

第160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 7月号 ひかりだより



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？
6月から梅雨ジメの日と真夏の暑さの繰り返しですね。寝る時の服装や室内の温度調節が難しいせいか？
風邪をひいている方が多いように感じます。高温、多湿の気候では疲労が溜まりやすくなりますよね？
気温20度湿度50%の気候、気温30度湿度90%の気候ではどちらが楽に過ごせますか？
もちろん前者ですよ？このように同じことをして過ごしていても梅雨・夏は疲労が蓄積します。
疲労回復力を高めるには胃腸が元気である事が必須条件になります。胃腸の動きに必要なものは胃酸です。
胃酸がしっかり出ないと、食べた物をドロドロに消化することが出来ません。
そこで食事の最初に酸味のあるものを食べる事をオススメします。梅干し、酢の物、柑橘系の物、パセリなどが良いと言われています。それに加えて・・・よく噛む事。口の中で細かくしてから胃に送り込む事で胃の負担が少なくなります。体が疲れているのですから、胃腸も出来る限り省エネで過ごしたいですよ。



久しぶりのベイスターズ情報です。なんと！セパ交流戦初優勝しました😊
あと3か月、このままの勢いでセリーグ優勝してほしいです。頑張れベイスターズ!!!



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》K・Kさん 練馬区北町より来院
《来院理由》夜間の食いしばりからくる首、肩こりとめまい
ボキボキゴリゴリやらない施術。とホームページで拝見し、来院しました。
最初は症状が出ている原因も分からず、来院する度に先生とお話していくうちに
「これだ！！」と分かってきて、症状も軽減していきました。
良い状態をキープできるよう教えていただいた事を実践していきます。
とても話しやすく丁寧な対応で、LINEで予約もできるので便利です。
全身を診て頂ける整骨院で施術をした後ジワジワと良くなっていきます。

＜院長より＞ 突然起きためまいと食いしばりとの関係は、いきなり分かったのではなく・・・
生活スタイル、めまい以外の体の状態、患者さんの思考の癖などからたどり着きました。
食いしばりは睡眠時に交感神経優位（活動）の状態であることがわかります。施術と雑談の中で脳がリラックス出来るようになって頂きました。日頃から緩む体と心が大切ですね。



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
治る体をつくる体操や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?

～インド～

What kind of country
is that country?



◆タージマハル

第5代皇帝シャー・ジャハーンが、亡くなった愛妃の為に建造した総大理石の霊廟。1632年に着工、完成に22年を要した。



～所在地:アグラ(首都デリーより鉄道で約2時間の都市)～

◆ハンピ・ヴィジャヤナガル

14～17世紀にかけて栄えたヴィジャヤナガル王国の首都があり、現在でもその頃の建築物群が良質な状態で残されている。



～所在地:カルナータカ州(インド南部)～

◆バラナシ

ヒンドゥー教徒にとって、全ての罪を洗い流してくれると信じられているガンジス川が流れる聖地。



～ヒンドゥー教徒の生と死が集約されていると言っても過言ではない～

(著名人) ガンジー

1869～1948年(弁護士、宗教家、政治指導者)

イギリス植民地下にあったインドで「非暴力・非服従」を掲げ、1947年に独立。彼の平和主義的手法は、人権運動や植民地解放運動において世界中に大きな影響を与えた。



文化や特徴 あの衣類のルーツは?

女性のカラフルな民族衣装「サリー」が有名だが、長めのシャツとパンツの組み合わせの男性の民族衣装、「クルター・パージャーマー」のパンツの部分「パージャーマー」はイギリスに伝わり、寝間着として広まった。



ハンピ・ヴィジャヤナガル

らくらく料理の流れ

- ◆ししとうと竹輪の下拵えをしたら、フライパンにごま油をひいて炒め、調味料と混ぜ合わせる。

料理ポイント

- ◆調味料を入れたら焦げやすくなる為、手早く仕上げる様に!

作り方

1. ししとうは洗い、ヘタを取っておく。ちくわは5mm幅の斜め切りにする。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1.を入れて全体に油がなじむまで炒める。
3. めんつゆとマヨネーズを入れ、サッと混ぜたら一味唐辛子を入れて、全体が馴染んだら器に盛って出来上がり!

仕上げの一味唐辛子がアクセントに!

ししとうと竹輪の一味マヨ炒め

～もう一品欲しい時に!～

材料:2人分 所要時間:約10分

ししとう	60g
ちくわ	3本
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
一味唐辛子	少々
ごま油	大さじ1/2

今月の食材 ししとう に注目!

選び方

- 【大きさ】全体的に大きすぎるものは成長しすぎて味が落ちてくる可能性がある為、適度な大きさのもの。
- 【色】触ったときに果肉に張りや弾力があり、綺麗な緑色をしていて表面にツヤがあるもの。

保存方法

【冷蔵】ししとうは茎だけを切り落とし、洗って水気を拭き取る。ししとうをまとめてペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。(保存期間:約1週間)

【冷凍】ししとうのヘタを残したまま茎を切り落とし、洗って水気を拭き取り保存袋に入れて冷凍。できるだけ重ならないように入れて空気を抜いて封をする。(保存期間:約1ヶ月)
冷凍保存用袋Mサイズ1枚にししとう1パック分(15～16本)入る。

栄養成分

- ビタミンA**
皮膚や髪健康維持に効果が期待出来る。水に溶けだすにくい性質があるため、煮びたしやお浸しなどで効率よく摂取することが可能。
- メチオニン**
体内の余分なナトリウムを排出する働きがある為、むくみ予防に効果が期待できる。
- その他**・・・βカロテン、カプサイシン、ビタミンCなど

豆知識 …実は甘味種

一般的にししとうと呼ばれている、正式にはししとうがらし(獅子唐辛子)という。漢字に「獅子」と入っているのは、先端が凸凹しており、獅子の頭の形に似ていることからその名が付いたといわれている。ナス科のトウガラシ属であるが、辛味は無く、ピーマンやパプリカに近い「甘味種」に属している。





得する健康知識

ご存知ですか?

「ソラレン」にご注意!

美容と健康に良さそう、と意識して摂取してしまう食材の数々。実は、紫外線の吸収を高める成分が含まれている事をご存知ですか?



■ソラレンとは?

●光毒性(ひかりどくせい)物質

ソラレンは柑橘類の果物などに多く含まれている物質で、光毒性物質のことをいう。これには紫外線の感受性を高める性質がある。

●肌トラブルの原因

紫外線を吸収しやすくし、シミやそばかすなどを発生させる恐れがあるソラレン。ソラレンは色素沈着を起こしやすくするだけでなく、肌にかゆみを生じさせたり、炎症を起こす原因になる。

ソラレンを含む食材を食べてから紫外線を浴びると、普段よりも強く紫外線に反応するようになり、肌に強いダメージが加わってしまう。

僅かな間、紫外線を浴びただけでもソラレンの働きによってダメージが加わり、長時間浴びたときは、重度の火傷のような日焼けをする可能性もあるため注意が必要。



■朝に食べてはダメ

●ソラレンを多く含む食材

- 柑橘系 (オレンジ、グレープフルーツ、ライム、レモンなど)
- 香りが強いハーブ類 (パセリ、パクチー、ディルなど)
- 香りが強い野菜類 (春菊、しそ、みつば、セロリなど)
- ブロッコリー
- きゅうり
- じゃがいも



●その理由は

ソラレンは経口してから血液中に入ると、2時間程で血流に乗り、体中に行きわたる特徴がある。

例えば朝食にソラレンを摂取したとすれば、2時間後の出勤や登校のタイミングで紫外線を沢山吸収し、紫外線ダメージを促進してしまうことになってしまう。



■夜に摂取

●紫外線を浴びる時間を避ける

ソラレンを多く含む食品も、紫外線を浴びる時間帯をうまく避けて、摂取するタイミングさえ気をつければ問題はない。

ソラレンを多く含む食品は、美肌効果の高いビタミンCが多く含まれているため、積極的に摂りたい食品が多い。

ビタミンCは紫外線を浴びて発生した活性酸素を除去する効果が高いため、紫外線対策にも有効な食品である。また、免疫力アップや自律神経を整えるなど、栄養素としても、身体のバランスを整えるのに欠かせない。

●夜のデザートに

ソラレンを含むフルーツの多くは、クエン酸を含んでいるものが多いため、身体に溜まった疲労感の原因でもある乳酸を分解し、新陳代謝を促してくれる効果もある。



■ビタミンCを活かすには

●オススメの食べ方

朝に食べる場合は、シミ・そばかすの予防効果のある食べ物と同時に食べること。

例: リンゴ、バナナ、イチゴ、ブドウ、だいこん、ゴボウ、トマトなど

トマトに含まれるリコピンにより、メラニン色素の生成を予防する効果が期待できます。

フルーツに含まれる果糖は吸収が早いので、素早く脳に届き目覚めが良くなる。また、植物酵素を摂ることで、朝食の消化吸収力を高め、ビタミンを補給しながら消化にかかる負担を減らすことが出来る。

ビタミンCが肌の健康に良いのは確かですが、頻繁にレモンやセロリなどを多く摂取してしまうと、かえって逆効果になってしまうかもしれません。食べ方や、食べる時間を工夫して、若々しい肌を維持しましょう。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報 「人生のやりがいを取り戻した！Tさんの復活ストーリー」



先月に引き続き、**患者さんの復活ストーリーシリーズ**

今回のテーマは「**どんなに不利な状況でも、先に良い結果を作り、イメージすることが大切**」

うたた寝をして腕を机の縁に当てていたことによって右腕に神経麻痺が起り、親指と薬指を伸ばせなくなってしまったTさんのお話です。

症状は《**手首を反らすことが出来ない。親指と薬指が外側に開かない。上腕から指までのシビレ**》

Tさんはトリマーをされていて、ワンちゃんをショーに出すお仕事もされています。指が伸ばせなくなってしまったTさんはハサミを使うことが出来なくなってしまいました。それでもショーに出すワンちゃんのカットを少しでもしなければならぬ。でも出来ない！という葛藤の中で、この状況でも何かできないか？という思いで様々な工夫をされ、根気強く治療を受けられた結果、**奇跡の回復**をされました。



発症から1週間後に来院。ひかりの患者さんYさんと、Tさんのお師匠さんがお友達で

「とにかく行きなさい」と言われての来院でした。事前にYさんから連絡を受けていましたが腕が動かない？腱鞘炎？くらいに思っていたので、実際にみてビックリ！しました。

神経麻痺は症状の回復期間が全く読めません。整形外科の説明でも「時間がかかります」だったそうです。ギックリ腰や肉離れのように、おおよその回復時期をお伝えすることが出来ないのです。

初めておみえになった時の私の正直な感想は「これは厳しい・・・私に出来る事は何か？」でした。

Tさんには「今の状態では、すぐに変化することは難しいです。神経の回復は数カ月単位でみていく必要があるので実際に治療をやってみないと、どうなっていくかも分かりません。とにかく経過をしっかりと確認しながら治療をしていきましょう」とお伝えしました。

その中で一番の救いになったのは、Tさん自身の**症状への向き合い方**です。

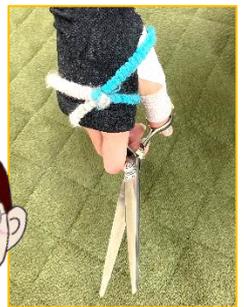
現実として、どんな状態であってもワンちゃんをカットする気持ちが強いのです。

指が動かない状態でも、動かせるような状態にするにはどうしたら良いか？

考えた結果が・・・自前の装具（画像）です。これには驚かされました！

「指が伸びないなら、伸びた状態を作る！開かないなら、開いた状態を作る！」

私の想像を超える事をされていました。



初期の施術は全身を良い環境に整える事。極端な表現をすれば、**体の動きを麻痺の回復に集中させる状況**を作っていました。私は施術をする際に、患者さんの体からの声を聴くのですが、幸いな事に初回から元気サインを発信してくれました。このサインが出ている時は回復が早くなります。

Tさんに「体の中では確実に変化しているのでとにかく経過をみていきましょう！」とお伝えしながら治療をすると・・・翌日には痺れが軽減して、少し指が動くようになりました。これにはまたまたビックリ！

その後は整体・鍼灸・エネルギー療法を2～3日おきに続け、1週間でカットが少し出来るように！

階段を一段一段上るように症状に変化が起きていき、6週間で

整形外科の先生から『**治癒**』と言って頂ける状態まで回復されました。

整形の先生は、途中経過をみせに行くたびに「治りが早いね😊」と

驚いていたそうです。今回の**奇跡の回復！**の原動力はTさんの**気合と執念**です。

何とかしなければという危機感と「私はカットをするんだ！」という

出来ている未来を先に作ってイメージ出来たこと。これに尽きると思います。



理想は現実化する！という言葉聞いたことがあると思いますが、

思っただけでは現実化しません😊そこに行きつくための行動が必須です。

Tさんの行動力が素晴らしい結果に繋がった。というお話です。

皆さんも自分の体を信じて、**目指す未来を先にイメージする。**

治療効果が倍増しますよ。自分の体を治してくれるのは自分の細胞です。

ぜひ「**体が楽になった時に何が出来ているか？**」をイメージして治療を受けてみてくださいね。

