

整骨院 12月号 ひかりだより



こんにちは！院長の阿部健一です。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？
ようやく冬の寒さになりました。この気温ならダウンや厚手のコートを着ていてもおかしくないですね。
乾燥によるアレルギー症状も多くなりますので、加湿器の使用をおすすめします。

今年のテーマであった「**治る体作りは共同作業**」私からは、施術による体と心の超回復、ホッとするコミュニケーションにより、さらに良い関係性作りを目指し行ってきました。ひかりだよりでは毎月「**超簡単セルフケア**」をご紹介しますながら、皆さんが自分で自分の体を楽にする環境作りのお手伝いをさせていただきました。この試みは来年以降も継続していきますので、楽しい人生を送れるように共に歩いていきましょう。

・**院長の趣味ネタコーナー** 横浜 DeNA ベイスターズはおかげさまで日本一を勝ち取りました。シーズン3位からの下克上を見事に達成！日本シリーズ第3戦からの4連勝！この強さは来シーズンに期待大です。

・**マラソン情報** 12月1日湘南国際マラソンを走る予定でしたが、10月末に股関節を痛めてしまい、回復のめどが立たないので**棄権**することにしました(泣) マラソンを始めて8年目、大きな故障は初めてです。とても残念ですが、治るまでは走らず治療と回復に専念です。焦らず、故障しない体作りを目指します。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《 腰痛編 》

《お名前》akkeさん 板橋区徳丸より来院
知人の紹介で来院しました。先生にアドバイスを頂いた動作を毎日続け、ゆっくり少しずつ楽になりました。先生に「治る」と言っていただけで安心感も手伝って完治することができました。
院長もスタッフの方々も気さくで、施術中も色々聞き易かったです。院長は楽しくて知識も与えてくれる、体と心が元気になる整骨院です！

《お名前》A・Aさん 練馬区錦より来院
3回目のぎっくり腰・・・一週間休んでも良くならなかった痛みがスッと軽くなりビックリしました！！
今後出産に向けても身体を整えて行きたいと思います！



<院長より> 腰痛で悩まされる患者さんはとても多いのですが、酷くなる前のストーリーがあります。度々痛みを感じていた、何となく重かった、少し痛いけど動いていた、痛みが無くなると治ったと思っていた、等々・・・体からのサインをスルーし続けた腰痛は回復までに時間がかかります。腰痛は生きる活力と気力が激減するので気をつけましょう。(院長の体験談)

お知らせ

年末年始

12/30(月)9:00~12:00 診療
12/31(火)~1/3(金)休診
1/4(土)9:00~12:00 診療
※12/30・1/4は事前予約制

次回の治る体をつくる会
2月1日(土)
15:40~17:20
北町区民館大広間で開催

あの国って どんな国?

～ラオス～



What kind of country
is that country?

◆クアンシーの滝

古都ルアンパバーンの中心部から約30kmの位置にある滝。年間を通して水量が多い。



～地元のピクニックスポットとしても人気～

◆王宮博物館

1975年まで実際に王宮として使用されていた建物で、当時の王族の生活を垣間見ることが出来る。



～船での訪問客を迎えやすくするためメコン川沿いに建てられた～

◆パトゥーサイ

パリの凱旋門を模して、内戦の戦没兵士の慰霊のために建てられた。



～展望台からはビエンチャン市内が一望出来る～

●(偉人)ファーム王

1316～1373年(ランサン王国創始者)

1353年、シェントーン(現在のルアンパバーン)を基礎として、ランサン王国を建国。彼無くして現在のラオスは無く、ビエンチャンにはシンボリックな銅像が建てられている。



●文化や特徴…仏教と精霊の融合する国

朝早起きして托鉢をする僧侶に食事を提供したり、寺に参拝に行く事など、仏教が生活に密着している。また、家、森、山などあらゆるところにビー(精霊)が宿るといわれ、人生の節目となる記念行事には、身体に宿る精霊を祀り幸運を祈願する儀式が行われる。



ハッピークリスマス

らくらく料理の流れ

- ◆材料を切り、フライパンで炒めたらマカロニ、豆乳を加え、チーズをのせて焼く。

料理メリット

- ◆オープンいらずで片付けも楽!

作り方

1. 玉ねぎは縦に薄切り、マッシュルームは薄切り、鶏肉は一口大に切る。
2. オリーブオイルを中火で熱してパン粉を炒め、焼き色がついてカリカリになったら取り出しておく。
3. フライパンにバターを半量を中火で熱し、鶏肉を炒め、表面の色が変わったら残りのバター、玉ねぎ、マッシュルームを加え炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしたら、弱火にして薄力粉を加え、粉っぽさがなくなったら水2カップを少しずつ加える。
5. 中火にして煮立ったらマカロニを加え、焦げつかないように混ぜながら袋の表示時間より1分短く茹でる。
6. 豆乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがつくまで混ぜながら加熱し、塩こしょうで味をととのえる。ピザ用チーズをのせ、弱火にしてふたをし、チーズがとけたら、パン粉を散らす。

飽きの来ない
定番料理!!

マッシュルームとチキンの フライパングラタン

～クリーミーで優しい味わい♪～

材料:4人分 所要時間:約30分

- 玉ねぎ 100g
- マッシュルーム 1パック
- 鶏もも肉(大・1枚) 300g
- オリーブオイル 大さじ1
- パン粉 大さじ4
- バター 40g
- 薄力粉 大さじ4
- 早茹でマカロニ 100g
- 豆乳 2カップ
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- ピザ用チーズ 100g

今月の食材 マッシュルーム に注目!

選び方

表面に傷がなく、カサがツルっとしており、開きすぎていなくて、切り口がきれいなもの。

保存方法

【冷蔵の場合】
ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。痛みやすいため早めに食べきる様に。

【冷凍の場合】
好みの大きさに切り、レモン汁をかけて保存袋に入れて冷凍。(保存期間の目安:約3週間)
使用の際は凍ったまま調理すること。

栄養成分

ビタミンB1

糖質のエネルギー代謝にかかわっており、疲労回復を助ける効果がある。

ビタミンB2

脂質をエネルギーに変えるのに欠かせない成分。脂質が新しい細胞を作る手助けをすることで、皮膚などを健康に保つことができる。

その他・・・カリウム、ナイアシンなど

豆知識・・・成熟と腐敗の違い

マッシュルームのカサが開いて裏のヒダが黒いと、腐ってる?と心配するが、これは、マッシュルームが成熟した証拠。香りも強いので、煮込み料理などに入れると、奥深い味わいになる。マッシュルームを切った際にカサの裏のヒダ以外の部分が黒くて、表面にぬめりが出てきたり、触るとやわらかかったりする場合は、腐り始めている可能性があるため処分すること。



得する
健康知識

ご存知
ですか?

冬の乾燥



空気の乾燥が気になる季節になりました。この季節に気をつけたいことなどを取り上げていきます。

なぜ乾燥するの?

●日本の地形の関係

日本では、冬になると西高東低の気圧配置がよく見られる。日本の西側は高気圧、東側が低気圧となり、

ロシアの方から日本に向けて冷たい風が流れてくる。
(冬型気圧配置)



海の上で水蒸気が加わり冷たくて湿った空気に変化し、日本海側に到着。
雪が降った後の空気は、さらに山を越えて太平洋側へと進むが、雪で水分が抜けて太平洋側へと到達するときには、乾燥した空気となってしまふ。

●空気が乾燥する理由

夜に冷え込んだ際、空気中含むことができる水蒸気量が減り、あふれた分が結露し、水蒸気量が少ないまま日中を迎えてしまふ。

空気中含むことが可能な水蒸気量が減少すると、結露が発生。日中気温が上がると、空気中含むことのできる水蒸気量は増加。しかし、結露したことで、水蒸気量は減ったままのため、湿度も低下する。



乾燥による影響

●風邪をひきやすくなる

気温が低く、空気が乾燥する冬は、様々なウイルスが生きるのに適している。また、外気が乾燥すると、気道や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスをブロックする機能がうまく働かなくなり、ウイルスが体に入ってきやすくなる。

種類にもよりますが、ウイルスは気温16℃以下、湿度40%以下の環境を好みます。



●隠れ脱水

身体の中の水分は、皮膚や粘膜、呼吸を通して蒸発する。空気が乾燥すると、この水分の蒸発する量が増加。冬は、夏ほど汗をかかないため、喉が渇かずに、積極的に水分を摂らないことも多く、気づかないうちに水分不足になってしまふ。

身体の中が水分不足になると、血栓(血の塊)ができやすくなり、血管に詰まりやすくなる。



●静電気が発生しやすい

大気が乾燥すると、様々なものの表面が乾き、電気が停滞しやすくなる。電気を帯びた状態で、ドアノブなどに触ると静電気が発生しやすくなる。セールのガソリンスタンドで給油する際は、静電気の発生にご注意を!



肌や髪のか

●肌や髪の問題が増加

肌の水分量が10%以下になると、乾燥して肌が荒れたり、かゆみが発生。アトピーなどの肌トラブルがもともとある人は、症状が増加することもみられる。

空気が乾燥していると、髪的水分も多量に放湿され、髪がパサついたり傷みやすくなる。

健康な状態であれば、毛髪は10%以上の水分を蓄えている。

●自分の肌をよく知る事

自分の顔のパーツで、油が多い箇所、乾燥している箇所を把握し、それに応じたスキンケアを行う様に。乳液やクリーム、オイルなど、様々なスキンケア製品があるが、売れ筋ランキングや口コミに頼らず、自分の肌タイプや、そのときの状態による選択を。

皮膚は外部からのさまざまな刺激を防ぎ、内側に含まれている水分を外に出る事を防ぎます。それを袋に例えると、擦り切れる様に乾燥すると、内側の水分が漏れてしまいます。乾燥によってバリア機能が低下すると、外的刺激を受けやすくなります。



対策

●加湿をする

加湿をすることで、鼻や喉の乾燥を防ぐことが可能。また、湿度上昇により、空気中に漂う飛沫の量を減らすこともできる。(加湿の目安としては40%以上を) また、湿度が上がると同じ気温でも暖かく感じることができ、寒さ対策にも有効。

●加湿器以外の方法

【洗濯物の室内干し】

例えば4人家族で6kgの洗濯物を室内干しをした場合、約3Lの水分を加湿することが可能。(乾燥している洗濯物の重さの、約半分が水分)

【お風呂の残り湯で】

浴槽のお湯を貯めておき、浴槽のフタや浴室の扉を開けておくことで、水分が蒸発し加湿が出来る。(換気扇のスイッチはオフに)

●水分補給

喉が渇く前にこまめに水分摂取を! 水分摂取により、鼻や喉などの粘膜を潤すことで保護することができ、感染症予防にもつながる。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「足首の安定が全身を元気にする」

今月の超簡単だけど、ちょっとコツがいるセルフケアは「足首締め」です。

11月の手首締めグーパーに続く、首シリーズ「足首」です。立つ、歩く時の動作は、体のどの部分がメインで動いているのでしょうか？もちろん足ですよ。足首の動作が出来るから私達は移動が出来るのです。安定した足首で着地し、足の指で蹴ることが出来ると、体への負担少なく楽に動くことが出来ます。その結果、骨盤に乗っている腰椎、胸椎、頸椎、頭蓋骨の動きがスムーズになるので血液・リンパ液・ホルモンの流れを良い状態で保つことが出来ます。自律神経の動きも安定するので足首は全身の元気を作ってくれます。もちろん、腰・股関節・膝の痛み予防にも効果大ですのでオススメです。

☆「足首締め曲げ伸ばし」＜右足の場合＞

◎セルフケアを行う前と後は、必ず体の動きや硬さを確認して変化を味わってください。

少しでも楽になった変化を感じ、喜ぶことが脳のリラックスにつながります。

※目的はメンテナンスした良い状態を長く維持するためです。それぞれの楽な体作りにお役立てください

① 内・外くるぶしの出っ張りから、上5センチの位置を手で上からしっかり持つ（握る）



② しっかり握った状態をキープして、手を内くるぶし側に捻る



③ 片手だけでは上手く捻れない場合は、下からもう一方の手を添えて両手で捻る



④ 捻ったまま足首をゆっくり大きく曲げ伸ばしする



⑤ 終わったらゆっくり手を離す
反対の足も同様に行う



「足首締め曲げ伸ばし」は手首に比べて体勢や持ち方が難しいかもしれませんが、出来る範囲でやってみてください。今回のポイントは、**足首をしっかり締めた状態を維持したまま内側に捻ること**です。捻る感覚がわからない場合は、皮膚を内側に回すようにやってみてください。上手く出来ると足裏が床にしっかり着いている喜びを味わえます。

さらに、足の運びが軽くなるので歩くことが楽しくなり「治る体作り」になりますよ。

<https://www.youtube.com/watch?v=JwLGrCSvZPo>

動画はコチラ

