

第159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 6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？  
今年は早くも気温の高い日が多いですね。5月から30℃越えにはビックリしました ☹️  
これから梅雨時期になりますが、夏が長く続くという気持ちで過ごしたほうがよさそうですね。  
日常生活では、室内の温度、湿度管理に注意して過ごしましょう。冷房を使う機会が多くなると思います。  
手足や内臓の冷えに気づかずに過ごしていると、体調を崩すことに繋がります。



**足首を冷やさない事、涼しい室内では常温の水と共に温かい飲み物を摂る事**をオススメします。  
外出時や汗をかきやすい場所では塩タブレットやぬちまーす（ミネラル豊富な塩、特にマグネシウムが多い）  
入りのお水を持ち歩きましょう。当たり前のことですが**コツコツ続ける事が健康のポイント**です！

5月号の「20周年記念企画！～ひかりの進化の秘密～」大好評でした 🥳  
特にスタッフのコメントはリアル感が満載だったようです。私の性格が丸くなった事がバシバシ内容  
ばかりでしたね 😊 6月中は院内に掲示してありますので、お時間のある時にご覧くださいね。

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！



《お名前》O・Kさん 板橋区徳丸より来院 《来院理由》腰痛

産後から腰が痛く『産後の骨盤矯正』をやっていたので来院しました。

でも「2年も経っているので『産後の骨盤矯正』ではなく腰痛ケアにします」と言われ「あ、やっぱり早くやるべきだったな」と思いました。1人目の時もしなかったのですが2人目を産んだのが42才と超高年齢出産+3ヶ月で仕事復帰したため体はボロボロでした。5~7回毎週通うように言われ、3回目から少しずつですが良くなってきました。今は3週間に1回と言われました。良くなってきてる！  
施術は痛くなく、正直これで治るのか不思議でした。痛いのが苦手なので良かったです。  
仕事よりも家事の方が、かがむ姿勢が多いので家事がし易くなりました。産後ケアにはオススメです。

＜院長より＞ 「産後の体調回復施術」は出産直後から1年を目安に対応させて頂いていますが、それ以降でも問題なく回復します。O・Kさんは、腰を前へ曲げる途中の痛みが長期間続いていましたが、根気よく来院された結果、楽に過ごせる体を取り戻しつつあります。  
どんな状況でも、体の動きや内臓の動きを本来の良い環境に戻すことで元気になれるですよ。

お知らせ

次回の「治る体をつくる会」は 8/5(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?

## ～オランダ～



### ◆アムステルダム中央駅

駅舎を中心に街や運河が扇形に広がり、ここを拠点に、電車やバスなど様々な交通機関が利用できる。



～東京駅のモデルともいわれている～

### ◆風車

キンデルダイク＝エルスハウトの風車群は、オランダの誇る水郷風景の世界遺産。



～広大な場所に点在しており観光には半日ほどでの計画を～

### ◆民族衣装

クラブラブ(袖無しの胴着)の上に、クレトイエ(上衣)をはおり、ロク(スカート)、フフォルト(エプロン)、フル(頭かざり)とクロンペン(木靴)というのが一般的なスタイル。～地方色が残るデザインが特徴～



### ●(著名人)フィンセント・ファン・ゴッホ

1853～1890年(画家)  
感情の率直な表現、大胆な色使いで知られており、日本の浮世絵にも影響を受けているともいわれている。  
【代表作】「ジャガイモを食べる人々」「ひまわり」「星月夜」など。



### ●文化や特徴・・・世界に誇るチーズ王国

ゴーダチーズやエダムチーズなど、世界的に知られたチーズの産地。山羊乳を使ったチーズやスモークチーズ、スパイス入りのチーズなど、オランダ全土で様々なチーズが作られていて、オランダ人の食生活にチーズは欠かせない存在である。



# 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

◆枝豆をさやから出し、玉ねぎを薄切りにして水気をきり、ツナと調味料を入れたボールであえる。

## 料理ポイント

◆玉ねぎは塩もみをすると、味のなじみがよくなる。

## 作り方

1. 枝豆はざるに入れ、流水に1分ほど当てて解凍し、さやから取り出す。
2. 玉ねぎは縦に薄切りにしてボールに入れ、塩少々をふり手でよくもみ込む。水に3分程さらし、ざるに上げて水気をきる。
3. 別のボールにツナを缶汁をきって入れ、カレー粉と、しょうゆを加え、全体が均一になじむまでよく混ぜる。
4. 枝豆と玉ねぎを加え、さっと混ぜ合わせて器に盛る。

火を使わないので  
どなたでも安心して作れます



## 玉ねぎと枝豆の カレーツナあえ

～おつまみにもピッタリ!～

材料:2人分 所要時間:約10分

- 枝豆(冷凍・さやつき).....130g
- 玉ねぎ.....1/2個
- ツナ缶詰(80g入り).....1缶
- カレー粉.....小さじ1/2
- 塩.....少々
- しょうゆ.....小さじ1

## 今月の食材 枝豆 に注目!

### 選び方

枝付きの方が日持ちするため、できる限り枝付きのものを選ぶ様に。さやが緑色で、毛がしっかりと立っているものは鮮度がよく、ふくらみとして実がしっかりと詰まっているものは美味しい。

### 保存方法

【冷凍】沸騰したお湯の中に大きじ1杯半の塩と枝豆を入れ、約3分半茹でる。茹で上がった茹で汁を捨て、なるべく早く冷まし、冷めたらジッパー付きの保存袋に入れ、空気をしっかり抜いてから冷凍庫へ。(保存期間:約1ヶ月)  
【冷蔵】生のまま保存する場合は、枝付きのものはさやを切り離してから濡れた新聞紙で包み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存。茹でたものは冷ましてから密閉容器に入れて冷蔵庫へ。(保存期間:約3日)



### 栄養成分

**タンパク質**  
枝豆に含まれるタンパク質には、体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれている。

**メチオニン**  
ビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促す。肝臓の機能を助け、二日酔いを予防する効果が期待できる。

その他・・・βカロテン、葉酸、鉄など

### 豆知識 ...ブランド枝豆

枝豆には、特定の地域で古くから受け継がれてきた「地場品種」というものがある。生産地が限られている上に収穫量が少ないため、希少価値が高く人気があり、その分価格も高価。代表的なブランド枝豆は以下の3つ。

- だだちゃ豆:山形県庄内地方
- 茶豆(黒埼茶豆):新潟県新潟市
- 丹波黒豆(丹波篠山黒大豆):兵庫県篠山市



健康クローズアップ

# 声を出して健康に!



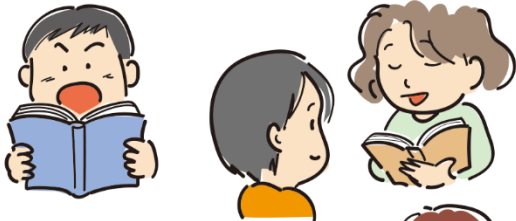
6月19日は「ろう(6)ど(十)(9)」の語呂合せで日本朗読文化協会が制定した「朗読の日」です。ここ数年、声を出す機会が減ったという方も多いと思いますが、声を出すことは心身共に大切なことです。

## 朗読と音読

### 朗読と音読の違い

音読: 声に出して読む  
→ 自身のみで完結

朗読: 人に声で伝える  
→ 聞き手あつての行動



### 朗読で得られる効果

- ・声がよくなる
- ・話し上手になる
- ・語彙が増える
- ・表情が豊かになる
- ・コミュニケーション力が上がる
- ・腹式呼吸によるダイエット効果  
・・・など

とくに意識したり練習したりしなくても、朗読をすることで、自然に身に着く可能性もあります。「1日1分朗読」を続けてみましょう!

## 医学的にも期待されている

### 気持ちが落ち着く(セロトニン効果)

セロトニン(神経伝達物質)は、音読をすることで多く分泌される。音読を習慣にすることで、精神状態を安定させるだけでなく認知症やうつ予防にも効果が期待できる。

### やる気が出る

やる気や自制心を司る脳の前頭葉は、音読によって刺激することが可能。フットワークが軽くなったり、ネガティブな気持ちにも上手に向き合える様になる事も。

### ストレス解消

声を出すことで、ストレスホルモンの減少だけでなく内臓の働きも活性化される。

### 脳の活性化(黙読との違い)

「音読」では声に出して文章を読むアウトプットが加わる。音読は視覚と聴覚の両方を同時に用いるため、脳の活性化も期待できる。

### 誤嚥性肺炎の予防(高齢者の場合)

喉の筋肉が鍛えられる。



## オススメの作品

### 朗読作品の選び方

5分以内の短い朗読なら詩、10分以上の朗読には短編小説がオススメ。

子供向けなら、内容の解りやすい、挿絵のあるもの、大人向けなら、聞いた事のある有名作品を。

一話完結の短編や、長編を数回に分けるなど  
夏は夏はミステリーや怪談も・・・



### ジャンル別(大人のための1分音読より)

#### 【元気が出る音読】

坊っちゃん(夏目漱石) / 走れメロス(太宰治) / 学問のすすめ(福沢諭吉) など

#### 【気持ちが落ち着く音読】

湖上(中原中也) / 源氏物語(紫式部) / 初恋(島崎藤村) など

#### 【音やせりふを楽しむ音読】

一握の砂(石川啄木) / 怪談牡丹灯籠(三遊亭円朝) / 小さき者へ(有島武郎) など



## スポーツでの発声効果

### 6つのメリット

1. 試合前の声で試合に入る体ができ上がる
2. 集中力が増す・維持できる
3. 周りの選手のテンションも上がる
4. 選手を孤立させない
5. 声は指示以外にフェイントにもなる
6. 声は相手チームにとって脅威となる

### 掛け声のパワー

テニスプレイヤーには、サーブの時、ショットの時、大声を上げる人が少なくないが、瞬間的に大声を出すことによって運動能力を一気に高めているといわれている。

実際イッツという掛け声とともにボールを投げると、より速くへより強く投げられる。投げる瞬間、瞬発力が最大限に高められるためだが、その様な声の力は、日常生活の中での家事でも、大いに発揮される。

人間は、言葉を持つ生き物だからこそ、声を出すことにより、大きなエネルギーが宿るのは間違いはない!

院長からの体と心が楽になる、とおきの情報  
「コツコツ続けて人生の目標達成！Hさんの復活ストーリー」

今月は、痛みや不調で悩んだ時に大切な自分との向き合い方のヒントをお伝えします。  
ヒントと言っても「こうしたほうが良いですよ！こうすれば良くなりますよ！」という簡単なことではありません。患者さんの症状の歴史を知ること「諦めない力」「自分の体は扱い方次第で良い状態に戻ってくれる」ことを知って頂けると思います。

「歩行困難から2年半で元気にテニスが出来ようになったHさんの復活ストーリー」

《お名前》Hさん 77歳 女性 変形性膝関節症 《発症》2020年5月 ◎初診2021年1月  
◎初診時の状態 ・左右の膝の痛み ・歩行時に膝を伸ばすことが出来ない ・立ち始め、歩き始めの激痛  
・極度のO脚 ・太腿裏、ふくらはぎの張り痛み ・階段を下りる時の痛み  
◎病院での診断 『変形性膝関節症』…手術を勧められる 痛み止めとヒアルロン酸で治療  
◎当院での施術 最初の2カ月は月に3回、その後の7カ月は月に2回  
2021年10月以降は月に1回のメンテナンスを継続中

Hさんは長年テニスをされていましたが、膝の痛みから日常の歩行痛が強くなり  
医師の診断では手術しかないと言われ、娘さんの紹介で来院されました。  
初診時は「よくここまで歩いてきましたね！」と思わず言うてしまうくらいの状態。  
膝を曲げたままでしか歩けない、しっかり伸ばそうとしても痛くて伸ばせません。  
Hさんの目標は「テニスが出来ようになること」  
以前は週に2~3回テニスをするのが習慣になっていたため、  
本来の状態に戻りたい！という強い信念を感じました。



「施術を受けながらの復活ストーリー」

最初の3カ月間は施術のみ、日常生活時の痛みから解放されることが最優先でした。  
少しずつ歩けるようになってきたので4月に1度、自宅の板橋から荻窪のテニスクラブに行くことを試み  
ましたが、まだ痛みを感じたので中断。実際は7月から練習再開が出来ました。  
約6ヶ月の我慢とテニスが出来ないストレスに打ち勝ち、今度は・・・

「テニスで相手に打ち勝つためのストーリー」が始まりました。

◎2021年7月…気持ちの準備をすれば走れる状態 8月…立った状態での球打ちと球合いが出来  
9月…サイドステップが出来ようになる 10月…試合形式の練習に参加出来るようになる「次なる目標  
は高速ダッシュ」11月…試合形式の練習が出来ようになったが、勝てない事への苛立ちを感じる  
◎2022年1月…試合で勝てるようになり、喜びを感じる 理想のスイングが出来ようになる  
3月…バックハンドの体重移動が上手いと感じる 5月…「目標はボールの移動を早くする」  
9月…1週間に4回のテニスをして大丈夫 10月…「目標 瞬時の動き、ロブショットからのボールを  
拾う」11月末…テニスをする時のお守りだった「痛み止め」なしの日が多くなる  
◎2023年…テニスをする時も痛み止めを飲まなくて良い生活が続いている  
現在の目標「ロブショットへの対応がしっかり出来るようになること」

Hさんは、無理のない目標を掲げ、少しずつクリアする事で人生の軸である  
「テニスを続けられる体」をゲットしました。

膝が驚くほど伸びるようになり、姿勢も若返りました。目標と強い信念を持つこと  
と共に、自分の楽しみを続けるための努力を諦めずに続けられた結果です。

これこそが「コツコツは最強なり！」皆さんの体も同じなのです。  
皆さんの体は、自分の力で治す働きを持っています！



「自分の体は扱い方次第で良い状態に戻ってくれる」その事実を実際に体感できる。  
自分の体と心との対話を楽しめる。「治る体をつくる会」へぜひ参加してみてください😊

