

整骨院 ひかりだより

第169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



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？今年もお花見の時期がやってきましたね。去年までの様々な制限がなくなったので、楽しく飲んだり食べたり出来そうですね😊今さらですが、飲食店でのアルコール制限は本当に効果があったのでしょうか？新型コロナウイルスが消滅したわけではなく、インフルエンザもまだまだ流行っているのに？😞？普通に生活が出来ていますよね。アクリル板でウイルスを防げたと思っている国の機関にビックリです。受付には2月から啓翁桜を飾り、早めのお花見を楽しんで頂いたのはいよいよ本番！という感じですね。桜に限らず、花を見て心を豊かに過ごす習慣を身につける事は自律神経の安定に繋がります。なぜなら脳がリラックスする情報がインプットされるので、脳内ホルモンの働きが活発になるのです。治る体をつくる会でもお伝えしている、五感を意識して生活する事。ぜひお試しください。

3月24日開催「練馬こぶしハーフマラソン」沢山の声援を受けて楽しく走ることが出来ました。
4月21日は富士五湖ウルトラマラソン62キロにチャレンジします。昨年のリベンジです！

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》H・Kさん 板橋区西台より来院

《お悩みの症状》喉仏下の異物感・息苦しさ・めまい・不安感

初回の通院時に背骨の歪みを整えてもらいましたが、その日の帰宅後は血流が足のつま先まで感じられるくらいに変化した事に驚きました。歪みを治して頂き、今はそれを維持できている状態です。通い始めの当初より息苦しさ・めまいは落ち着き、内科からの薬を併用しての通院ですが、日々の家事・買い物・子供の送迎もほぼ元の様に出来るようになりました。気付けば月に10日くらいあった頭痛が1回くらいにまで軽減されていました。

院長先生とは気軽に会話を楽しみながら痛みのない施術をして頂き、そして幼児連れでもスタッフさんがみてくれるので安心して通う事が出来、大変助かりました。

<院長より> 自分では気づかないうちに沢山のストレスを背負っていたH・Kさんでしたが、ジワジワ系のカウンセリングと施術で楽になって頂けました。自律神経の働きが不安定になると様々な症状が起こりますが、慌てず焦らずに緩んだ体で深い呼吸が出来る体に戻すことが大切です。

お知らせ

《ゴールデンウィークの予定》

診療 4/29(月)・5/3(金)4(土)

9:00~13:00 (最終受付12:30)

※お子様連れの対応はできません

ご予約はお早めに！

休診 5/6(月)

次回の治る体をつくる会

6月8日(土)

15:40~17:20

北町区民館大広間で開催

会場の都合により第2週目の開催です

あの国って どんな国? ~シンガポール~

What kind of country
is that country?



◆マーライオン

シンガポールの定番スポットで、写真を撮る観光客で常に賑わっている。夜間のライトアップも幻想的。



~全部で7つのマーライオンがある~

◆マリーナベイサンズ

特徴的な建物はあまりにも有名。高級レストランや世界的なブランドブティックなどが揃っている。



~屋上にある
インフィニティプールは大人気!~

◆セントーサ島

沿岸の3つのビーチは、賑やかに過ごしたり、静かに過ごしたりとそれぞれ異なる魅力がある。



~レジャー施設が豊富な島~

◆(著名人)リー・クアンユ

1923~2015年(初代首相)

資源の乏しい島国であったが、東南アジアの中心にある立地条件に注目し、それを活かす為に、国民の貯蓄促進と住宅開発、正しい中国語や英語を話すための教育政策に注力した。



◆文化や特徴

多民族国家であり、実力があれば人種や民族、宗教などにかかわらず、公平にチャンスが与えられるが、小学校卒業時の実力テストによって将来の進路がある程度決まってしまうため、幼少期から勉強には力を入れている。スポーツはサッカーやバドミントンが人気。



ハッピーレモン クッキング

らくらく料理の流れ

- ◆鶏肉を焼いたらじゃがいもとグリーンピースを入れて一煮立ちさせ、弱火で20分程蒸し煮にする。

料理ポイント

- ◆グリーンピースは煮込むことで旨味が引き立つ。

作り方

1. 鶏肉は4等分にカットし、塩、コショウをする。
2. ジャガイモは皮つきのままよく洗う。タマネギは皮をむき、くし形切りにし、ニンニクは皮をむいてつぶす。鷹の爪は種を取り除く。
3. 厚手の鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが出たら1を加えて皮目からしっかり両面焼く。
4. グリーンピースとジャガイモ、タマネギを加えてひと混ぜし、白ワインを加えてひと煮立ちさせる。
5. 鷹の爪、ローリエ、タイムを加えてフタをし、弱火で20分程蒸し煮にする。

おつまみにも
最適!!



鶏肉とグリーンピースの ワイン蒸し

~ハーブの風味でそとる食欲!~

材料:4人分 所要時間:45分

鶏もも肉	約500g
新ジャガ(小粒)	150g
タマネギ	2個
グリーンピース	200g
塩	1/2
コショウ	少々
ニンニク	2片
鷹の爪	1本
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	1カップ
ローリエ(ドライ)	2枚
タイム(フレッシュ)	適量

今月の食材 **グリーンピース** に注目!

選び方

グリーンピースは、さやから取り出すと風味が落ちやすいので、できるだけさや付きのものを選ぶこと。さやがピンとして、実がしっかり入ってハリのあるものがオススメ!

保存方法

【冷蔵の場合】すぐに使用しない場合は、乾燥しないように、さや付きのまま保存用袋に入れ、野菜室で保存。(保存期間:2~3日)
【冷凍の場合】さやから豆を出して熱湯で硬めに茹で、水で洗って水気を切ってから保存用袋に入れて密閉し、冷凍庫で保存。(保存期間:約1ヶ月)

栄養成分

食物繊維

便秘予防にとっても効果がある栄養素。腸内環境を整えると、便秘が解消するだけでなく、ダイエットや肌荒れにも効果が期待出来る。

ビタミンB1

神経系の機能を正常に保ち、炭水化物をエネルギーに変える効能がある。

その他...カリウム、タンパク質、炭水化物など

豆知識 ...穀物が野菜か?

日本では奈良時代に中国経由で渡来したとされているが、本格的にさやえんどうの食用栽培が始まったのは江戸後期~明治時代。当初は野菜として食べるより、豆を成熟させた穀物としての利用が多かったといわれている。



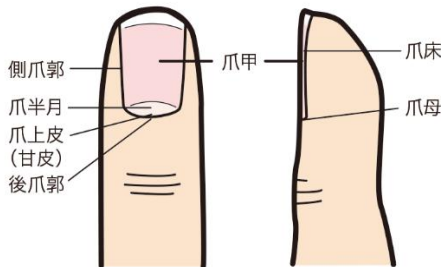
爪の健康

爪が割れやすい、縦線が入っているなどの症状はありませんか？東洋医学で、爪は「肝」と密接な関係があるとされます。気や血の流れをコントロールする働きがある肝。そのため、栄養不足やストレスにより肝が弱ると血液にも影響します。爪の生え際には毛細血管が集中していることから、肝の不調は爪に現れるといえます。

■爪の仕組み

●爪の構造

爪は、指先の保護や指先の微妙な感覚などにおいて重要な役割を担う上皮組織である。



●健康な爪

硬くて表面がなめらか、また薄く透き通ったピンク色の爪であれば問題ないと思われる。(加齢と共に爪が厚くなり、薄茶色になることもある)

栄養不足や体調不良になると肌が荒れるように、爪の色や形にも変化が起きるため日頃から観察しておく事が大切です。



■爪の色に注意

●爪が濁る、白くなる

爪白癬(爪水虫)になると、爪の色が濁って分厚くなる。カビの一種である白癬菌に感染することで起こり、特に足の爪に多くみられる。

●爪が緑色になる

細菌の一種である緑膿菌に感染すると、爪が緑色に変化する。

●爪が黄色になる

爪の栄養障害や感染症、柑皮症(かんぴしょう)などにより爪が黄色になることがある。爪以外の病気に罹っていることもあるため注意が必要。

黄疸

肝臓では脂肪を分解するための酵素が含まれた胆汁がつくれ、胆のうに蓄えられたあとに胆管を通過して十二指腸に排出される。この経路のどこかに結石や腫瘍などが形成されると、胆汁の排出がうまくいかなくなることによって、皮膚や粘膜が黄色くなる黄疸を現すことがある。

貧血

血液中のヘモグロビン濃度が低下し、動悸やめまいなどの全身症状が引き起こされる。また、赤い色素を持つヘモグロビンが減少することで血色が悪くなり、爪が黄色っぽく見えることがある。



■爪に起こりやすい症状の例

●爪が割れる(欠ける)

水仕事による乾燥などで爪の水分が失われたり、ホルモンバランスや加齢によって爪の主成分であるタンパク質「ケラチン」が不足すると、もろくなり割れやすくなる。

●爪に縦線(筋)が出る

加齢が原因となるため、20代では目立ちにくいことが多いが、50代頃から増加し、症状が目立ちやすくなる。

●爪に横線(筋)が出る

爪母になんらかの障害が起こって爪甲の成長が一時的に抑制され、横線が発生することがある。また、全ての爪に横線が1本出ることを「ボー線条」といい、発熱性疾患や感染症、糖尿病、薬剤の影響、亜鉛欠乏症などが原因で発症する。

●爪が薄い

低色素性貧血や甲状腺機能亢進、末梢循環障害、先天性角化異常症など、爪母になんらかの病気が影響して変化が生じ、爪が薄くなることがある。



■爪に必要な栄養素

●摂取できる食材

ビタミンA

レバー、緑黄色野菜、卵黄など

ビタミンB2

ニンジン、リンゴ、パパイヤ、ほうれん草、アスパラガスなど

ビタミンE

ほうれん草、かぼちゃ、アボカド、キウイ、卵、ピーナッツ、植物油など

鉄分

レバー(特に豚)、牛ヒレ肉、鶏モモ肉、あさり、鮪の赤身、大豆製品など

カルシウム

大豆、小松菜、ししゃも、豆腐、乳製品など



爪を健やかに育てて保つためには、食事によるバランスの良い栄養摂取は欠かせません。



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！希望編」

2月は「期待を裏切られた時の失望へのストレス」よりも「そういう事もあるよね」「どっちもありだよ」という捉え方をすることによって余計なストレスを軽減出来るのでは？という内容をお伝えしました。

まだ読んでいない方はHP内の「ひかりだより」のページで確認してみてください😊

勘違いされないように書きますが・・・期待をする事への否定ではありません。

期待を裏切られた時に起こる失望というストレスを溜めてしまい、体と心の不調を作るのであれば別の捉え方をして健康に過ごすことの方が良いのでは？という提案です。

私の個人的な感覚では「期待」は望む結果が返ってくることを前提としているイメージ。

「期待」→返ってくる=受け身 に対して、

前に進んでいくイメージの「希望」という言葉を活用してみてもはどうでしょうか？

長期間の痛みや不調で悩んでいた時に施術を受ける。その結果が今までの状態よりも楽に感じられた。その時の感情をイメージしてみてください。ずっと同じ状態で辛い日々を過ごしてきた体が楽になると、「ホッとする」「嬉しい」気持ちと共に、今まで悩まされていた事が好転していく「希望」が生まれます。「希望」を持つことは、自分が前に進むために内面に生まれるパワーになるのです。自分の体や心が良い方向に進むという「希望」の意識を持つことで、脳内ホルモンの動きも活発になります。脳内ホルモンは細胞の活性化、ミトコンドリアを元気にしてくれるのです。

希望と脳内ホルモンの関係性。これは皆さんが日頃からしている行動にも現れているのです。

分かりやすく説明すると、希望を持つイメージをした時に上と下のどちらを向きますか？

ほとんどの人が上を向くのではないのでしょうか？上を向くことは前向きな感情を表す時の動作です。

希望の光が見える。と言うくらいですから・・・上を向いて光を見ているようなイメージです。

これは体に限らず、人間関係・勉強・競技などで目指す目標に対してでも同じです。

なかなか上手くいかなかったことや、前に進まなかったことに対して、少しでも良い変化が起きた時には「希望の光」が見えますよね？望む事が良い結果として返ってくるか分からない「期待」よりも自分が自分に対してパワーを与える事が出来る「希望」のほうが体も心も楽に過ごせるのではと思います。

では実際にどう違うのか？を体の動きで実験してみましょう。まずは体の動きを確認します。

動きにくい（可動域が少ない）場所を認識します。※痛みの確認ではなく、動きの確認です

①動きやすくなるという期待をして体を動かします

②動きやすくなるという希望を持って体を動かします

さて・・・どうなったでしょうか？柔らかくなる？硬くなる？ぜひ、実験してみてください。

今回はセルフケアとして「希望の光」のイメージで体が柔らかくなる方法をお伝えします。

頭の斜め上に「希望の光」をイメージします。その光を手に乗せて、眉間から脳内に入れる動作をしてみてください。動きが楽になると思います。

これは五感イメージを使った脳内ホルモン活性化です。

希望という自分を前に進める言葉の力と

光というパワーあふれるイメージを脳内にインプットする。

イメージと動作を一致させたセルフケア法です。

これもぜひお試しください。体も心も楽になりますよ。



「治る体をつくる会」では、このようなセルフケアを皆さんに体験して頂いています。

自分で体と心をリラックスさせられると、変化しやすい体「治る体」になっていきますよ。

治る体で定期的なメンテナンスを続ける事が、ひかり輝く人生に繋がります。