

第 167 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 2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？  
2024年のスタートから能登半島地震、JAL機の事故とショッキングな事が起きてしまいました。  
被災、被害に遭われた方々へお見舞い申し上げます。少しでも早い復興を願います。  
このコメントを書きながら、今ある命や幸せに感謝して過ごすことの大切さを感じています。  
だからこそ、日常生活の中で当たり前出来る事を幸せに繋げていくことが、大切なのでは？と思います。  
そこで、体と心を元気にする言葉をお伝えします。普段使っている当たり前の言葉です  
朝目覚めたら「おはよう」寝る前に「おやすみなさい」何かしてもらったら「ありがとう」  
食事の時の「いただきます、ごちそうさま」作ってもらった食事に「美味しい」まだまだありますが・・・  
この言葉は、伝えた自分と伝わった相手の脳内がリラックスする効果があります。  
脳のリラックスが体と心をクルクルにしてくれますよ。ぜひ、脳が喜ぶ幸せの言葉を使ってみてくださいね。

☆院長のマラソン情報！2月12日（月）は「さいたまマラソン2024」を走ります。

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》H・Hさん 練馬区錦より来院 《来院理由》左前腕部の筋肉損傷  
野球指導で左腕で物が握れない状態となり、1か月ほど放置。回復傾向がみられないため  
家族がお世話になっていた事から通院を開始しました。鍼灸治療を中心に1~2週ごとの状態  
確認が続きました。正直、回復が実感できない期間もありましたが、焦らず我慢の時間も結果的  
には必要なプロセスであったと感じます。現在はお陰様で野球にも復帰できていますが、日常  
的にも各所の動作に無理をしないよう「丁寧な生活」を心がけています。  
印象に残るのは、回復に必要な期間をハッキリ明示して貰った事による安心感でした。  
説明や資料の全てに理解が追いついた訳ではありませんが、こちらからの感覚的な曖昧な表現  
なども身体のサインとして丁寧に拾って頂くなど、説得力を感じます。  
病状説明と回復見通しについての納得感と安心感のある整骨院です。

<院長より> H・Hさんの前腕損傷は時間がかかりましたが、確実に回復されました。  
損傷した部位の施術は、凝り固まった筋肉を柔らかくすれば早く楽になるといったケースとは違  
います。損傷した傷の回復と柔軟性、力を入れた時の耐久性を戻さなければいけません。  
それだけの段階を踏まなければ元に戻れないのです。今回も施術する側と受ける側の覚悟と諦  
めない気持ちが良い結果に繋がりました。やはり、施術は共同作業ですね。

お知らせ

今回は **4月6日（土）**  
**15:40~17:20**  
北町区民館大広間で開催

## 12月参加者さんの感想

- ★自分の体を感じる事が出来ました。ありがとうの言葉を毎日かけてあげたいと思います。今年一年ありがとうございました。
- ★治療と治る会のハイブリッドで、とにかく体が楽になりました。素晴らしい土曜の午後をありがとうございます！

# あの国って どんな国?

～ペルー～



What kind of country  
is that country?

## ◆マチュ・ピチュ

アンデス山脈にあり、世界遺産に登録されている古代インカ帝国の遺跡。15～16世紀に繁栄した。



～標高約2450mに位置する  
南米最大の空中都市～

## ◆Vinicunca Rainbow Mountain

長らく雪に覆われ姿を隠していたが、発見されたのは2016年と、比較的最近のこと。標高5100m。



～この地が発見されたのは  
温暖化の影響?!～

## ◆ナスカの地上絵

古代に描かれた巨大な地上絵。未だ解明されていない謎が多く、神秘的かつ不思議な雰囲気漂わせている。



～鑑賞はセスナに乗って!!～

## (著名人)野内与吉

1895～1969年(マチュ・ピチュ・初代村長)

21歳でペルーに渡り、その後ペルー鉄道で勤務。1947年にマチュピチュ付近で大規模な土砂崩れが発生し、災害からの復旧のため村長に任命された。ホテルや水力発電所などを建設した。



## 文化や特徴 …お馴染みの野菜の起源は

じゃがいも、トマト、かぼちゃ、ピーナッツ …いずれもペルー原産。16世紀、スペインの植民地になった事により、これらの農作物は全世界に広まった。明治時代には日本からの移民も多く渡り、約10万人の日系人がいるといわれている。



# ハツピーレピシ

# らくらくクツキング

## らくらく料理の流れ

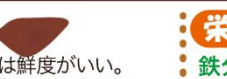
◆鍋に調味料を煮立てたら、レバーと生姜を入れてさらに煮込む。

## 料理ポイント

◆下処理でひと手間かければ生臭さも解消。

## 作り方

1. (下処理)  
鶏レバーはさっと水で洗って、熱湯に通して水にあげる。粗熱が取れてから、やや大きめのひと口サイズに切る。脂肪、血合いがあれば、しっかり取り除いておくこと。
2. 生姜を薄切りにする。生姜もいっしょに食べる場合は、千切りにしてもOK。
3. 鍋に調味料をすべて入れ火にかける。砂糖がしっかり溶けるまで煮立てるようにする。
4. 煮汁が煮立ったら鶏レバーと生姜を加えて、弱火～中火で3分ほど煮込む。



## 鶏レバー甘辛煮

～濃厚なコクと旨味を!～

材料:4人分 所要時間:15分

- 鶏レバー ……250～300g
- 生姜 ……ひと片
- 醤油 ……大さじ3
- みりん ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ3

## 今月の食材 鶏レバー に注目!

### 選び方

きれいな紅色で、光沢があるものは鮮度がいい。照明を反射するくらい、自ら光を放っているものを。

### 保存方法 …冷蔵では日持ちしない

【冷凍の場合】ハツとレバーに切り分ける。ハツは縦半分になり、血の固まりを包丁でこそぎ取る。レバーはふたつの固まりに分かれている部分で切り、さらに大きな固まりを縦半分に切る。

鶏レバーとハツをバットやボウルに入れ、水が濁らなくなるまで流水でしっかり洗う。ザルにあげて水気を切り、キッチンペーパーでさらに水気を拭き取り重ならないように平たく並べ、冷凍保存袋に入れる。(保存期間:2～3週間)

### 栄養成分

#### 鉄分

赤血球中のヘモグロビン作するために欠かせない。レバーに含まれている鉄は吸収率が高い「ヘム鉄」のため、効率よく鉄を摂取することが可能。

#### ビタミンA

目の機能維持や皮膚・粘膜の健康を保つために必要。また、肌のハリや弾力を保つ働きがある。

#### その他…カリウム、葉酸、ナトリウムなど

### 豆知識

牛・豚・鶏、それぞれのレバーのうち、一番多く鉄を含むのは? 可食部100gあたりの鉄の含有量 牛レバー=4mg 豚レバー=13mg 鶏レバー=9mg

正解:豚





得する  
健康知識

ご存知  
ですか?

健康クローズアップ

# 呼吸の仕組み

生物が身体を動かすエネルギーを作るために必要な要素の1つに酸素があります。この酸素を肺で体内に取り込み、細胞で消費し、老廃物となる二酸化炭素を体外へと排出する仕組みが「呼吸」と言われています。バイタルサインの中でも「呼吸」は「みて」「きく」ことによってわかることが多くあります。少し詳しく「呼吸」についてみていきましょう。

## ■なぜ呼吸をするの？

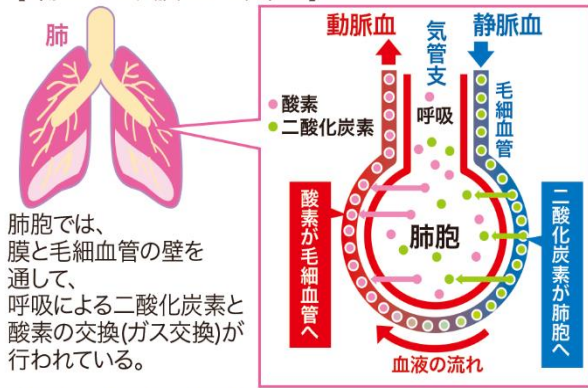
### ●呼吸の仕組み

私たちの体は、食べ物などの栄養を酸素で燃やし、エネルギーを取り出し、二酸化炭素を排出させる。生きていくために必要なエネルギーを取り出すために酸素を取り入れ、燃えかすとなった二酸化炭素をはき出すために呼吸をする。



### ●呼吸をするときの肺の仕組み

【肺泡がガス交換をする仕組み】



肺泡では、膜と毛細血管の壁を通して、呼吸による二酸化炭素と酸素の交換(ガス交換)が行われている。

## ■正常な呼吸

### ●呼吸の数え方

呼吸の回数を測るときは、相手に測ることを意識させずにリラックスした状態で測ることが大切。(「吸って吐く」を1回と数え、胸やお腹の動きをみながら1分間測定。)呼吸の正常値(1分間の回数)

成人・・・12～20回  
新生児・・・35～50回  
乳幼児・・・30～40回



新生児から学童期に至るまでの間は、肺の成長途中であり、1回で換気できる量が少ないため、呼吸の数で取り込む酸素の量を補っている。

### ●正常な呼吸ではない場合

安静時に、1分間の呼吸が30回を超えていたり、「ヒューヒュー」と異音が鳴っていたり、呼吸のリズムが一定でなかったりと、いつもと呼吸パターンが極端に違う場合は様々な病気が関連していることが考えられる。



唇の色が青紫色になるチアノーゼは、血液中の酸素濃度が低下した際に現れるサインなので特に注意が必要。異常を見極めるには、普段からの呼吸の回数・深さ・リズム・呼吸音を知り、異常が現れた際には何が原因か探っていくことが大切になる。

## ■頻呼吸

### ●呼吸が浅くなった状態

「頻呼吸」とは、発熱や呼吸疾患により、呼吸が浅くなった状態をいう。その症状は息切れ・頭痛・疲労など様々で、放っておくと感染症が増える季節には、肺炎などが重症化するリスクも高まるといわれている。

肺は自力では呼吸できず、横隔膜など20種類以上の呼吸筋群が連携して動き、呼吸をしている。普段から浅い呼吸をしていると、呼吸筋群が弱まり、さらに浅い呼吸になってしまい負のスパイラルに陥ってしまう。

### ●セルフチェック:こんな状態に注意

- 20年位以上煙草を吸っている/吸っていた
- よく咳払いをする
- たんがからんで一度で出しきれない
- 食事中むせる事がある
- 同世代の人よりも歩くのが遅い/息切れがする
- 以前に比べて声がハスキーになった

【採点基準】

0～1個=3点 大変良い  
2～3個=2点 良い  
4～6個=1点 がんばりましょう

上記の習慣や症状が4つ以上ある場合は、軽度の頻呼吸になっている可能性があるため注意を。



## ■深呼吸の必要

### ●深呼吸により副交感神経が優位になると

- ・緊張や興奮が和らぎ、リラックスでき、ストレス解消にもなる。
- ・睡眠の質が高まる。
- ・内臓の動きが活発になり便秘も解消し、さらに内臓の血行が良くなり、体温が高まって冷え性を改善することが可能。

酸素をたくさん取り込むことで、疲労の回復にも効果がある。セロトニン(幸せホルモン)の分泌を促す。

### ●正しく行うには

1. 正しい姿勢でゆっくりと息を吸う  
背筋を伸ばした状態で、鼻からゆっくりと息を吸い込む。
2. お腹をふくらませる(腹式呼吸)  
息を吸っている間は、お腹を意識してふくらませる。
3. 肺にためた息をゆっくり吐く  
吸った時の倍の時間をかけて、息をゆっくりと吐ききる。
4. 続けて5回行う



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報  
「体と心が楽になる思考を身につけよう！期待編」

今年最初の「院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報」は  
過度な期待をする事によって起こるストレスについて・・・  
期待に反する結果にイライラするなら、どんな結果でもフラットに受け入れたほうが  
ストレスが減るのでは？というお話です

日頃、患者さんとの会話の中で感じている事の一つとして  
職場の上司が・・・同僚が・・・世の中が・・・旦那が・・・妻が・・・子どもが・・・  
自分の期待とは違うことが起きていてイライラするという声を耳にすることが多いのです。

「私は」こうなってほしいのに・・・という期待に対して  
望んでいた結果にならないストレスによって起こる体と心の不調。  
ストレスは脳の緊張を生み、自律神経の働きを乱します。その結果として  
頭痛、めまい、冷え、胃腸の不調、パニック症状などに繋がっていくのです。  
このパターンはとても多いのです。



私の立場から、客観的にみると

- ・自分と他人に過度な期待をしているなあ
- ・その期待とは逆の結果が起こるとストレスになりイライラしているなあ
- ・良い結果の時は当たり前！ そうじゃない時は裏切られたかのような感情になっているなあ  
と思えることも

このように、自分が望んでいない結果に対してストレスを溜めている患者さんがとても多いのです。  
人間だもの・・・自分にとって都合の良いことが起きてほしいと思ってしまいますよね。  
もちろん、それが当たり前だと思うのですが、期待が失望に変わった時の感情のストレスによって  
自ら体調を崩してしまうのはもったいないと思いませんか？

ちょっと突っ込んだ質問になりますが、そもそも頼まれてもないのに期待したのは？  
期待に応えられないと悪者なの？などなど・・・そう思ったのは、さて誰でしょう???  
思わず苦笑いをしてしまったのではないのでしょうか？ 😊

「期待」の意味を調べてみると

◎あることが実現するだろうと望みをかけて待ち受けること。当てにしてい待ちにすること。

と書いてあります。この文章の中にある

◎実現するだろうと期待する ◎望みをかけて期待する ◎期待して待ち受ける

◎期待して当てにする ◎良い結果を心待ちにする まさに、超スペシャルオーダー！だと思いませんか？

期待の対義語は**失望**です。期待どおりの結果が得られれば問題ありませんが、そうでなかった時の感情を  
「失望」から「**そういうこともあるよね！**」と事実を受け止める方向に変えてみたらどうでしょう？  
失望した時のイライラよりも「ちょっと期待しすぎちゃったな！」と笑って受け入れてみませんか？  
良い意味で自虐的にクスッと笑えることが大切なのです。これこそが人間力アップですよ。

日常生活で起こる感情は「良いか悪いか」「好きか嫌いか」  
といった自分基準で成り立っています。

そこに「**どっちもありだよ！**」を加えてみてください。

同じことが起きてても、ストレスが減り、楽に過ごすことができますよ。

期待することが好きな方は、これからもどんどんしてください。ただし、結果に対して一喜一憂するよりも  
「**そういうこともあるよね！**」「**どっちもありだよ！**」という答えも持つこと。



自分で出来る！人生を楽に過ごせる脳のリラックス法です。治る体作りに繋がっていきますよ。