



3月号

第168号  
毎月1日発行



# ひかりだより

整骨院

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？今年もあっという間に春が近づいてきましたね。2月は20度超えの日があり、日中は半袖の人も！翌日は10度以上低くなり、気温の乱高下に体がビックリしてしまいますよね 😊  
このビックリが自律神経の乱れに繋がるのです。ビックリした時に体に起こるのは緊張です。緊張は浅い呼吸、血流の低下、ホルモンの流れを乱します。このような流れで体調を崩してしまうのです。なるべく**温かい物を食べる、飲む、お風呂にゆっくり浸かる、睡眠をしっかり取る事**を心がけましょう。今年のスギ花粉ピークは3月になるそうです。早めに予防して、少しでも楽に過ごしましょうね。ひかりでも花粉治療を行っています。手足のツボを使い、温灸で胃腸（腸内環境）の調整。頭・目・鼻のツボを使い、刺さない鍼（気鍼）をすることで症状が楽になります。我慢しないでリクエストしてくださいね。  
☆院長のマラソン情報「さいたまマラソン2024」は3時間53分16秒で完走できました。最後までペースが落ちることなく会心のレースでした。3月24日は「練馬こぶしハーフマラソン」です。応援待ってます！

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》Sさんご夫婦 練馬区北町より来院

《来院理由・ご主人》首の痛み

友人の紹介で来院。最初はピンとこなかったが、通い続ける中で痛みが軽減している事に気付いた。今は首の痛みはほぼなくなった。面白く、優しく、怪しい不思議な力がある整骨院。

<院長より>

5~6年前からの首痛、ストレートネックで悩まされていたSさん。頸椎5番の酷い歪みによる不調でした。今までの不調が当たり前の感覚になっていたので、最初は楽な感覚を思い出すことからスタート。4回目以降は良い状態が当たり前という感覚に戻って頂き、少しずつ回復。現在は月に1度のメンテナンスを継続されています。

《来院理由・奥さま》肩こり・背、足、目の痛み・疲れやすい・吐き気・猫背など

燃費のいい体になった気がします。ふわふわした体の感じがしっくりした感じに変わりました。痛みを感じる事が少なくなりました。自分らしい体になるととても良い、面白い整骨院です。

<院長より>

慢性的な疲労感に加え、首から背中中の怠さが続いていたSさん。根本的なエネルギー不足の体でした。気の流れ、オーラのバランスが乱れていたことから元気を溜められない状態でしたが、施術と共に回復されました。その結果、体と心と気（エネルギー）のバランスが良くなり喜んで頂けました。

お知らせ

次回の治る体をつくる会

4月6日(土)

15:40~17:20

北町区民館大広間で開催

~参加者募集中~

3月24日「練馬こぶしハーフマラソン」

に院長が出走します

沿道での応援お待ちしております 😊

オレンジのウェアが目印だぞ



# あの国って どんな国?

～ギリシャ～



What kind of country  
is that country?

## ◆サントリーニ島

エーゲ海のキラデス諸島南部に位置している人気の観光スポット。ロマンティックな絶景は、カップルにも大人気!



～断崖に白壁の家が密集している  
景観は世界的に有名～

## ◆メテオラ

「メテオラ」とは中空の意味を表わし、その名の通り吊り上げられ浮かんでいるように見える。岩の塔の頂上にある修道院は  
拝観可能。



～キリストに祈りを捧げる  
修道士たちの聖域～

## ◆アクロポリス遺跡

海拔150mの丘で、天然の要塞ともされる地形から、紀元前3500年ころから人が暮らし始め、後に宮殿や防御用の城壁が造られた。



～アクロポリスとは、  
高い丘の上の都市を意味する～

## ●(著名人)アリストテレス

紀元前384～322年(哲学者)

自然学、倫理学、政治学、文学など、幅広い分野で活躍し、その業績は現代にまで影響を及ぼしている。何かを「知る」という場合、その原因・原理を知っていることが、「知恵」の本質なのだと言われている。



## ●文化や特徴…庶民的な食堂で「食べるな」?

ギリシャ語で「タベルナ」といえば、庶民的な気軽に入れる食堂のことで、家族や仲間と語らいながら飲食を共にするなくてはならない場所である。オリンピック発祥の地である事でも知られ、マラソンは古代ギリシャの「マラトンの戦い」にちなんで名づけられた。



# ハッピーキッチン

### らくらく料理の流れ

◆フライパンに野菜と合わせた生地を流し込んだら、固まらない間に菜箸で薄く広げ、焼き目を付ける。

### 料理ポイント

◆油は多めで中火～強火で時間をかけてこんがり。

### 作り方

1. ニラは4～5cm、玉ねぎは繊維に沿って2～3mmの薄切りにする。ボウルにAを混ぜ合わせ、切った野菜を入れて混ぜる。
2. 中火強でごま油を入れ、1.を素早く広げ、きつね色になるまで焼く。ひっくり返してごま油を追加して焼き、最後にまた返す。
3. まな板にクッキングシートを敷いて、ピザカッターか包丁でザクザクと切る。最初に焼いた面を上にして盛付ける。
4. 醤油皿に付けダレを作り(醤油やポン酢の量は小さじ1程度)、切ったチヂミに付けて戴く。



## 簡単ニラチヂミ

～サクサク&もっちり♪～

材料:大1枚分 所要時間:15分

- ニラ …… 1/2束
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 薄力粉 …… 大さじ6
- 片栗粉 …… 大さじ3
- A 鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 水 …… 100cc
- ごま油 …… 大さじ2
- ① 醤油、酢、コチュジャン、胡麻 …… 適量
- ② ポン酢、胡麻、ごま油 …… 適量

### 今月の食材 ニラ に注目!

#### 選び方

葉先までピンとしていて、ハリとツヤがあるものを。葉の色が鮮やかで、幅が広く肉厚のものが新鮮。

#### 保存方法

【冷蔵の場合】キッチンペーパーで包んでからラップでくるみ、野菜室で保存(可能な場合は立てた状態で)。葉が折れたり、傷ついたりすると香りが強くなるため、取り扱いに注意すること。(保存期間:4～5日)

【冷凍の場合】使いやすい長さに切ってから、保存袋に入れて冷凍庫へ。解凍せずに、そのまま炒めものや汁ものに使うことができる。(保存期間:約1カ月)

#### 栄養成分

- アリシン(硫化アリル)…ニラ特有の香り成分
- ビタミンB1が極端に不足すると疲労感や倦怠感を生む原因となることが知られているが、アリシンはこのビタミンB1の吸収を助けてくれる。
- ビタミンA、ビタミンC
- どちらも抗酸化作用があり、免疫機能低下の原因のひとつとなる活性酸素を除去する働きがある。
- その他…カリウムなど

#### 豆知識…ニラの旬の時期

4月～10月にかけては夏ニラが、11月～3月にかけては冬ニラが回るが、特に美味しいのは2月～3月。この時期のニラは葉肉が厚く柔らかいのが特徴。主な産地は栃木、高知。





得する  
健康知識

ご存知  
ですか？

# エコノミークラス症候群

飛行機などの座席で長時間じっとして急に立ち上がったときなどに発生しやすいことに由来します。正式には急性肺血栓塞栓症といい、重症になると命にかかわることがあります。

## ■エコノミークラス症候群とは？

### ●原因と症状

動作が少なく長時間同じ姿勢でいると下肢(足)が圧迫され、血流が悪くなり血栓(血のかたまり)ができやすくなり、その血栓が肺の静脈を詰まらせてしまうことで発症する。さらに水分をとらないでいると、血がドロドロの状態になり、足の付け根などに血栓が出来る。

静脈の血管内にできて留まった血栓が、血管から外れて、静脈を通して心臓に戻ると、肺動脈(心臓から肺へ向かう血管)につまることがある。

その状態で立ち上がって血液が循環し始めると、やがて血栓が肺へ移動して、肺の細い動脈血管を塞いでしまい、その先へと十分な酸素を送れなくなる。



### ●飛行機だけじゃない

エコノミークラス症候群は旅行者血栓症ともいわれ、列車やバスなどで長時間座席に座って移動する時や、オフィスでのデスクワーク、長時間の会議などでも発症すると考えられる。



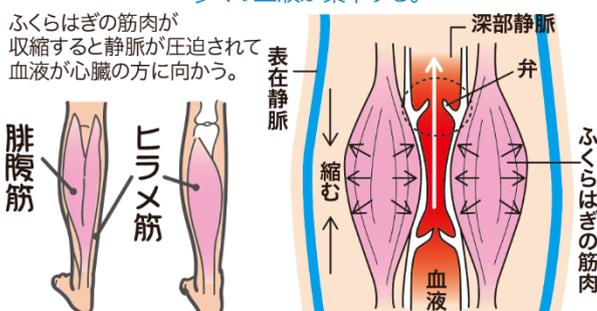
## ■ふくらはぎは第二の心臓

### ●ポンプの働き

全身の血液のうち、約70%が集まるとされている下半身。

上半身の血液・・・比較的負担が少なく心臓に戻る。

下半身の血液・・・心臓に戻るには、重力に逆らうため、多くの血液が集中する。



### ●ふくらはぎを構成する筋肉

ふくらはぎは主に、ヒラメ筋と腓腹筋で構成されている。膝の下から始まり、アキレス腱につながる筋肉がヒラメ筋。ヒラメ筋に覆いかぶさるように、膝上から始まってアキレス腱につながる筋肉が腓腹筋。

## ■車中泊での注意

### ●災害時での危険

2016年の熊本地震の時、地震発生から4月14日から6月13日までの2か月間で、熊本県内でエコノミークラス症候群により入院を必要とした51人のうち、42人が車中泊避難者だった。



### ●車内の段差や隙間を埋める

車のシートを倒してみると、フルフラットになるタイプの車種でも、座面と背もたれの間段差や隙間があったり、硬いパーツがあったりして、そのまま寝ることはできない。

大きな段差や隙間は、車用のエアクッションや折り畳み式のキャンプマット(EVAマット)を折り畳んだまま埋めてみる。座面と背もたれの段差がある場合は、毛布などを使うのがオススメ！



段ボールなども役に立つ

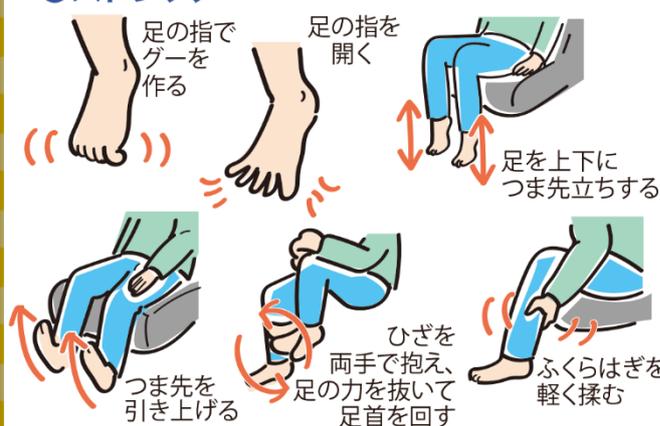
### ●あると便利な物

弾性ストッキング  
足枕  
フットレスト



## ■車中泊時での予防

### ●ストレッチ



### ●基本的な対策

1. こまめな水分補給
2. 適度な運動
3. 頭と脚を水平に伸ばして寝る



## 院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「足指ジャンケンがあなたの人生を支えてくれます」

### 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り予防できるシリーズ

2024年のテーマ「**治る体作りは共同作業**」今回は**肉体編**です。

自分の体を健康に保つためには何をしたら良いのか？それは、体を動かす事。（本当に大切な事です）

人は死ぬまで体に備わっている機能を使い続けますよね？

使えるところが多ければ多いほど楽に動けます。楽に動ける体こそが「**治る（回復しやすい）体**」なのです。

そこで一番大切な事は、痛みや不調なく歩ける事。

今回は足指の活性化が骨盤の安定を作り、楽に歩ける体になれる方法をお伝えします。

二足歩行をしている私達にとって一番大切なものは足です。

足裏の安定が正しい骨盤位置を作り、体の歪みを予防してくれる事は以前からお伝えしていますよね？

そこで今回はぜひやって頂きたい「**足指ジャンケン**」のご紹介です。

人は素足でも、靴を履いていても必ず足指を使って歩いています。

足指の動きは足裏の腱、脛の筋肉と繋がっているのが最も重要な動きなのです。

慣れるまでに時間がかかるかもしれませんが、まずは1日5セットを根気よくやってみてください。



<グー>

足指をしっかり曲げて！  
慣れないと攣ります 😊



<チョキ>

①親指を下げて他の4指を上げます  
②親指を上げて他の4指を下げます



<パー>

全ての指を出来る限り  
しっかり広げます

足指ジャンケンが上手く出来ない方は、立位（腰から下に手を下げた状態で手の平を床に向ける）で手指ジャンケンをやってみてください。慣れてきたら手指を先に動かしてから足指もチャレンジ。



<グー>

手指をしっかり曲げて！  
腕の張りを感じてください



<チョキ>

①親指を下げて他の4指を上げます  
②親指を上げて他の4指を下げます



<パー>

全ての指を出来る限り  
しっかり広げます

最初は上手く動かなくても大丈夫です。一つ一つの動きをゆっくり確実にやってみましょう。

毎日続けると脚が強くなるので、膝痛、腰痛、肩こり、自律神経の乱れも楽になります。

足元の安定と楽に歩ける体は「治る体」になっていきますよ。

私も毎朝20セットを続けています。

チャレンジしてみても上手くいかない方は、施術時に質問してくださいね。

