



整骨院

6月号

第171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

ひかりだより



お父さん
ありがとう!

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? 今年も春らしい爽やかな日はとても少なく、あっという間に夏の気温になりましたね(笑)

6月は本格的な夏を迎える前に梅雨がやってきます。梅雨といえば、当たり前ですが湿度が高くなります。気温が上がり、湿度が高くなると疲労が溜まりやすくなりますよね? 疲労の蓄積により、回復力が落ちていく時は病気になりやすいため、発熱や喉の炎症を起こす人が多くなります。

病気になっている時の体は、細胞が酸化し炎症が起きている状態になっていることを知っていましたか? 人間の体は弱アルカリ性なので、体が酸性に向かうと不調が起きる事は当たり前とも言えます。ここからが大切です。予防策として一番大切な方法は食事。アルカリ性食品を意識的に食べる事が良いと思います。梅干し、昆布などの海藻、トマト、人参、きゅうり、レモン、亜麻仁油、オリーブオイルなどがお勧めです。私は先月55歳になり、マラソンを続けるためには**回復力**がテーマになっていきます。活性酸素を沢山溜めている体が酸性に傾かないように、毎朝・晩に梅干しを一つ食べていますよ。

患者様からの喜びの声をご紹介します!

《お名前》S・Hさん 練馬区北町より来院 《お悩みの症状》股関節と恥骨の痛み
産後2ヵ月頃初めて伺いました。施術自体は全く痛みがなくソフトな感じなのに、痛みを感じていた部位が少しずつ確実に治っていきました。「歩きづらい」「踏ん張れない」などの症状が通院する度に改善しました。先生がしっかりと向き合って丁寧に対応してくださり回を重ねるごとに安心感が増し、余計なストレスなく通院する事が出来ました。また、毎回子連れでしたが横に出来るスペースを用意してくださったりスタッフさんがいらっしゃるのがありがたかったです。何かと忙しく動きまわる子育てですが、痛みが改善した事で「素早く動ける」「遠くまで外出できる」など当たり前だけど大切な日常を取り戻せました。



<院長より> 産後の股関節・恥骨痛は歩行に影響するので長引く方が多いのですが、3回の施術で楽になっていただけました。その後も膝の動きや歩行時の荷重など、気になっていた症状を調整していき、現在は月に1度のメンテナンス施術を受けられています。歩くことが好きなHさんは、下赤塚までの抱っこウオーキングを行いながら、体力も回復されました。

お知らせ

次回の治る体をつくる会
8月3日(土)
15:40~17:20
北町区民館大広間で開催

参加者さん
の
感想です

- ★希望という言葉が再確認できた会でした。足指を動かして体も温まり、心も温まった会でした。ありがとうございます
- ★初めての参加でした。希望という言葉が忘れていましたが久しぶりに希望が持てると感じました
- ★体がユルユル二になりました。小さな事にも五感を意識してスッキリしたいと思います

あの国って どんな国?

～ベルギー～



What kind of country
is that country?

◆グランプラス

ブリュッセル観光の起点となる広場。周囲の「ブリュッセル市庁舎」、市立博物館などが見どころ。



～作家ウィクトル・ユゴーが「世界でもっとも豪華な広場」と称賛したといわれている～

◆ブルージュ歴史地区

「マルクト広場」を中心とした旧市街や、「ベギン会修道院」など、世界遺産が集まっているスポット。



～「天井のない美術館」ともよばれていて、歩くのが楽しい街～

◆聖母大聖堂

「ノートルダム大聖堂」ともよばれており、アニメ『フランダースの犬』のラストシーンの舞台になったことで日本では知られている。



～アントワープ観光の必見スポット～

(著名人) オードリー・ヘプバーン

1929～1993年(女優)

ハリウッド史上最高の名女優の1人として数えられており、晩年は慈善事業に尽くした事でも知られている。
【代表作】「ローマの休日」「ティファニーで朝食を」など。



文化や特徴

フリット(揚げ物)やワッフル、ビールが有名。地元の市場やフェアが一年中開催され、食文化を体験する絶好の機会となっている。また、漫画の国ともいわれ、スマーフ、タンタンなどのキャラクターを誕生させた。首都ブリュッセルには漫画博物館もある。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆なすの下拵えをしながら調味料を和える。
なすの両面を焼いたら調味料を加えて強火で絡める。

料理ポイント

◆調味料を加えたら強火で一気に手早く絡めるように!

作り方

1. なすはヘタを落とし、1cm幅ほどに斜め切りにし、水に10分ほど浸し、あく抜きをする。
その間に、酢・醤油・砂糖を混ぜ合わせておく。
2. キッチンペーパーでなすの水気をしっかりとふき取り、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、なすを加え、中火で両面をじっくりと揚げ焼きにする。
なすが油を吸い取るが、ある程度加熱したら、なすから余分な油と水分が出てくる。
4. キッチンペーパーでフライパン内の余分な油と水分をふき取る。
5. 合わせておいた酢・醤油・砂糖を加え、強火にし一気に手早く絡める。
6. 刻みネギを散らす。

さっさと
もう一品!



とろとろなすの甘酢がらめ

～ご飯もお酒も進みます♪～

材料:3人分 所要時間:15分

- なす.....2本
- 片栗粉.....適量
- サラダ油.....大さじ6
- 酢.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 刻みネギ.....適量

今月の食材 なす に注目!

選び方

皮の色が鮮やかで傷や変色がなく、つやとハリがあるもの。また、へたやがくにも変色がないものを選ぶこともポイント。

保存方法

なすは低温や乾燥に弱いため涼しいところで常温保存し早めに使い切るように。暑い時期に数日間保存する場合は、新聞紙に包みポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れると良い。
野菜室に長時間保存していると低温障害を起こす可能性があるため、早めに食べ切るように。



栄養成分

ビタミンE

ビタミンEは抗酸化作用が期待できる栄養素で、細胞膜を構成する脂質などの酸化を防ぎ細胞の健康維持を助ける役割を担っている。

ナイアシン

水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持に効果が期待できる。

その他・・・カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

豆知識 ...一富士二鷹三なすび

初夢に見ると縁起のいいものの代表を並べた「一富士二鷹三なすび」。これには諸説あり、なすは高価だったため富士と鷹となすという「高いもの」を揃えた説、「なす」=「成す」につながり縁起がよいものとする、などの説がある。





得する
健康知識

ご存知
ですか？

梅雨時の髪の悩みと頭皮ケア



ジメジメした梅雨シーズン、この時期は髪がうねる、広がるなどのトラブルに悩まされる人も多いのではないのでしょうか？また、髪と頭皮との関連も交えてご案内致します。

■なぜ梅雨時はまとまりにくい？

●髪の水分バランスの変化

通常は均等に水分バランスが保てている髪も、梅雨の湿気や気温の上昇で汗をかくことによって、より多くの水分を含んでしまい、髪の毛1本1本の水分が均等にならず、うねりをともなった「癖毛」になってしまう。



●元々の髪質も影響

元からの癖毛の人は、髪の水分バランスが均等でないため、梅雨時期になると、いつも以上にうねりなどの癖が発生する。

●いつも以上に水分を求めてしまう癖毛

癖毛は普段から乾燥していることが多く、常に水分を求めている状態にある。

梅雨時期は湿気が多く、空気中に水分がたくさんあるため、いつも以上に水分を求めて広がることに。



地肌のケアを充分に行うことで少しでも癖毛の対策に！

■入梅時の頭皮ケア

●頭皮と頭蓋骨の関係

人間の頭蓋骨は20歳を過ぎた頃から、徐々に大きくなるといわれている。

頭蓋骨が大きくなると、頭皮は圧迫され張ってくる状態になり、頭頂部から頭皮が広がっていくようになってくる。これがいわゆる「頭皮がたるむ」という状態になる。

頭皮がたるんでくると、髪の生え際も厚みがなくなり、頭皮がスカスカの状態に。そうすると髪1本が自由に動けるようになってしまった分、癖がつきやすい髪になってしまう。



●入梅時の頭皮トラブル

高温多湿により、頭皮から多く分泌された汗や皮脂が、酸化すると、加齢臭のような臭いが発せられる。

また皮脂によるベタつきが起こり、見た目にも影響を及ぼす。

高温多湿の梅雨シーズンは、頭皮が蒸れやすくなっており、その状態を放置していると細菌が繁殖しやすくなり、さらなる臭いやかゆみにもつながるため注意が必要。



■頭皮ケアを怠ると

●薄毛の原因に

毛根にある毛母細胞が、細胞分裂を繰り返すことで成長する毛髪。

頭皮の環境が悪化したり、頭皮の血流が悪化して

毛母細胞への栄養が不足したりすると、細く抜けやすい髪の毛が生えてしまうことになる。



●頭皮の状態をチェック！

・髪がべたつく・臭い・フケが出る・湿疹がある
・かゆみがある・頭皮に赤みがある・頭皮が固い

上記の項目に当てはまっている場合、頭皮環境が悪化している可能性が高い。

また、頭皮が固い場合は血流が悪くなっている可能性がある。血流が悪くなると毛母細胞へ栄養が運ばれにくくなり、薄毛につながる。

●髪の成長の遅延

健康的な頭皮は髪の成長をサポートするが、ケアを怠ると、頭皮の健康が低下し、髪の成長も遅くなる可能性がある。



■頭皮ケアのポイント

●頭皮マッサージの効能

現代ではスマートフォンやPCの使用が普及し、眼精疲労も深刻。

頭皮をマッサージして刺激することで、血行が良くなり凝りをほぐす効果も期待できる。

血行不良は白髪や抜け毛の原因になるだけでなく、頭痛や肩こり・顔のたるみをも引き起こすため、常に血流を良くしておくことが大切。

また、頭皮には様々なツボがあるため、マッサージをすることで全身のケアにもつながる。



●頭皮を乾燥させない乾かし方

ドライヤーによる熱のダメージを抑えるため、タオルでしっかりと髪を拭く。

ドライヤーをかける際は、髪から20cmほど離れた状態で、髪の根元から毛先の順番に乾かすように。

頭皮や髪の乾燥を防ぐため、熱風で8割程度に乾かしたら、最後に冷風でブローする。

濡れたままの髪を放置していると、頭皮の常在菌が異常繁殖しトラブルの原因となるため、自然乾燥はNG!



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「綺麗な姿勢と元気な脚を作るための超簡単トレーニング」

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

今年のテーマである「**治る体作りは共同作業**」は自分で自分の体を強くしていくこと。

その大切なことの一つは、たびたびお伝えしている自分の脚でしっかり立てることです。

自分の脚でしっかり立つためには、お尻と太もも裏の筋力アップが大切なのです。

膝を伸ばして真っすぐ立つことが出来れば、綺麗な姿勢を作れます。その結果、膝・腰・股関節の痛み予防になり、脳血流がアップするので自律神経の働きが整い、脳の活性化にも繋がります。

今回は以前お伝えした「スロースクワット」よりもさらに簡単に出来る！！

「**脚裏の伸ばし体操**」と「**お尻上げ体操**」をご紹介します。

「脚裏の伸ばし体操」

①肩幅くらいに足を開いて立ち、膝が伸びた状態でお尻に手を当てる

②脚の力を抜いて、膝を曲げる

③元の位置に戻るために膝を伸ばし、お尻の穴を締めるように力を入れる

同じ動作を5回～10回繰り返す（1日1回）

（注）膝の曲げ伸ばしが痛い時はやらないでください

①



②



③



「お尻上げ体操」

①仰向けに寝て膝を立てる

②床に手のひらと足の裏をしっかりとつけて、安定した姿勢からお尻を上げて最後にお尻の穴を締める

（注）絶対に無理をしない、限界まで頑張らない

③ゆっくりお尻を下げて床につける

同じ動作をゆっくり3回～5回繰り返す（1日1回）

（注）仰向けが出来ない人、腰が痛い人はやらないでください

①



②



③



《定期的なメンテナンス施術でいつもリフレッシュした体に！》

《「治る体をつくる会」でやり方を実際に体験！》

《無理なく簡単にできる動きをコツコツ続けることで、元気な体を自分でつくる！》

3つの柱で「治る体作りは共同作業」を続けていきましょう

