



第 186 号
毎月 1 日発行



整骨院 ひかりだより 10月号

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？

6月から続いた夏の暑さがようやく落ちつききましたね。本当に長い夏でした。去年以上に厳しい暑さとの闘いを続けた結果、めまいや頭痛で悩まされる患者さんが多くいらっしゃいました。脳血流やホルモンバランスが崩れ、脳がオーバーヒートして頸椎に歪みが起こる症状です。さらに、常に冷房を使い続けると生活できない環境は末端の冷えも起こります。本来は頭が冷えて、末端は温かい状態のはずですが、自律神経が乱れて逆転します。その乱れによる不調を良い状態に戻すために通常以上のエネルギーを使い、燃料切れになってしまいます。その結果、体のガス欠として夏バテ、秋バテになるのです。

4ページ目に秋バテ防止のセルフケアを載せましたのでご活用くださいね。



院長のプライベート～ 9月の遅い夏休みは草津温泉に行ってきました。愛犬エマとの初旅行です。軽井沢でそばを食べ、白糸の滝でリフレッシュ、草津の湯でしっかり充電することができました。10月19日は佐久平ハーフマラソンを走ります。故障明けなので完走を目指して頑張ります。

患者様からの喜びの声をご紹介

【頭痛・めまい・首肩こい編】

★《お名前》U・Kさん 埼玉県富士見市より来院

友人の紹介で来院しました。週に一回は頭痛で薬を飲んでいたが、日常生活ではほとんど飲まなくて良い程痛みが弱くなった。院内ものんびりしていて居心地が良い。

★《お名前》Y・Uさん 板橋区高島平より来院

首の動きがスムーズでこわばりがなくなりました。常に首肩の辺りが温かいです。痛かった場所が、痛みがあった時の様に戻らず動きが楽です。納得のいく説明をしてくれて、気分も明るくなります。他院と違い予約制なので混んでなく、待ち時間がない所が良いです。

《院長より》 U・Kさんは長時間の運転時に酷い頭痛になり悩まされていましたが、頸椎の歪みを調整することで楽になっていただけました。その後も月に一度のメンテナンスを継続され、ほぼ頭痛ゼロ生活が当たり前になりました。

Y・Uさんは自律神経のバランスを崩したことで起こる首痛でしたが、脳がリラックスする調整で楽になり、その後も良い状態をキープされています。



10月14日(火) 休診

11月24日(月)振替休日
9:00～12:00 休日診療

次回の治る体をつくる会は
忘年会12月6日(土)
15:40～17:20
北町地区区民館大広間で開催

あの国って どんな国? ～アゼルバイジャン～



What kind of country
is that country?



◆バクー旧市街

シルクロードの中継地として栄えた当時の雰囲気が保ち続けられ、世界遺産にも登録されている。



～宮殿やモスクなど当時の建物から歴史的な雰囲気が味わえる～

◆フレイム・タワーズ

炎をイメージしたデザインが特徴。夜間はライトアップされ、幻想的な光景に!



～タワー内のホテルの最上階からはカスピ海の絶景が見下ろせる～

◆ゴブスタン国立保護区

壮大な自然と、4千年前から2万年前に描かれた、多くの岩絵が残されている。



～様々な遺跡が点在し、自然と歴史の両方を楽しめる～

(著名人)ヘイダル・アリエフ

1923～2003年(第3代大統領)

国家を強力に指導し、外資の積極的な受け入れによって経済の立て直しに邁進し、安定した政治を実現してきた。2004年発行の100マナト金貨には、彼の肖像が描かれている。



文化や特徴…世界有数の親日国

国民の大半がイスラム教徒だが、厳しい規制がなく食文化も豊かである。石油をはじめとする資源が豊富であることから「火の国」とも呼ばれている。また、世界で日本だけがビザが無料でアゼルバイジャンへの入国が可能。



大阪万博のパビリオンで目を引いた女性像

ハッピーレシピ らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆千切りにしたにんじんを炒め、油がなじんだら、ほぐしたらことと和える。

料理ポイント

- ◆塩水をかけ蒸し焼きにすることで、にんじんのうまみが出る。

作り方

1. 水と塩を合わせて、塩水を作っておく。
2. にんじんは皮をむいて千切りにする。
3. たらこは皮からほぐす。
4. 強火で熱したフライパンにサラダ油をひき、2.を炒める。
5. にんじんに油がよくなじんだら、塩水をかけ、ふたをして弱火で3分ほど蒸す。
6. 5.に3.を入れ中火で炒める。

お弁当や
作り置きにも
最適!



たらこの にんじんシリシリ

～炒めるだけで彩り鮮やか♪～

材料:2人分 所要時間:約12分

- にんじん ……1/2本
- たらこ ……15g
- 水 ……小さじ2
- 塩 ……適量
- サラダ油 ……小さじ1

今月の食材 にんじん に注目!

選び方

表面にはつやがあり、色が濃く鮮やかなものを。赤みが強い物ほど、カロテンが多く含まれる。



保存方法

【冷蔵】丸ごとの場合はキッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、立てて保存。使いかけの場合はラップで包む。どちらも野菜室で。(保存期間:1～3週間)

【冷凍】流水で洗い、料理しやすい大きさに切ったら、キッチンペーパーで余分な水気をふき取る。冷凍保存袋に入れ、平らにならしたら金属トレーにのせて冷凍庫に入れる。(保存期間:約1ヶ月)

栄養成分

βカロテン

皮膚や粘膜の健康維持、動脈硬化の予防、免疫力のアップ、アンチエイジングなどの効果の他、目の粘膜を正常な状態に維持して、視力の低下を防止する働きを持つといわれている。

食物繊維

にんじんに多く含まれる「不溶性食物繊維」は、腸の中で水分を吸って膨らみ、腸の動きを促す働きがある。

その他…カリウム、ビタミンCなど

豆知識 ……シリシリって何?

「シリシリ」とは「すりおろす動作」で、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言。県内では、専用の「シリシリ器」という大きなおろし金のような道具を使い、にんじんをおろして使うがシリシリ器がない場合は千切りにする。シリシリ器は、ほとんどの家庭の台所にあるといわれている。





健康クローズアップ

得する
健康知識

ご存知
ですか？

眼精疲労

10月10日は目の愛護デーです。日頃、情報を得るために役立っている目。目の疲れを眼精疲労に進展させないための対処法や、手軽にできるケアの方法などをご紹介します。

■疲れ目と眼精疲労

●疲れ目の症状

- ・目が重く感じ視界がかすんだりぼやけて見える
- ・目がショボショボする

一時的で、休息や睡眠などを一定時間取ることや目薬を使用することで緩和・改善される。

●眼精疲労の症状

継続性があり、目以外の部位にも症状が現れる。

【目の症状】

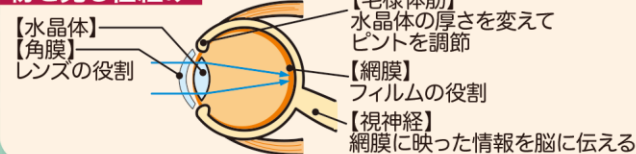
- ・上記の疲れ目の症状に当てはまるものがある
- ・目が充血する
- ・目が乾く
- ・いつもよりも視界がまぶしく感じる
- ・目の奥が痛い

【目以外の症状】

- ・肩や首がこり、張っている様に感じる
- ・頭が痛い
- ・倦怠感を感じる
- ・吐き気がある
- ・眠れない
- ・食欲がない……など



物を見る仕組み



■眼精疲労に隠れた目の病気

●白内障

発症すると、目の中に入る景色のピントを調整する水晶体が濁り、その調整機能が悪化してしまう。

加齢などが原因といわれている。

●緑内障

何らかの要因が、映像情報を脳に伝達する視神経の障害となり、映像が上手く伝わらなくなった結果、視界が欠けたり、視野が狭くなったりする目の病気。

ダメージを受けた視神経は再生できず、視力の回復も望めないため、今見えている視界を維持するのが緑内障の治療目的になる。

●糖尿病網膜症

血糖が高い状態が続くことで、網膜の毛細血管にも悪影響が生じ、網膜の血管が詰まって網膜が酸欠の状態に。

酸欠の状態になると新生血管や増殖膜が作られ、それが切れたり縮んだりすることで硝子体出血や網膜剥離などを起こす。そして急激に視力が低下。その状態を放置すると失明の危険がある。

中でも緑内障は、40代以降の20人に1人がかかっているとされる。初期症状はほとんどなく、検査をして初めて見つかるケースも多いため、定期的な検診が非常に重要。また、糖尿病網膜症も初期症状はほとんどなく、ある日突然目の大出血を起こしたりする危険な病気である。



■デジタル機器が及ぼす影響

●スマホ眼精疲労

目からスマートフォンの画面の距離は約20~30cmと近い。さらに寄り目で画面を見続けているため、毛様体筋はずっと緊張を強いられ、目の筋肉も体の筋肉と同様に、長時間緊張し続けると疲れて凝り固まる。

これが眼精疲労の原因になる。



●VDT(Visual Display Terminal)症候群

パソコンなどのディスプレイ画面を使ったVDT作業を長時間続けると、画面にピントを合わせるために毛様体筋が緊張し、目に疲れが生じる。

また、目の症状だけでなく、首や肩のこり、腰や背中中の痛みなど、全身に様々な悪影響を及ぼす。



●ドライアイ

目の表面での涙液の安定性が低下して目が乾燥し、目の表面が傷つきやすくなる病気。

加齢の他、長時間のVDT作業や室内の乾燥、コンタクトレンズの使用など、様々な原因で起こる。

ドライアイの患者数は今や2000万人とも3000万人ともいわれている。

■対処法



●目を休める…1時間に10分程度

仕事で長時間のパソコン作業など、集中して文字や画像を追う作業が続く場合、1時間に10分程度の休憩を。まばたきも目のストレッチになる。

●遠くを見る…毛様体筋を緩める

近くを見ると緊張する毛様体筋は、近くを見続けると緊張して凝り固まってしまい目を疲れさせてしまう。



●目を冷やす・温める

目を酷使した際、血管が拡張し、充血や痛みなどが起こることもある。その場合は冷たい水でしぼったタオルなどをのせて冷やして、症状をやわらげる。

就寝前には、加熱した蒸しタオルで目を温めて血行を良くすると筋肉の緊張がほぐれ、リラックスできる。

●目の運動…目の筋肉を刺激して疲れをほぐす



院長からの体と心が楽になる、とおきの情報

「秋バテを癒す背骨伸ばしと前頭骨上げのセルフケア」



9月後半になり、ようやく夏日が減り短い秋の始まりです。せっかくの秋ですから元気に楽しく過ごしたいですね？

3カ月間猛暑に耐えてきた体は背中が硬くなり、柔軟性が低下します。

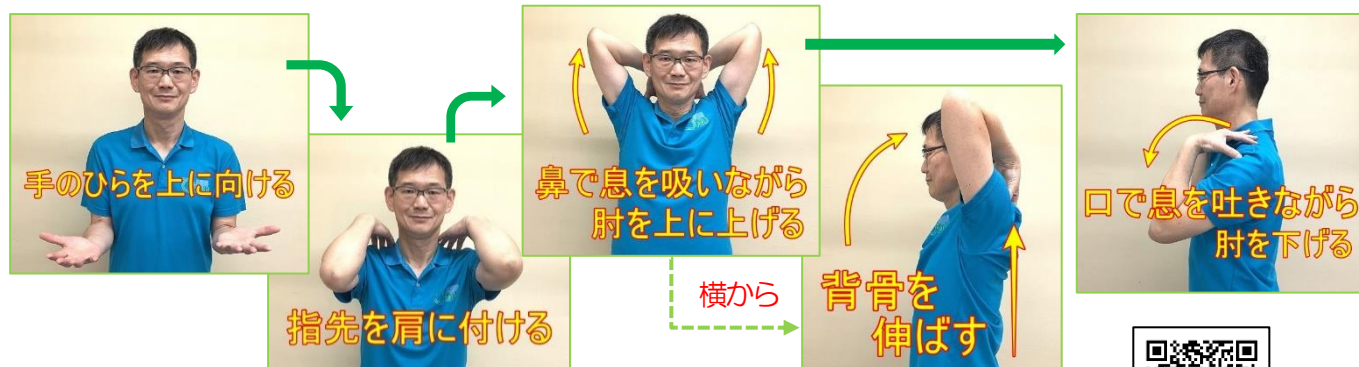
その結果、背骨の動きが悪くなるので自律神経の働きにも影響し内臓の動きを弱くしてしまいます。

さらに、暑さに耐えてきた脳（思考）へのストレスもリセットしたいですね。

10月は長期間の疲労を抜いて、**フレッシュな体に戻すために大切なセルフケア**をお伝えします。

☆背骨伸ばし

- 腕を下げた状態から、肘を曲げ手のひらを上に向ける
- 手の指先を肩につけるように肘を曲げる
- 鼻で息を吸いながら肘を肩より上に上げて背骨（腰・背中・お腹の筋肉）が伸びていることを感じる
- 口で息をゆっくり吐きながら肘を下げる ※ゆっくり3〜5回背中が筋肉が攣るくらい伸びると効果大です



<https://www.youtube.com/shorts/oLvc0uNN04o> 動画はコチラ



☆ストレス軽減！思考疲れ改善の前頭骨上げ

- 額に手のひらを当てて、前頭部の皮膚を上げます
- その状態をキープしたまま顎を引きます（前頭骨が上がった状態をつくる）
- 皮膚を上げた状態をキープしたまま元の位置に戻ります • 最後はゆっくり手を離します



<https://www.youtube.com/shorts/FWj9E5wNWCg> 動画はコチラ



体の変化を知るために、セルフケアの前後に首や腰の動きを比べてみてください。
少しの変化の積み重ねが人生を大きく変えることになりまよ。