



整骨院 5月号

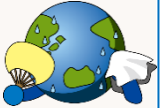
第158号  
毎月1日発行



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？  
爽やかな季節になりましたね～日中は半袖でちょうどよい日が増えてきました。  
これからの季節は紫外線が強くなります。急な日焼けによる体力消耗に注意が必要ですね！



**院長のマラソン報告です→** 4月16日(日) チャレンジ富士五湖ウルトラ 100キロに挑戦しましたが・・・  
63キロでリタイアしました(泣) 山中湖、河口湖、西湖までは進めましたが、最後の精進湖は見られず(泣)  
当日のお天気は朝方までの雨が止み、朝5時スタートの時点で気温12度。湿度高めでした。  
日中は20度まで上がり、暑さと日焼けによる体力消耗で熱中症になる可能性が出た時点で辞めました。  
初のウルトラマラソン。リタイアへの後悔は全くなく、**暑い中63キロも良く走れたな！**という思いです。  
最高のお天気の中、富士山を眺めながら坂道と湖の周りを歩いたり、走ったりは貴重な体験が出来ました。  
今回はさすがに脚と内臓へのダメージが大きく、レース後3日間は筋肉痛との戦いでしたが  
来年は今年以上にしっかり準備をして臨みたいと思います。マラソンは秋までお休みです(笑)

**5月12日(金) ひかり整骨院は20周年を迎えます。記念ページ(3、4ページ)をぜひお読みください。**

### 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》N・Wさん 練馬区氷川台より来院 《来院理由》肩こり・腰痛・手首の痛み  
ホームページを見て、施術内容に興味を持った事と子供を連れて行けるとの事で来院しました。  
長年肩こりに悩んでいて、肩が凝っているのは当たり前、腰痛も時々ひどくなるのは仕方がない状態でした。治療後は「こんなに腕や首って動くんだ！！」と驚くほど可動域が広がり、肩こりによる頭痛もなくなりました。座っていても横になっていても痛い時があった腰も、今では痛みもなく姿勢が良くなった気がします。他の整骨院やマッサージでは硬くなった肩や腰を強く押され一時的には良くなった感じはするものの、翌日には元通りという感じでした。

ひかりは痛みや肩こりが起きている原因を探し、治療して頂けるので良い状態が長くキープ出来ています。肩こり・腰痛の原因が10代の時の足のケガだった事は意外でビックリしました。夫に治療後の肩を触って貰ったら「こんなに柔らかい事あったっけ!？」と、とても驚いていました。

<院長より> 長年悩まれていた肩こり、頭痛、腰痛が楽になり、喜んで頂けて嬉しいです。  
硬くなった筋肉を強く押す施術方法は悪くはないのですが・・・筋肉が硬くなりにくい体に戻すことが大切ですし、良い状態に慣れてしまえば以前のような症状には戻れません。10代の頃からの足首痛も無くなり、練馬こぶしハーフマラソンに初挑戦で見事完走。凄いです！おめでとうございます。



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 大広間 参加費500円

自分の体・心・気との対話や様々なパターンでのストレス解消法  
鼻呼吸・腹式呼吸と共に超リラックス自律神経調整法を行います



# あの国って どんな国?

～スイス～



What kind of country  
is that country?

## ◆ ユングフラウヨッホ展望台

スイスが誇る三大名峰と、スイス最大のアレッチ氷河を一望できる標高3,573mの位置にあるスポット。



～スイス観光のハイライト、ユングフラウ鉄道で行く展望台～

## ◆ 氷河鉄道

アルプスの名峰、美しい森や牧草地、山間の急流や渓谷など絶景の連続のツェルマット～サンモリッツ間を走る鉄道。



～移動に使う列車がそのまま観光になっている～

## ◆ ハイジ村

ヨハンナ・シュピリの原作で、アニメ「アルプスの少女ハイジ」の舞台となったマイエンフェルトにある観光スポット。



～雄大な風景のもと、物語の生活を再現した建物も楽しめる～

## ● (著名人) ロジャー・フェデラー

1981年～(テニスプレーヤー)

何度も世界ランキング1位を達成し、グランドスラムの優勝を何度も繰り返し「史上最高の男子テニスプレーヤー」と称されている。芝のコートでの強さが際立っている。



## 📖 文化や特徴

ドイツ語やフランス語、イタリア語、ロマンシュ語の4つの公用語を持ち、それぞれの異なる文化圏が栄えている。おなじみのチーズフォンデュやラクレットは西部ヴァリス地方の郷土料理。美味しい食事の際、音を立ててスープなどをすすする事は厳禁!



# ハロウィーンで クッキング

## らくらく料理の流れ

◆新じゃがいもにたらこマヨネーズを絡ませ、チーズを乗せて焼く。

## 料理ポイント

◆新じゃがいもは水分を多く含み、早めに煮えて時間の節約に!

## 作り方

1. たらこは皮から外し、ほぐしておく。新じゃがいもはよく洗い、芽を取り除いておく。
2. 新じゃがいもは皮つきのまま1cmの角切りにし、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで火が通るくらいまで3分加熱。
3. ボウルにたらこ、(A)を入れ混ぜ、粗熱を取った1を入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 耐熱皿に入れ、ピザ用チーズを乗せ、オーブントースターで焼き目が付くまで7分程度焼く。
5. 仕上げにパセリを振りかけて出来上がり。

たらこマヨネーズで  
まろやかな味に!



## 新じゃがいもとたらこの マヨチーズ焼き

～お酒のおつまみにも最適!～

材料:2人分 所要時間:約20分

新じゃがいも	200g
たらこ	30g
マヨネーズ	大さじ1
(A) 牛乳	大さじ1
ゆず胡椒	小さじ1/2
ピザ用チーズ	30g
パセリ (乾燥)	適量

## 今月の食材 **新じゃがいも** に注目!

### 選び方

凸凹の多い新じゃがは生育不良の可能性があるので避ける様にする。表面に緑色の部分があるものは、収穫前に太陽光を受けていたり、日数が経過しているためである。光を受けて発芽した芽や、緑色の変色部分は、ソラニンという有毒物質の含有量が多いため、変色や発芽のないものを選ぶように。

芽が出たり、皮が緑色に変色したりしてしまった場合は、その部分を取り除いてソラニンを摂取しないようにすれば、問題なく食べられます。

### 保存方法

1. 冷蔵庫を避けて常温で保存することが基本。
2. 湿気が多い所は避け、風通しの良い場所で保存。乾いた新聞紙でふんわりと包むのがオススメ!
3. 冷暗所に置くこと。



### 栄養成分

#### ビタミンC

免疫機能の低下を防ぎ、コラーゲンの生成をサポートするため、美肌作りにも貢献。通常のじゃがいもより2～4倍含んでいる。

#### 炭水化物

脳や体を動かすエネルギー源となる。カロリーはご飯やさつまいもの1/2以下といわれているため、ダイエット中にも安心。

その他・・・ナイアシン、カリウムなど

### 豆知識 …新じゃがいもと通常のじゃがいもの違い

通常のじゃがいもは完熟してから収穫される。完熟前の葉と茎が青い段階で収穫されたものが新じゃがいも。皮がととても薄く、水分を多く含んでいるため軟らかい。地域によって収穫時期は異なり、一般的には冬に植え付けて春先の3月～初夏の6月を目途に収穫される。



## ★10周年から今までの院長の変化

患部の痛みを取る事にフォーカスしていた電気、マッサージの施術から、体と心と気（エネルギー）にアプローチする不思議な施術が出来るようになりました。痛みや不調が早く楽になる事はもちろんですが、その後の人生において痛みや不調が起きにくい体になって頂くためのひかり式手技整体・鍼灸・エネルギー療法、催眠療法を行っています。「**楽しく！笑って！丁寧に！**」を治療理念とする、患者さんの体と心との対話を大切にする施術は体・心・魂が大喜びしてくれます。

- ・2018年～患者さん自身が、自分の体と心との対話法、ストレス解消法を知り、日常生活で活用出来るようになって頂くための勉強会『治る体をつくる会』を開催。2023年4月で31回を迎えました。
- ・2019年～全国の治療家向け講座、ABK セミナースタート。東京・大阪・福岡・沖縄で開催中。
- ・2020年NLP（神経言語プログラミング）プラクティショナーの資格を取得。現在のゆるゆるコミュニケーションの土台となっています。
- ・2021年カイロベーシック社から『エネルギー・ザ・シークレット』施術DVDを発売。10年間で様々な形で発信出来ることが増え、人生後半戦への大きな原動力になっています。

## ★院長のひかり自慢

- ・良い意味で何でもありのユルユルな整骨院
- ・受付スタッフ全員が勤続10年以上の超ベテラン
- ・院長は体の悩み以外でも何でも言えちゃう普通のオジサン
- ・患者さんが院長のくだらないダジャレに付き合ってくれる
- ・思わず大の字になってしまう施術ベッド
- ・子供がまた遊びにきたくなるくらい超リラックス出来る待合室



## ★ここは特別に…20年間で一番印象に残っているエピソード(自分へのダメ出し)

これは、今の私のコミュニケーションの原点となっているエピソードです

患者さんから言われた一言『先生めんどくさい』

今でも忘れられないお恥ずかしい思い出です 😊

腰痛の患者さん（30代女性）施術をする際に今までの経過を聞き、それに対するアドバイスをした時に返ってきた一言です。

その患者さんの気持ちとしては「とにかく痛みを取ってくれば良い。私の事なんて気にしないで」と思ったのだと思います。

私としては患者さんの事を思っただけの行動でしたが、その患者さんにとっては全く必要としていないただのウザイ対応だったようです 😞 いま思うと・・・私基準の詰問で責めていたと思います。

あれ以来、患者さんとの対話は今までの症状の歴史を聞き、それを我慢して過ごしてきたことに対して称賛し、全てを肯定することから始めるようになりました。

これによって、患者さんも痛みと共に過ごしてきた自分への振り返りと今まで耐えてくれた自分の体への感謝が生まれるのです。言葉には力・パワーがあり「言霊」と言われますよね？

その言葉が脳のリラックスに繋がりに、治るホルモンを沢山出すことに繋がっています。

脳と心の安心は、自律神経の動きが安定するので、本来の元気な体に戻ってくれるのです。

「先生めんどくさい」と言って頂けたことで、今の私・・・今のひかり整骨院があるのだと思っています。今後も、この事件を教訓に 😊 皆様の人生がひかり輝き続けるようにお手伝いをさせていただきます。ダジャレも含め、ウザイ時は「先生めんどくさい」と遠慮なくツッコんでくださいね 😊



### ★入職から今までの飯塚の変化

医療関係の仕事は初めてで不安でした。当初は仕事の中々覚えられず院長にも怒られて、よく落ち込んでいました。でも、その厳しさや励ましのひとことで徐々に自信が持て、患者さんとの接し方や苦手なパソコン作業などが出来る様に色々と成長しました。あれから12年・・・院長も今では穏やかになりました😊

### ★飯塚が思うひかりの良い所

患者さんとの信頼関係があり、治療以外の事でも気軽に話せて心のケアまで出来る。心身共にリフレッシュされて帰っていく患者さんの沢山の笑顔を見るとこちらまで嬉しくなってきます。こんな整骨院中々ないですよ😊

### ★入職から今までに一番印象に残っているエピソード

治療中、患者さんのお子さんと沢山遊び、色々知らない事も教えてもらい毎回楽しませて貰っています。帰る時に「いつも飯塚さんと遊ぶと楽しい、ありがとう」と言われるのがとても嬉しいです。時には手紙のプレゼントまで。こちらこそありがとう😊



### ★入職から今までの石井の変化

ずっとインドア派でしたが5年前に「気分転換になれば・・・」とフラッと山へ行ってみた事をきっかけに、それからソロで山歩きをしています。心配事があると考え続けてしまうタイプですが、大自然の中を歩いていると「多分全部大丈夫だわ～」という気持ちになります。山でリフレッシュして気持ちを切り替え、今日も元気に皆さんとお会いしたいと思っています😊

### ★石井が思うひかりの良い所

広々空間です。院長の治療方針の変化により、ベッド数が減り広々空間が生まれました。快適な環境で施術を受けて頂ける様、スタッフ一同小まめな清掃を心掛けています！😊

### ★入職から今までに一番印象に残っているエピソード

お母さんの治療中に抱っこしていた赤ちゃんが小学生になり、また一緒に来てくれる事があります。赤ちゃんだった子が学校の事や好きな食べ物を教えてくれる様に！！健やかに成長している姿を見られて嬉し泣きです😊



### ★入職から今までの富江の変化

実はへこむと中々浮上しないタイプです。入職当時は院長に注意されると「私って使えない人間だな」と悩む時期もありましたが、今では平気で院長にツッコミを入れられるくらい強くなりました。人間って幾つになっても成長するんだな！と思う今日この頃です😊

### ★富江が思うひかりの良い所

院長の施術が日々進化し続けている事。長く勤めていますが「おお～～」と驚く事が未だにあるのは中々ないと思います。人間って幾つになっても～以下同文～😊 それと、お子さん連れでも私たちスタッフが一緒に遊んでいるので不調のママさんも安心して施術が受けられるのはポイント高いと思います！

### ★入職から今までに一番印象に残っているエピソード

片頭痛持ちなのですが、働き出して暫くのころ酷い頭痛で薬を飲んででも効かずトイレで吐いたのを院長に気付かれ、仕事でしかたない治療をして貰った事があります。仕事が終わる頃には「何しに来たんだ！」というほど元気に帰れました。それ以降、安心感なのか？職場では酷い頭痛に襲われません。片頭痛で悩んでいる患者さんに会うとついこの話をしてしまうくらい、今でも印象に残っています😊

これからもひかり整骨院をよろしくお願ひします！