

ひかりだより

整骨院 5月号

第170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？
寒暖差の激しかった4月は体調管理がとても難しく、自律神経の乱れを感じた方がいらっしやいました。
さらに、スギ花粉が落ち着いたと思ったら黄砂による影響を受け、辛い思いをした方もいたのではないのでしょうか？5月は気温が上がり薄着になります。紫外線が強くなるので日焼け防止対策をしていきましょう。
ひかり整骨院は5月12日21周年を迎えます。これからも「**治る体作りは共同作業**」というテーマに沿って皆さんが元気な体で過ごすための応援をさせていただきます。

《体と心がりラックスする鼻呼吸》《安定した足元を作る足指ジャンケン》
《心豊かにする五感イメージ》を継続していくことが楽しい人生に繋がります。
治る体をつくる会でも継続していきますのでぜひお時間を作ってご参加ください。



★院長のマラソン情報★ 4月21日チャレンジ富士五湖マラソン62キロは8時間44分57秒で完走！
昨年の100キロ挑戦・途中リタイアの経験を活かし、ゆっくりのんびり楽しく走ることが出来ました。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》A・Oさん 練馬区石神井より来院 《お悩みの症状》体の緊張感・コリHPを拝見し、身体の不調に対し総合的に対処して頂けそうだと思い来院しました。最初は週1回、現在は2週間に1回のペースで診て頂いていますが、施術の度に楽になっています。元々は身体の不調が主訴でしたが気持ちの面でも以前は仕事が忙しい日など暫く緊張感を引きずる事が多かったのですが、最近は気持ちを切り替えてリラックスする事が出来るようになってきたと感じます。院長先生もスタッフの方々も優しく気さくで、院内の雰囲気も居心地が良いです。待ち時間もなく、施術が時間通りに終わるのも良いです。色々試しても身体の不調が改善しない人にお勧めしたいです。



＜院長より＞ 様々なストレスで緊張感が抜けないことによる不調に悩まされていたA・Oさん。体の歪みや筋肉の調整と共に心の整理整頓をさせていただきました。その結果、本来の楽な体の感覚を思い出すことが出来ました。積み重なった症状は一気に無くすことを目指すよりも、少しずつでも前に進んでいる事を感じられることが大切です。瞬間的な喜びも大切ですが、脳の上書きをジワジワ積み重ねることが重要なのです。

お知らせ

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?

～エジプト～



What kind of country
is that country?

◆ギザの三大ピラミッド

いずれも古代エジプトを統治していたファラオの陵墓。クフ王、カフラー王、メンカウラー王が埋葬されている。



～古代の技術とは思えないほど正確に作られたピラミッドには、神秘的な魅力が溢れている～

◆カーイト・ベイの要塞

海からの侵攻を防ぐために作られた要塞だったことから、地中海の絶景が望める絶景スポットになっている。



～この半島にあるレストランでは地中海の魚介料理が堪能できる～

◆ハーン・ハリーリ

14世紀ごろに開かれたといわれており、当時の姿のまま保存されている市場。



～宝石や金属細工、民族衣装などが並んでおり、エキゾチックな雰囲気!!～

●(著名人)ラムセス2世

BC1314-1302年～BC1224-1212年(第19王朝ファラオ)

長く続いたヒッタイト帝国(現在のトルコ周辺)との戦いの後、平和条約を締結。これは世界で史上初の平和条約といわれている。その他の功績として、数々の神殿や記念碑の建設がある。



📖文化や特徴

人口の9割がイスラム教徒で、礼拝が生活に密着している。未明からの礼拝のため早起きであるが、その後に昼近くまで寝ることも多い。食事には一部手を使って食べる習慣もあり、必ず右手を使用する。左手は不浄の手とされている。



女性方肩につけるヘカフとよばれる巾は、他の服装と比べてカラフルなのが特徴!

ハンズオンレシピ

らくらく料理の流れ

◆下ゆえした鶏むね肉を焼き、切った野菜を加えて炒め、火から下ろしてミニトマトを入れて混ぜ合わせる。

料理ポイント

◆ミニトマトを加えて彩り良く!



箸休めにも
丁度いい♪

作り方

1. 鶏むね肉を1.5cmの角切りにし、薄力粉をまぶす。セロリ、玉ねぎは1cmの角切りにし、ミニトマトは4等分に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏むね肉を焼き、表面の色が変わったらセロリ、玉ねぎを加えて炒めて火を通しAを加えてさっと炒める。
3. 保存容器に2.とミニトマトを入れて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

鶏むね肉とセロリのサラダ

～さっと和えてもう一品!～

材料:2人分 所要時間:15分

鶏むね肉	100g
薄力粉	大さじ1
セロリ	50g
玉ねぎ	50g
ミニトマト	5個
オリーブオイル	大さじ1
イタリアンパセリ	お好みで
しょうゆ	8ml
みりん	小さじ1
酢	小さじ2

今月の食材 セロリ に注目!

選び方

茎の部分が太くてハリがあり、肉厚なものを。葉はツヤがあり緑色が濃いものがベスト。節より下の茎の部分が20cm以上ある方が、茎がしっかりしており、料理にも使いやすい。

保存方法

【冷蔵の場合】葉と茎を分けて、それぞれ水で濡らしたペーパータオルで包み、保存袋に入れ、野菜室で立てて保存。(保存期間:葉は約4日、茎は約6日)
【冷凍の場合】茎は斜め切り、葉は粗みじん切りにし、それぞれ保存袋に入れて冷凍庫に。(保存期間:約1ヶ月)



栄養成分

食物繊維

便の容量を増やして腸を刺激し、便通を良くすることが知られている。脂質や糖質などを吸着して体外に排出するはたらきがある。

ビタミンE

脂溶性で、「活性酸素」のはたらきを抑える抗酸化作用を持つ。

その他...ビタミンK、ビタミンB1、葉酸など

豆知識 ...セロリの歴史

当初は消臭や薬用に用いられ、17世紀になってからヨーロッパで大幅な品種改良により、食用とされ始めた。日本へは豊臣秀吉の朝鮮出兵の際に加藤清正によって持ち込まれたとの説がある。





健康クローズアップ

得する健康知識

ご存知ですか?

早めの熱中症対策

熱中症というと夏というイメージが強いと思います。しかし春から夏にかけての季節の変わり目に“春の熱中症”が起こりやすいことも忘れてはなりません。

■春にも30℃を超える日も

●この数年の例

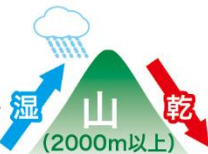
2019(令和1)年5月26日には北海道の佐呂間で39.5度を観測し、5月の歴代最高気温となった。

2022(令和4)年 4/10 東京で26.8℃
4/11 岩手県で最高気温30℃以上
4/12 岐阜県神岡で30.5℃

この日、全国で夏日になった地点数は、前日、前々日より多く421地点。

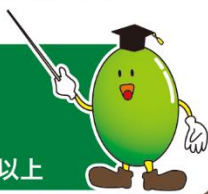
●暑くなった理由

高気圧圏内で、よく晴れていて、上空に暖かい空気が流れ込んでいた。また、フェーン現象によって、山を越えて風上よりも昇温した空気が、風下に吹き下ろすことにより、風下で気温が上昇した。また、フェーン現象は乾いた風が吹くため、湿度が高い蒸した暑さではなく、湿度が低いカラッとした暑さになった。



●1日の最高気温で

- ・夏日…… 25℃以上の日
- ・真夏日…… 30℃以上の日
- ・猛暑日…… 35℃以上の日
- ・酷暑日…… 猛暑日の俗称
- ・熱帯夜…… 夜間の最低気温が25℃以上



■春の熱中症に注意

●注意が必要な理由

「体が気温上昇に慣れていない」「油断してしまう」ことがあげられる。



●自覚症状がない

暑さに体が慣れていないと、年齢を問わず汗をうまくかけない。そのため、急に気温が上がると熱が体内にこもり、熱中症に!

春の熱中症の症状は夏と大きく変わらない。初期症状のめまいや立ちくらみなどがあっても、ただの体調不良と勘違いしてしまい、見逃してしまう。

●水分補給が重要

春は暑い日が少ないため、水分を意識的にとることがないと思われるが、春は急激に気温が上昇するため熱中症になる危険性が高い。



汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があるため、のどが乾かなくても、水分を取るように心がける。



高齢者の場合

外で遊ぶときは、水筒などを持って、水分をこまめに補給して日陰で休憩するように。



子供の場

■暑熱順化(体が暑さに慣れること)

●暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



皮膚の血液量が増えにくく熱解放しにくい。汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。体温が上昇しやすい。

暑熱順化できている時



皮膚の血液量が増えやすく熱解放しやすい。汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。体温が上昇しにくい。

運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇。

体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって、体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節。

この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱が蓄積され体温が上昇し、熱中症が引き起こされる。

■暑熱順化のポイント

●体を暑さに慣れさせる

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、からだを暑さに慣れさせるようにすること。

個人差もあるが暑熱順化には、数日から2週間程度かかる。暑くなる前から暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えるように!



●ウォーキングやジョギングで

- ①ウォーキングの場合は1回30分
- ②ジョギングの場合は1回15分
- ③週5日はする事



●サイクリングで

- ①1回30分
- ②週3回はする事



●入浴で

シャワーだけで済ませず、浴槽につかり汗をかくように。

- ①お湯の温度が高めな場合は、入浴時間は短くても大丈夫!
- ②お湯の温度が低めな場合は、入浴時間を少し長くする事。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報<番外編>

「長時間走るにはしっかり食べる事がポイント」

院長のマラソンシーズンが終わりました。ラストは「**チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン (62キロ)**」

※ウルトラマラソンとは、フルマラソン (42,195 キロ) 以上の距離を走るマラソンです※

昨年は100キロに挑戦しましたが、暑さに勝てず63キロで途中リタイア！

その際に「エイド」と呼ばれている休憩所での食べ物を楽しみにしていたのですが、62キロのランナーが先にエイドに着くので、100キロの私が到着した頃は時すでに遅し(⊙_⊙) お目当てのものは**ゼロ**(⊙_⊙) さらに・・・63キロ以降に楽しみにしていた**エクレア・くろ玉**のエイドにはたどり着けず！出会うことが出来ませんでした(⊙_⊙)

そこで、今年は62キロに挑戦しながら昨年楽しみにしていた**エイドの食べ物を制覇**しよう！というリベンジを兼ねて参加したのです。

その結果、**完食**とともに**完走**できました～(⊙_⊙)

ウルトラマラソンはフル、ハーフマラソンとは違い、ゆっくりペースで長時間走る所以途中のエネルギー補給がとても大切です。

腹が減ってはエネルギー切れで低血糖を起こし倒れます。

もちろん、自分で用意したエネルギージェルや

アミノ酸も摂りますが、ご当地ならではの食べ物も楽しみの一つなのです。

そこで今回は**特別企画**として**ウルトラマラソンって何を食べて走っているの？**をお伝えします。(⊙_⊙)



ほとんどのエイドでは塩分タブレット、梅干し、レーズンが食べ放題です。**キットカット**、**カントリーマアム**、**バームロール**などの食べ慣れたお菓子も沢山。

富士五湖ウルトラといえば**エクレア**！前回までは丸ごと1本提供されていたようですが・・・今回から半分になっておりました～残念！(⊙_⊙)



青柳ういろ for アスリートはコンパクトで塩分補給も出来るので走りながらでも食べやすい！

文明堂 V! CASTELLA は初めての食感！ギュギュっと詰まっていた何本でもイケそうな美味しさです。

ご当地の銘菓も楽しみのひとつ！

桔梗信玄棒は水分必須(⊙_⊙)

絶対に食べたかった**くろ玉**はこれぞ餡子玉！想像以上の美味しさでした。

麦茶との相性も抜群でしたよ！

みのぶまんじゅう、**赤富士チョコランチ**

も美味しくいただきました～



柑橘類大好きな私にはたまらない！

サンキストオレンジ食べ放題。富士吉田といえば**吉田うどん**！硬めのうどんにあっさりスープはランナーの味方です。

ごま塩おにぎり、**みそ汁**はパワーが張ります！