすく教えて頂けるので緊張せずリラックスして施術を受けられます。



<院長より> 仰向けで寝ることが辛かった Oliveさん、今までの辛さが「???'というくらい楽になって頂けました。長期間悩まれていた症状以外にも、自分で自分を苦しめていた事にも気づき、今まで不調を作っていた思考の整理整頓が出来たことが大きな転機になったのだと思います。



★4/17(月) 午前休診★

次回の「治る体をつくる会」は  
6/3(土)15:40~17:20  
場所:北町区民館

ゴールデンウィークの予定

4/29(土)・5/4(木)・5(金)  
9:00~12:00 診療

★5/3(水) 休診★

予約制



# あの国って どんな国?

～イギリス～



What kind of country  
is that country?

## ◆ウェストミンスター宮殿

現在は英国議会の議事堂として使用されている。宮殿のシンボルである時計塔、エリザベス・タワーは、ビッグ・ベンの通称でお馴染み。



～ウェストミンスター寺院とともに、世界遺産に登録されている～

## ◆バッキンガム宮殿

イギリス観光の目玉ともいえる観光地。1703年にバッキンガム侯爵が邸宅として建てたルネッサンス様式の建物。



～宮殿の前の広場では、近衛兵隊の衛兵交替式が見られることで有名～

## ◆大英博物館

世界中の芸術品や美術品などを展示している。迷路の様な館内は、事前にフロアマップを入手してからの見学がオススメ。



～エジプトのミイラやロゼッタストーンなどの展示が人気～

## (著名人)シェイクスピア

1564～1616年(劇作家・詩人)

現代にまで読み継がれるような大傑作を書いた、世界一有名といっても過言ではない劇作家。  
【代表作】「ハムレット」「オセロ」「ロミオとジュリエット」など。



## 文化や特徴・・・パブとアフタヌーンティー

正式国名は、「グレート・ブリテンおよび北アイルランド連合王国」。略してUKとも呼ばれている。人々の社交場として飲食の出来るパブは暮らしには欠かせない存在。お馴染みの「アフタヌーン・ティー」は、マナーを覚えているとフォーマルなシーンでも楽しめる。



# ハッピーレディ ピシレディ クッキング

### らくらく料理の流れ

- ◆ゆで卵の黄身を取り出し、粗みじん切りにしたエビや調味料と和え、白身の窪んだ部分に盛り付ける。

### 料理ポイント

- ◆出来上がりの並べ方や盛り付けでテーブルも鮮やかに!

### 作り方

1. ゆで卵は殻を剥いておく。エビは粗みじん切りに。
2. ゆで卵を縦に半分に切る。
3. 1.の黄身を取り出して、ボウルに入れ、(A)と混ぜ合わせる。
4. 1の白身のくぼみの部分に2.を入れ、エビとパセリを飾って完成!



## デビルドエッグ

～イースターのおもてなしに!～

材料:6個分 所要時間:約20分

- ゆで卵 ..... 3個
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- マスタード ..... 小さじ1
- A 酢 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... ふたつまみ
- 黒こしょう ..... ひとつまみ
- エビ(ボイル) ..... 1尾
- パセリ(乾燥) ..... 適量

### 今月の食材 卵 に注目!

#### 選び方

日本では約90%以上のニワトリが、ケージと呼ばれるかごで飼育され、産んだ卵はスーパーなどで販売されている。一方、放し飼いでストレスなく育てられたニワトリが産んだ卵は、生産コストもかかり高額だが、その分栄養価も安全性も高い。



#### 保存方法

日光の当たる場所、高温多湿な場所への保管は禁物。冷蔵庫で保管する様に。特に夏は温度や湿度が高く、他の季節に比べ管理が難しい。期限表示のある卵は表示してある期限内に食べるようにし、期限表示のない卵は産卵日や包装日などを確認して、できるだけ早く食べるように心がける。生のままの冷凍保存は難しい。



#### 栄養成分

##### ビタミンA

卵黄に多く含まれている。免疫力の向上や、視力の維持、皮膚などの粘膜を健康に保つ。

##### タンパク質

卵白に多く含まれている。筋肉や骨、内臓、髪の毛や爪などの体の組織を作るために必要不可欠な栄養素。

その他・・・ミネラル、脂質、カルウムなど



#### 豆知識 ...ウサギとイースターエッグ

一般的には、繁殖力が強いうさぎは、キリスト教においても「生命力」や「繁栄」の象徴のため、生命誕生の象徴である卵と並んで復活祭のモチーフになったといわれている。復活祭でイースターエッグを運ぶウサギが現れたのは、16世紀ごろのドイツと考えられ、その後諸外国へ広まったといわれている。





けんこう  
健康クローズアップ

# 食生活から延ばす 脳寿命



得する健康知識  
ご存知  
ですか?

生きる上で欠かせない『食』。何をどう食べるかで脳の寿命が変わることが、様々な研究により分かってきました。認知症にならず健康な脳を保つために、毎日の食生活を見直してみましょう。

## ■血糖値の上昇が脳に影響

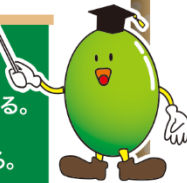
### ●健康を測る上で重要な指標

血糖値＝血液中のブドウ糖(グルコース)の濃度。  
パンやご飯、麺などには炭水化物が含まれており、この炭水化物である糖分は、体の中で消化吸収されて、ブドウ糖になり、血液中に入って体のエネルギーになっていく。

健康な人は、食事で血糖値が上昇しても、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されて、血糖値が過剰に上がり過ぎずに、上限140 mg/dLを目安としてコントロールされている。

そして、食事が終了してから2時間経過後すると、血糖値は空腹時の値にあたる70-110mg/dLに戻る。

しかし、糖尿病といわれる人は、このインスリンの分泌の量が少なかったり、インスリンの反応が悪かったりして、食後2時間経過後でも、血糖値が下がらない状態が続いてしまう……



### ●血糖値が急に高まると……

血糖値が急上昇する状態のことを血糖値スパイクといい、動脈硬化や脳卒中などの原因にもなる。

血糖値スパイクになると起こりうる症状  
認知症、ガン、眠気、だるさ、頭痛



## ■血糖値の上昇を緩やかに

### ●食品のGI値を知る

GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で食後血糖値の上昇度を示す指数のことをいう。

GI値が高い食材を食べると血糖値が急上昇し、GI値が低い食材を食べると血糖値は緩やかに上昇する。

### ●GI値の分類(食品GI分類表)

	低GI(55以下)	中GI(56~69)	高GI(70以上)
穀類	そば、押し麦、春雨など	玄米、コーンフレークなど	白米、パン、餅、バターライスなど
果物	りんご、みかん、いちごなど	柿、ぶどう、パイナップルなど	果物ジャム、缶詰など
野菜	葉物野菜、きのこ類など	さつまいも	じゃがいも、里芋、長芋など
乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	アイスクリーム	練乳



### ●食べる順番で血糖値の上昇を防ぐ

- 1.野菜・海藻・キノコ→食物繊維が多い料理
- 2.肉や魚など→たんぱく質が多い料理
- 3.ご飯・パン・麺など→糖質の多い料理



## ■食事の一工夫

### ●炭水化物にはお酢をプラス

高GI食品のラーメンを食べる際は、酢を回しながらかけることでGI値を下げるができる。

白米を食べる際も、わかめの酢の物やアジの南蛮漬けなどと一緒に食べることで、GI値が下がることが判明されている。



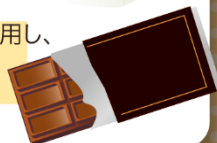
### ●甘いものが欲しくなったら……

みかん、りんご、いちごなど、繊維質が豊富な果物にヨーグルトをかけ、食前に食べることがオススメ! 食前に食べることで、食物繊維の力で血糖値の上昇がゆるやかになり、腸内細菌も活性化する。



### ●朝食前に

高カカオチョコレートに含まれる苦味成分は脳を目覚めさせるのに役立つ。苦味は体を活性化させる交感神経に作用し、脳や体を活動モードに切り替える手助けをしてくれる。



## ■脳の掃除

### ●脳に溜まるゴミ「アミロイドβ」

アミロイドβとは、脳内で作られるたんぱく質の一種。健康な人の脳にも存在する物質で、通常は脳内のゴミとして短期間で分解、排出される。

しかし、アミロイドβ同士がくっついて異常なアミロイドβができると、排出されずに脳に蓄積され、健康な神経細胞にアミロイドβがまとわりつく。

そしてアミロイドβの出す毒素で神経細胞が死滅して情報の伝達ができなくなり、徐々に脳が委縮。アルツハイマー型認知症の進行に……!

### ●生活習慣を見直して脳を掃除

【甘い清涼飲料水やジュースを常飲しない】

飲食によって血糖値が急激に上昇すると、ドーパミンなどの脳内物質が分泌され良い気分。血糖値が急上昇したあとは、インスリンが大量に放出され血糖値が急降下するため、低血糖の状態を不快に感じ、その状態から脱するため、再び糖質を欲するようになり「糖質中毒」に陥ってしまう。

【良質な睡眠をとることも大切】



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報  
「〇〇だからダメと〇〇でも大丈夫の違い」

今月は、患者さんとの会話の中で度々耳にする残念な言葉使いについてお伝えします。  
これは、無意識かもしれないし、過去の体験や外部情報によって構築された思考なのかもしれません。  
この言葉使いは、「捉え方を少し変えるだけで、もっと楽に過ごせるのに・・・」と思っている事です。  
少し耳の痛い話かもしれませんが、実践することで生き方が楽になるのでぜひ参考になさってください。

「残念な言葉使い」・・・例えば

「私って歳だからダメなんです」「私って、不器用だからダメなんです」

「私って、気にしすぎでダメなんです」「うちの子供は気が弱いからダメなんです」など

度々耳にする、自分やお子さんに対する評価を「〇〇だから」とダメ出しする言葉。  
この例えに限らず、自分へのダメ出しをしている人はかなり多いです。自虐はギャグだけで充分ですよ！

「〇〇だからダメ」は自分ルールの中で「こうであることが正しい」との比較です。

ストレスの原因って何か？知っていますか？

自分が「こうであることが正しい」に合わない事への反発・緊張です。

自分の思い通りにいかない・相手の行動や発言が自分の基準では理解できない



その結果として体に起こる作用は

【ストレス→脳の緊張→戦闘態勢、交感神経優位→血流、ホルモン、胃腸の動きの乱れ→体調不良】

自分が決めている「こうであることが正しい」に対してのストレスによって体調を崩す・・・  
これって自分で自分を不調にしていることになりませんか？このパターンがとても多いのです。  
皆さん、自分への期待に応え続けるためにストレスいっぱい的人生を送りたいのですね～😊

そこで私がいつも思う事は「〇〇だからダメって誰が？何を基準に決めたの？」なのです。

ちょっとだけ厳しい言い方ですが 😞 何を根拠に「〇〇だからダメ」って決めているのですか？  
自分ルールで「こうであることが正しい」と自分や他人、物事をジャッジしていませんか？

そこで・・・**人生が好転する言葉の使い方の提案**です。

「〇〇」を使うことはOKですが、その後を使う言葉を「ダメ」から「大丈夫」に変えてみませんか？  
なぜ「大丈夫」なのか？そもそも「〇〇」でも大丈夫だからです 😊  
理屈で言うと・・・「大丈夫」は**脳が安心・リラックスする言葉**なのです。

騙されたと思って、「ダメ」と「大丈夫」を言った時の体の動きを確認してみてください。

どちらのほうが楽に動けるでしょうか？やってみた方は気づけますよ。

「ダメ」を「大丈夫」に変換することで、脳のリラックスタイムが増えるので、今まで悩まされていた不調から解放されるかもしれません。

なぜか？あなたが誰かに相談した時に返ってくる言葉は「〇〇だからダメだよ」と「〇〇でも大丈夫だよ」  
どちらが安心できますか？もちろん・・・「大丈夫」ですよ？安心こそリラックスなのです。

ここまで知っていれば**大丈夫！**です。日常生活に有効活用してみてください。

ダメ出しは自分が「こうであることが正しい」に対するストレス。

さらに、自分の脳が安心する言葉「大丈夫」を正しく使うことで健康になれるプチ講座でした。

