

# 整骨院 1月号 ひかりだより



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？

**2024年最初のひかりだより**です。今年の干支は「辰」ですね（私は酉です）

皆様と共に、昇り龍のごとく！**運氣アゲアゲ**の波に乗っていきたいと思います。

ひかりの玄関には干支の色紙が飾ってあるのをご存知でしょうか？私が一番お世話になって  
いる治療界の達人、**肘井博行先生**に描いて頂いています。来院の際はぜひご覧ください。



ひかり整骨院の今年のテーマは「**治る体作りは共同作業**」です。

私が行っているひかり式施術では「**肉体・心（感情）・魂（気・エネルギー）**」を整えます。

皆様には、「**体を動かす**」「**五感を使い心豊かに過ごす**」「**バランスの良い食事**」を意識して過ごして頂きたいと思  
います。施術（治る体へのお手伝い）に対して、治る体（患者さんの細胞）は反応してくれます。

その結果が、**元気な体作りに繋がる**のです。今年も定期的なメンテナンスで**ピカピカ**に磨いていきましょう。

☆院長のマラソン情報！湘南国際マラソンは3時間58分で完走出来ました。今月は赤羽ハーフです。

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！



《お名前》M・Tさん 練馬区北町より来院 《来院理由》産後の骨盤の痛み  
産後3か月半で、立っているのも辛い程の骨盤の痛み・座った際の尾骨痛があったが  
1回目の施術から痛みが軽減、3~4回目頃には骨盤の位置が変わり（正しい位置に戻り）  
自然に姿勢が良くなっているのを実感出来た。当初の目的であった骨盤の痛みの解消の他  
肩周辺の施術も行って頂いた結果、長年のデスクワークによる頑固な肩こりが良くなった事は  
プラスαで良かった点です。肩周りがふにゃふにゃになり感動！育児・家事に対するモチベー  
ションの向上にも繋がりました。

＜院長より＞ 産後の尾骨、恥骨痛でお悩みの方は、痛みが軽減するまでに時間がかかるケ  
ースが多いのですが、M・Tさんの場合は初期の目安である5回以内に楽になりました。  
初めての妊娠、出産で疲労困憊のお体でしたが、早い段階で良い状態を維持できるようになり、  
浮腫みやスタイルもスッキリされ喜んで頂けました。楽な体で育児が出来ると嬉しいですよ。

## 「治る体をつくる会」

お知らせ

今年も継続して開催する「**治る体をつくる会**」は、今年のテーマである「**治る体作  
り共同作業**」に繋がる内容をお伝えしています。

そもそも備わっている本来の動きを使い、緩む体と心になる事で元気な細胞が  
作られます。元気な細胞が治る体を作るのです。

様々な方向に筋肉や関節を動かす開運体操、ストレスの捉え方と五感  
を活用した脳リラクセス法、気を感じる練習での感覚の回復。

鼻呼吸、腹式呼吸による細胞活性化法を楽しく体感して頂きます。

次回は**2月3日(土)**

**15:40~17:20**

北町区民館大広間で開催予定

# あの国って どんな国?

～スウェーデン～



What kind of country  
is that country?

## ◆ストックホルム

100以上の博物館や美術館がある  
北欧の首都。ヴァーサ号博物館、王  
宮、ABBAミュージアムなどが見所。



～観光ボートで周辺の島々を  
周遊するコースもオススメ!～

## ◆オーロラ

スウェーデンの夜空を彩る  
オーロラ。北部の街、  
キルナは鑑賞の街として有名。



～オーロラ鑑賞ツアーは  
秋から3月くらいまで  
販売されている～

## ◆アイスホテル

世界初の氷で出来たホテル。  
氷の客室やアイスバー、  
教会などを見学することができる。



～オーロラ鑑賞とセットでの  
観光がオススメ!～

## (著名人)アルフレッド・ノーベル

1833～1896年(科学者)

ダイナマイトの開発で巨万の富を  
築いたことで有名。物理学、化学、  
生理学・医学、文学、平和などで  
顕著な功績を残した人物に贈られる  
「ノーベル賞」は、彼の遺言に従って始まった。



## 文化や特徴…森と湖の国

消費税は25%と、日本に比べると高い  
ものの、福祉が充実していて国民が暮ら  
しやすいことでも知られている。また、大  
声で話したり、オーバーなボディランゲ  
ージはNGであり、以心伝心、相手の言  
葉や意味を察するという文化が根強い。



歴史を語る上で  
欠かせない存在  
を避けて通れない

# ハッピーレシピ

## らくらく料理の流れ

◆切った鶏肉に下味をつけ、かぶと  
一緒にフライパンで焼き、味を整える。

## 料理ポイント

◆蒸し焼きにするから鶏肉もふっくらジューシー!  
仕上げに加えるバターが味の決め手!

## 作り方

1. かぶは茎を1.5～2cmほど残して  
切り落とし、皮つきのまま4～8等分の  
くし形切りにし、水に5分ほど  
さらした後水気をきる。
2. かぶの茎と葉は長さ2cmに切る。  
鶏肉は一口大のそぎ切りにして  
ボウルに入れ、Aを加えてもみ込む。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、  
鶏肉の皮を下にして並べる。かぶと  
葉と茎も加え、ふたをして強めの中  
火で2分ほど蒸し焼きにする。上下を  
返しさらに2分ほど蒸し焼きにする。
4. Bを混ぜ合わせて加える。強火に  
して1分ほど炒めてからバターを  
加え、とろみが出るまで混ぜる。  
塩、こしょうで味をととのえる。

おつまみにも  
最適!!



## 鶏肉とかぶの オイスターバター炒め

～2つの食材でお手軽に!～

材料:2人分 所要時間:15分

鶏もも肉	1枚(300g)
かぶ	3個(300g)
かぶの茎と葉	1個分
サラダ油	小さじ1
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
酒	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
オイスターソース	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

## 今月の食材 かぶ に注目!

### 選び方

根の部分の表面につやがあり、ひび割れや傷が  
なく形のよいものを。葉が付いている場合は、  
葉が青々としていているものがオススメ!  
茎にしっかりと堅さがあるものは新鮮な証拠。

### 保存方法 ※根の部分

【冷蔵の場合】水で湿らせた新聞紙かキッチン  
ペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。  
【冷凍の場合】根は皮をむき、調理に使う用途に  
合わせてお好みの形や大きさに切り、固めにゆで、  
粗熱をとって水分を拭きとった後、冷凍用保存袋  
に重ならないように入れて冷凍庫で保存。

### 栄養成分 ※主に根の部分

**βカロテン**  
強い抗酸化作用をもち、活性酸素の発生を抑えて、取り除く作用がある。  
また、体内で必要な分がビタミンAに変換される。

### ビタミンC

血管や筋肉、骨などを丈夫に保つ働きがある、コラーゲンの生成  
に欠かせない栄養素。葉の部分には根の4倍の量が含まれる。

その他…鉄、葉酸など

### 豆知識…葉と根の部分で違う分類

一般的にかぶは淡色野菜に分類されるが、葉の部分は  
緑黄色野菜になる。前出のβカロテンは根の部分には含まれない。  
「すずな」ともよばれ、春の七草のひとつとしても馴染み。

# ～早期発見が大切!～

# 軽度認知障害(MCI)



得する健康知識  
ご存知ですか?

認知症の前段階であるMCI。MCIのまま放置をしてしまうと認知機能がますます低下し、認知症へと進行する恐れがありますが、適切な治療と対策を行えば、認知症の発症を遅らせること、健康に戻ることもできるといわれています。

## ■どんな状態?

### ●厚生労働省での定義

MCI(軽度認知障害)とは、健康な状態と認知症の間の症状で認知症の前段階として考えられている。

厚生労働省の平成26年の調査によれば、65歳以上の人のうち認知症患者は約462万人、MCIは約400万人であることが判明されている。双方合わせるとその数は約862万人に上り、実に**65歳以上の4人に1人**が認知症もしくはMCIということになる。



### ●具体的な症例

- ・年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
- ・本人または家族による物忘れの訴えがある。
- ・全般的な認知機能は正常範囲である。
- ・日常生活動作は自立している。
- ・認知症ではない。

基本的な日常生活機能は正常ですが以前よりも時間を要したり、非効率であったり、間違いが多くなったりする事がみられます。

認知症もMCIも決して珍しいことではなく、誰にでも起こりうる症状といえる。



## ■診断されたら

### ●深く知る事

認知症という病気としっかり向き合い、知識を蓄積し、準備をしていくことで、MCIの症状が出る前でも認知機能の低下を防ぐことも可能。また、多くの知識を蓄えておくことで、様々な状況下においても前向きに改善に向けた行動をとることも可能になる。

### ●心のケア

自分の状態を自覚していることも多いため、診断された本人が一番に不安を感じている。MCIと診断された人がいた場合、その人が前向きになり進行の予防や回復に取り組めるように、本人の不安や感情に配慮し、前向きなサポートが必要。家族をはじめ周囲の人々と協力し、支えていくことが重要。

### ●ポジティブなイメージに

認知症に対して、多くの人がまだネガティブに捉えているが、日本人の場合95歳以上まで長生きすると、その8割が認知症になる。

もの忘れに関しても、本人には「忘れるのは病気のせいで、あなたが悪いではありません。」大切な事は本人に代わって覚えておくように、家族や身近な人のサポートも必要。



## ■認知症への進行

### ●MCIになると……



早期発見が重要!

### ●3つのルート「回復、維持、悪化」

回復	脳神経に新たなネットワークが作られ、正常人へのレベルまで回復。
維持	認知機能低下が抑えられ、軽度認知障害状態を維持。
悪化	認知機能の低下が進行し、認知症に。

生活習慣の改善や治療を始めれば、認知機能の低下にブレーキをかけ、現状維持、さらには認知機能の回復も可能なことが分かってきました。



## ■進行を防ぐには

### ●運動

適度な運動を行う(週に3回以上が効果的)。特にウォーキングなどの有酸素運動が効果的で、筋トレやバランス運動と組み合わせるとなお良い。  
有酸素運動…ウォーキングやサイクリング、縄跳びなど。  
筋トレ…腕立て伏せや腹筋、スクワットなど。  
バランス運動…30秒間、片足立ちをするなど。



### ●認知機能トレーニング

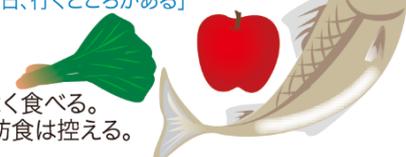
新聞や本を読む、ゲームを楽しむ、楽器を演奏する、絵を描くなど。

### ●社会交流

家族以外の様々な人と会い、交流することは脳を活性化し、運動にもなる。「キョウヨウ」と「キョウイク」という言葉。「教養」と「教育」ではなく、「今日、用」と「今日、行く」。「今日、用がある」「今日、行くところがある」ということが大切。

### ●食事

野菜・果物・魚をよく食べる。高カロリー・高脂肪食は控える。





# 2024 スタッフ紹介

1. 今年のテーマ 2. 今年挑戦したいこと 3. 2023年のテーマを振り返る  
4. 自己評価・・・☆自分の褒めどころ ☆自分へのダメ出し



阿部 健一



1. 「超回復力」・・・昨年から回復力低下を感じているので『23時就寝、7時間睡眠』を実践して、常にフレッシュな体と心で治療・マラソン練習・バイスターズの応援が出来るように準備したいと思います 😊
  2. 「読書」・・・年齢を重ねるごとに学生時代に苦手💧だった分野について知りたいと思うようになりました。まずは日本史から！📖
  3. 『全力』・・・達成できたと思いますが「富士五湖ウルトラマラソン」は63キロでリタイアは悔いが残ります。80キロまで走りたかった～！
  4. ☆自分でもバカ？と思うくらいコツコツ続けられること。マラソンは勿論、**秘**の朝のルーティンがあるので。
- ★興味の無いことへのリアクションが薄すぎるいつも奥さんに怒られています 😊



飯塚 登志江



1. 昨年に引き続き「健康」・・・健康でやる気さえあれば何でもできる！！😊
  2. 「一人旅」・・・今まで旅は一人だとつまらないと思っていましたが、周りとの予定が合わず、結局行く機会が減ってつまらない事になっています。以前からTVで見ても「気ままで良いな～」と思っていたし、良い出会いもあるかも！？
  3. 『健康』・・・昨年の「沢山歩く」という目標も達成できず毎日平凡な日々を送った一年でした。これが健康への道でもあるのかな～？🤔
  4. ☆優しさ・・・相手のことを思うあまり何でも受け入れてYESマンになってしまう事も・・・ある意味欠点ですか💧
- ★こう見えてナイーブです。ちょっとした事でも凄く気になり、色々と考えすぎてストレスを抱え込んでしまう・・・傷つきやすいお年頃です 😊



石井 未奈子



1. 「自分を見つめなおす」・・・下の娘が大学生になったので自分に使える時間が増えました。新たな一歩を踏み出す準備をしたいと思います 😊
  2. 「北アルプスの立山（雄山、3,003m）に登頂したい」・・・標高2,450mまで「立山黒部アルペンルート」を使って行くことができるので「初級コース」と言われていますが、私にとってはチャレンジです！😊
  3. 『マイペース』・・・興味ある事に暴走しがちですが、昨年は自分の体調と相談し、無理せず過ごした一年でした。
  4. ☆山で会う外国人と話したいと思い始めた英会話の勉強が続いている事。ちなみにまだ機会はありません・・・🤔
- ★美容関係に疎い。化粧品や髪、爪のケア等てんで分からず、娘達の会話から情報を得ています。



富江 桂



1. 「慌てない慌てない、一休み一休み」・・・切羽詰まるとワタワタしがちですが、今年は一休さん精神で「一旦落ち着こう」と思います。
  2. 「謎解き脱出ゲーム」・・・一人では無理でも数人でかかれば脱出できるはず！！一度で良いから挑戦したいです。
  3. 『考えるな、感じろ』・・・「ピン」と来た行動は割と成功していたので達成できたのではと思います。ピンと来て買った『電動かき氷機』も家族に大好評でした 😊
  4. ☆意外にも手先が器用。免許は持っていませんが、自分や家族、たまに友達の髪も切っています。プロからの評価はさておき、それなりに頭に仕上げていると思います 😊
- ★趣味に没頭すると時間を忘れて「もうこんな時間!？」となって慌てる・・・一休さん！😊

今年もひかり整骨院をよろしく申し上げます