



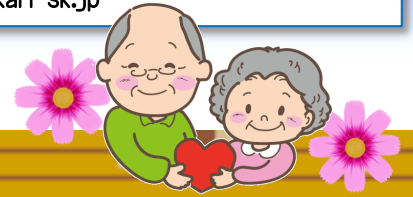
9月号

第162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



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？
 今年は記録的な暑さが続きましたね。いつになったら終わるのだろうと、暑さに飽きた夏でした 😞
 例年以上に冷房と仲良しになった今年の夏は、さすがに疲労困憊の患者さんが多いです。
 夏風邪を引いていた患者さんも多く、体調管理がとても難しかったと思います。
 私も8月になりマラソン練習はペースダウン。約1週間、ふくらはぎの攣れが続きました。
 夏場は夜しか走りませんが、それでも走った後は体に熱がこもります。体内に熱がこもったままの状態
 で寝る日は交感神経が優位（体が興奮した状態）になり、眠りが浅いのです。疲労が抜け
 ない状態+冷房による深部の冷えが重なった結果が、足の攣れに繋がったのでは？と思っています。
 私も人間だもの・・・ 😊
 10月初めにはハーフマラソンを走る予定なので、しっかり準備をしていきます。
 秋に近づく気候の変化により、夏の内臓疲労や自律神経のアンバランスから体調を崩す方が多
 くなります。適度に体を動かし、お風呂にゆっくり浸かることで回復力、免疫力を高めておきま
 しょう。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》M・Sさん 千葉県松戸市より来院 《来院理由》ヒザ痛・坐骨神経痛

以前から院長の知り合いで、「治る体をつくる会」にも参加していました。

治療当日、その場で感じられる「良くなった」という体の変化と、治療した日を境に日を追う毎に「治っていく」感覚を感じました。院内も清潔感があり、院長がランナーである事をPRしている
ので説得力があります（アスリート当事者だと何となく信頼できる）

患者さんと同じ目線の高さで接してくれるので安心して治療を受けられます。

＜院長より＞

初診の時は膝が腫れていて歩行としゃがむ動作が困難だったM・Sさん

自分の体への意識を高め、少しの変化をしっかりと味わって頂けたことが早期回復に繋がりました。
症状は人生の縮図と言われています。今までの生活習慣や体の扱い方を変える事で脳や細胞が本来の
良い環境に戻ります。良い環境に戻った細胞はどんどん元気な体に戻してくれるのです。治る体をつくる
会への参加も良いきっかけになって頂けて嬉しいです。



お知らせ

9/12(火)~14(木)
遅めの夏休みの為休診

休診

9/18(月)・9/23(土)
9:00~15:00まで診療

診療

お子様連れの対応は出来ません

休日診療
です

次回の「治る体をつくる会」は

10/7(土)15:40~17:20

場所:北町区民館 大広間

参加費500円



あの国って どんな国?

～メキシコ～



What kind of country
is that country?

◆チチェン・イツァ遺跡

約4000年以上の歴史を誇るマヤの遺跡。カステージョといわれるピラミッドはマヤの最高神「ククルカン」を祀っているといわれている。

～周囲には天文台もあり、紀元前から優れた天文学の知識を有していた様子が伺える～

◆カンクンビーチ

「カリブの楽園」とうたわれる人気のビーチ。マリンスポーツはもちろん、イルカと泳いだり、無人島ツアーを楽しむことができる。

～透き通るような海を生かして海底美術館も作られている～

◆ソカロ

メキシコシティ中心部にある中央広場の通称。週末になると、屋台や踊っている人を多く見かけ、賑わっている。

～かつて栄えたアステカ帝国の神殿があった場所でもあるといわれている～

◆(著名人)カルロス・サンタナ

1947年～(ギタリスト)

「ローリング・ストーン」の選ぶ歴史上最も偉大な100人のギタリストにおいて2011年には第20位に選ばれる。

【代表曲】「哀愁のヨーロッパ」「ブラック・マジック・ウーマン」など。



◆文化や特徴

16世紀初め、スペイン人がメキシコに上陸し、宗教や言語に大きな影響を与えた。76.5%の国民がクリスチャンで、各地に教会も多い。見学するときは静かに見るように。教会をはじめ、軍の管理している地域や政府の建物にはカメラを向けないように。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆焼いた鶏肉に素揚げしたサツマイモとレンコンに合わせて調味料を絡めるように炒め煮する。

料理ポイント

- ◆さつまいもとレンコンは、厚さと大きさをなるべく揃える。

作り方

1. 器に調味料をを合わせておく。
2. さつまいもは皮付きのまま1センチ幅程度の半月切り(もしくはいちょう切り)にして水にさらしてアクを抜き、水気をふき取る。レンコンは、皮を剥いて1センチ幅程度のいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
3. 170度に熱した揚げ油でさつまいもとレンコンを素揚げする。うっすらときつね色になったら、取り出して油を切る。
4. フライパンにサラダ油少々(分量外)をひいて中火で熱し、鶏もも肉の皮目から焼く。焼き色が付いたら上下を返し、中まで火を通す。
5. 4.に3.のさつまいもとレンコンを加え、合わせておいた調味料を注ぐ。煮汁が少なくなるまで絡めるように炒める。水分が飛んで照りが出てきたら器に盛り付けて白ごまをふる。



根菜と鶏肉の甘酢炒め

～それぞれの食感を楽しめる!～

材料:2人分 所要時間:約15分

- さつまいも・・・120g程度
- レンコン・・・120g程度
- 鶏もも肉・・・100g
- 白ごま・・・少々
- 揚げ油・・・適量

- A 水・砂糖・みりん
醤油・酢・・・各大さじ2

甘すぎないので
おつまみにも最適!



今月の食材 サツマイモ に注目!

選び方

全体にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしており、持った時にずっしりと重みを感じ、表面に傷や変色した部分が無いものを選ぶ。

保存方法

【常温】寒さと乾燥に弱い為、冷蔵庫での保管は避け、1本ずつキッチンペーパーで包んでから新聞紙でくるみ、まとめてポリ袋に入れ、常温で保存。(保存期間:約6カ月保存)

【冷蔵】切った生のサツマイモは、ラップで包んで野菜室で保存。早めに使い切るようにすること。

【冷凍】皮付きのまま使いやすい大きさに切って水にさらし、水気を十分に拭き取った後、冷凍用保存袋に入れて冷蔵庫で保存。使うときは凍ったまま調理する。(保存期間:約1ヶ月)



栄養成分

ビタミンC

活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果が期待できる。

食物繊維

不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促して便秘の解消に役立ち、有害物質を排出する効果もある。

その他・・・カルシウム、カリウム、ビタミンB群など

豆知識 …相性の良い果物

食物繊維が豊富なさつまいもとりんごを一緒に食べることで整腸効果アップが期待できる。さつまいものりんご煮やサラダにするのがオススメ!





健康クローズアップ

得する
健康知識

ご存知
ですか?

いまさら聞けない リンパとは?



体内を循環するものだとはいえ、なんとなく知っていても、その働きなどはよく分からない事もある「リンパ」。そのしくみや動き、マッサージについてのご案内です。

リンパの働き

●リンパとは?

組織内の毛細リンパ管に入った大部分の組織液を「リンパ(リンパ液)」という。

【組織液】脊椎動物の血液から血球成分を取り除いた液体「血漿(けっしょう)」から成る。毛細血管壁から組織中に浸出し、細胞の組織間を満ち、静脈に送られる。

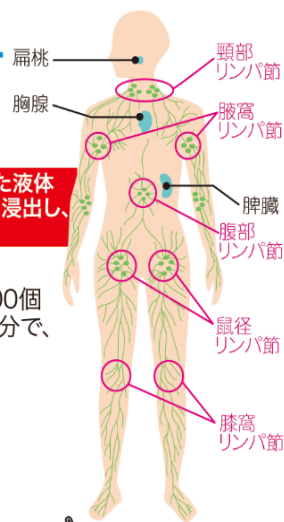
【リンパ節(リンパ腺)】リンパ管をつなぐ通常2~3mm程度の器官で、全身に300~600個配置されているリンパ管が合流して太くなる部分で、体内に進入した細菌や異物を食い止めるフィルターの役割をしている。

【リンパ系】リンパ管、リンパ節、脾臓、胸腺、骨髄などリンパが流れる器官の総称。

●余分な老廃物などを運ぶ役割

動脈をめぐる血液のうち、一部は体内に酸素や栄養素を届けた後血管へ戻るが、戻らなかった水分は組織液となって、さまざまな老廃物とともにリンパ管に入り、リンパ液となって静脈へ運ばれ、尿として排出される。

「身体の下水道」ともたとえられます



流れが悪くなると

●日常的な悩みに影響する

- ・むくみ・冷え性
- ・免疫力の低下
- ・肩こり
- ・肌トラブル
- ・下半身太り...など



●原因

思い当たる原因があれば、生活改善の検討を!

- ・運動不足
- ・自律神経の働きを悪くするストレス
- ・冷え性・水分不足...など

●対策

リンパの流れを良くすることで、美容や健康に嬉しい効果が!

- ・有酸素運動・食事改善
- ・ストレスをためない・水分補給
- ・白湯を飲む・マッサージ...など



筋肉を動かす事でリンパは流れていきます。



むくみに効くマッサージ

リンパが上に流れやすいように床に座って行うように。

1.そけい部からスタート

足をのびたら両手を重ねて足のつけ根にあて、手の位置はそのままに、内側から外側に向けて円を描くように5回流す。手の中指が、そけい部の中心に当たる位置にくるようにするのがポイント。



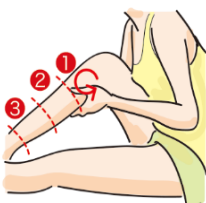
2.太ももの内側を

太ももを三等分して、上部から順番に流していく。矢印の方向に3回ずつ流した後、太ももの内側を通してそけい部へと流す。



3.ふくらはぎを包み下から上へ流れを

両手で足を包み込んで行い、下から上への流れを作る。ふくらはぎを三等分して、上部から順番に、両手をあてて各3回ずつ流す。



4.足全体を包み込むようにそけい部へ

ふくらはぎを流した後は、足首から足全体を両手で包み込むように流し、そけい部へと戻す。



●注意点!強く押し過ぎないように

リンパ節を押して痛いときは、キャッチした細菌やウイルスなどと戦って炎症を起こしていたり、老廃物が溜まっている可能性がある。リンパ節を強く押ししたり、揉みすぎたりしないように。リンパ管は強く押すとダメージを与えてしまい、余計に巡りが悪くなる原因となる。入浴後の血行が良いときや、温めてからのケアが効果的。クリームやオイルを使うことで、保湿も出来る。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報
「体の歪みを整えるセルフケア」

前号でお伝えした、体の歪みによって起こる様々な症状は日頃のセルフケアの継続によって予防できます。一番大切な事は体を動かす事。下半身の筋肉を使わない事により足元が不安定になり、歪みやすくなります。

そこで今回お伝えする体操は超簡単でも、実はハイレベルな「膝上げ足踏み」

「膝上げ足踏み」は膝を真上に上げる足踏みです。皆さんがイメージする足踏みの動作を大きくした感じです。



正しく行うポイント：①初級編・・・



- ◎肩幅くらいの位置で立つ（肩幅=軽くジャンプして立った位置）
- ◎足先を真っすぐに向けて立つ
- ◎膝を真上に上げて足踏みを交互に行う
- ◎腕を大きく振る

②上級編・・・

- ◎膝を真上に上げる時に足指で床を蹴り上げるようにして行う
- ※実は、皆さんが歩行する時には当たり前に行っている動きなのです



① 初級編



◎初級編
肩幅くらいで足先を真っすぐに立つ



それぞれのレベルで膝を真上に上げての足踏み

② 上級編



◎上級編
つま先で床を蹴り上げる



慣れたら腕をしっかり振って足踏み

膝を真上にもち上げる動作により股関節（お尻と太腿の前後の筋肉）をしっかり使えます。さらに、足裏の筋肉、足指の関節を使うことで、ふくらはぎと脛の筋肉が強くなるので安定した足元を作ることが出来ます。

最初はゆっくり10回、慣れてきたらスピードを上げて20回やってみてください。簡単な事をコツコツやり続ける事が治る体を作ってくれますよ。

<https://www.youtube.com/watch?v=a8t4uWFpmCO> 動画はこちら



体の歪みは足元から・・・老化は足からと言われますが、まさにその通りだと思っています。

足元が安定して、膝と腰が真っすぐに立てていれば腰は曲がりません。

痛みや不調の回復へのお手伝いは出来ますが、最後は自分の力が治してくれるのです。とにかくコツコツやってみましょう。

