

第 187 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

整骨院 ひかりだより



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？

9 月のお彼岸まで続いた暑さが落ち着き 10 月、11 月は寒くなる前の貴重な季節ですね。

急に気温が下がったせいか？体調管理が難しく、感染症が流行っているようです。

保育園や学校などで集団生活をしている限りは避けられない部分がありますが、

親御さんは大変ですよ？子供達からうつった場合は大人の方が酷くなるケースが多いので注意が必要です。症状が落ち着いた後の体力回復には整体・鍼灸施術が効果的ですのでご活用ください。

～院長のプライベート～ 横浜 DeNA ベイスターズは今期 2 位で終わりました。ハマスタには 3 試合行き 2 勝 1 敗。猛暑に耐えられず現地応援の回数が減ってしまいましたが、野外ビールを楽しみに来年も続けます。10 月 19 日佐久平ハーフマラソン完走出来ました。股関節痛が続き 1 年ぶりのレース。暑さで本格的な練習は 8 月後半からということもあり不安だらけでしたが、後半ペースを上げる良い走りが出来ました。愛犬エマは外でのオシッコ・ウンチが出来るようになり、外出が楽になりました。来月で 1 歳です。



患者様からの喜びの声をご紹介

【肩こり・腰痛・内転筋肉離れ編】

《お名前》A さん 新宿区北新宿より来院

最初は週次ベースで 3 回くらい治療を受け、改善が見られたので月一のメンテナンスに移行。運動習慣があり、何かあった時の安心感を継続していける体作りの手伝いをして頂いている体の不調の拠り所。院長とは同じマラソン部なので共通の趣味を語り合える場でもある。

《お名前》K さん 練馬区北町より来院

肉離れになり、いつもお世話になっていて治りも早いので来院しました。日常生活でも痛みを感じていたけど、現在はジョギング・下半身の筋トレができる程度に回復しています。皆さんが優しく、明るく接してくれるので楽しく治療を受けられます。

＜院長より＞ A さんは来院当初、体の歪みが強く、肩や腰に負担のかかる状態でしたが月イチメンテナンスを継続された結果、サブ 4 を達成されました。サブ 4 はランナー全体の 30% ですので素晴らしい成果を出されました。今シーズンは、さらなる飛躍が期待できますね。

K さんはサッカーでの内転筋肉離れでしたが、鍼治療を続けた結果、短期間で練習復帰されました。鍼治療は炎症や内出血の吸収を促進し、肉離れの回復を早めてくれます。

お知らせ

11月24日(月)振替休日
9:00～12:00 休日診療

12月4日(木)・5日(金)
休診

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?

～アイルランド～

What kind of country
is that country?

◆クライスト・チャーチ大聖堂

11世紀に木造で建築されたがその後、石造りに建て替えられた。国内最大規模の地下聖堂がある。



～中世より残る美術品や聖遺物が納められている～

◆ジャイアンツ・コースウェイ

海岸線を全長8kmにわたり埋め尽くす無数の正六角形の石柱群が圧巻。



～アイルランドの巨人フィン・マックールが、スコットランドの巨人と戦うために創造したと伝えられている～

◆ダブリン城

9～12世紀頃、この地域で交易を行っていたヴァイキングの砦があった場所としても知られている。



～現在では、大統領就任式など国の重要な式典に使用されている～

(著名人) エンヤ

1961年～(歌手)

音楽一家に育ち、家族でバンド活動を経た後1987年にソロデビュー。幻想的な曲調と歌声で一躍世界の歌姫に。

【代表曲】「オリノコ・フロウ」「オンリー・タイム」「カリビアン・ブルー」…など



文化や特徴…自然に恵まれたエメラルドの島

ハロウィンで知られる様になった、ケルト文化発祥の地。自然崇拝と多神教が特徴で、後に伝来したキリスト教と互いに影響を与えあった。主食はジャガイモで、焼いたり煮込んだり、飽きることがないほど調理法も豊富。ビールなど酒類もよく飲まれている。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆柿とさつまいもの下ごしらえをしたらレーズンとヨーグルトなどで和える。

料理メリット

- ◆材料が揃えば手早く食卓へ!

作り方

1. 柿は種とヘタを取り、皮をむいて1.5cm角に切る。さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらして水気を切る。
2. 耐熱容器にさつまいもを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱して粗熱を取る。
3. 柿、レーズン、Aを加えて混ぜ合わせる。



おがずにも
スイーツにも
最適!

柿と さつまいものサラダ

～甘さがアクセント♪～

材料:2人分 所要時間:約15分

- 柿……………1/2個
- さつまいも……………1/2本
- レーズン……………20g
- 塩……………小さじ1/4
- レモン汁……………小さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- プレーンヨーグルト(無糖)・大さじ2

今月の食材 **柿** に注目!

選び方

柔らかい果肉が良い場合は、果皮全体がオレンジ色で張りがあり、赤みがあった物を。硬い食感が好み場合は色が濃すぎない物を選ぶ。

保存方法

【常温】水で湿らせたキッチンペーパーでヘタの部分を覆い、ヘタの乾燥を防ぐ。キッチンペーパーのずれ防止のために、全体をラップで包むのも良い。さらにポリ袋に入れて温度の低い場所で保存する。(保存期間:3～5日)

【冷蔵】常温保存と同様にして冷蔵庫の野菜室へ。(保存期間:2～3週間)

【冷凍】ラップで包んで、冷凍用保存袋に入れて保存する。(保存期間:約3ヶ月)

栄養成分

βカロテン

カロテノイドという天然の色素の一種であり、柿の鮮やかなオレンジ色のもととなり、体内に取り入れられるとビタミンAに変換される。ビタミンAは、皮膚のみでなく粘膜も丈夫にし、喉や鼻の健康維持にもつながる。

タンニン

アルコールの分解を助ける働きがあり、飲酒前に柿を食べると、二日酔い防止が期待できる。

その他…カリウム、ビタミンCなど

豆知識 ……渋柿を甘くする方法

1. ヘタ部分を焼酎に浸した後、新聞紙で包み、2重にしたビニール袋に入れて密閉する。5～6日で渋みが抜けて甘くなる。
2. 皮をむき、ひもでくくり、風通しの良い軒下などで、1ヵ月くらい陰干しすると渋も抜け、糖度も増して、独特の風味の「干し柿」に仕上がる。

健康クローズアップ 寒くなる時期の便秘対策

得する健康知識
ご存知ですか？

冬が近づき気温が低くなると体調を崩しやすくなりますが、便秘も例外ではありません。冬に便秘が起こりやすい原因と改善方法の他、便秘改善が期待できる食材などをご案内します。

■冬は便秘になりやすい？

●便秘の定義

本来排泄すべき糞便が大腸内に滞ることによる
兎糞状便・硬便、排便回数の減少や、
糞便を快適に排泄できないことによる
過度な怒責(どせき)、残便感、
直腸肛門の閉塞感、
排便困難感を認める状態。

便が硬くて出にくい、
排便回数が少ない、
出すときに過度にいきむ、
出てもすっきりしない状態
...といったところでしょうか。

ちなみに
理想の便は、
熟したバナナ
くらいの
形と柔らかさ
です。

●冬になりやすい原因

- ・喉の渇きを感じにくくなり、水分の摂取量が減る。
- ・室内と屋外の寒暖差で自律神経が乱れやすくなる。
- ・寒くて便意を我慢してしまうことがある。
- ・腹部が冷えやすく、腸の動きが悪くなってしまう可能性がある。下腹部を触ってひんやりする場合は内臓が冷えていると考える様に。

■予防法

●適度な運動

冬は外出する機会が減り、運動量が減少。
運動をすることで腸内の善玉菌が増え、
便秘になりにくくなるため
適度な運動を心がけるようにする。

●水分摂取

水分が不足すると便が硬くなるため、
適度な水分の摂取を。

●保温

腹部が冷えると血行が悪くなり、腸の動きが鈍くなるこ
とで腸内の悪玉菌が増え、便秘につながりやすくなる。

●生活習慣にも一工夫

- ・朝はコップ一杯の水とストレッチで腸を動かす。
- ・ゆっくりよく噛んで少量で満腹感を得る。
- ・毎朝決まった時間に起き朝日を浴びる。

■トイレ習慣にも一工夫

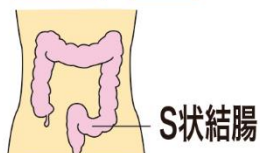
●排便時の姿勢

便意がなくても
とりあえず座る。
その際、踵を上げる
代わりに足台を置くことで
S状結腸と直腸が
まっすぐになり、
便が出やすくなる。



●朝食を食べる

腸に食べものが入ってくると
反射作用が起こり、
前日のS状結腸に
たまっていた便が活動する。



●冷水で顔や手を洗う

冷たさを感じることで自律神経が
反応し、腸神経にも作用して
便意を催すことがある。



■改善できる栄養成分など

●良質な油

植物や魚に多く含まれる液体状の油「不飽和脂肪酸」。
小腸で吸収されにくく、腸内の潤滑油として働き、
便をやわらかくして排便を促す。
オリーブオイルやアマニ油、えごま油など。

●プロバイオティクス

腸内に自然に存在する微生物。代表的なものに
乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌などがある。
ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、みそ、キムチなど。

●食物繊維

【水溶性食物繊維】水に溶けやすく、水分を保持して
便をやわらかくし、排便をスムーズにする。
青菜、あずき、きくらげ、こんにゃく、大麦、
海藻類(わかめ・昆布)、納豆など。

【不溶性食物繊維】水に溶けにくく、便の体積を
増やして大腸を刺激し、排便を促す。
ごぼう、イモ、きのこ、
大豆、穀類、ココアなど。

院長からの体と心が楽になる、とおきの情報

「本格的な寒さの前に冷え性予防」

「秋のうちにやってみたい冷え性予防のセルフケア」

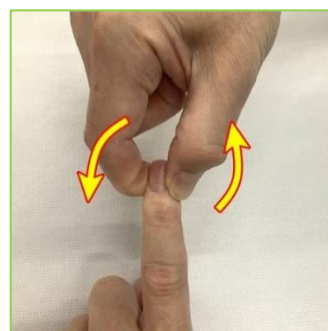
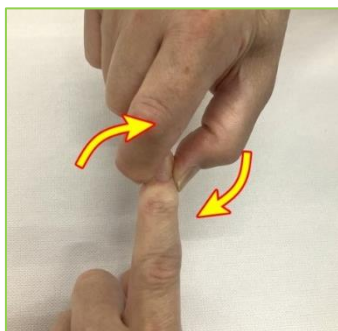
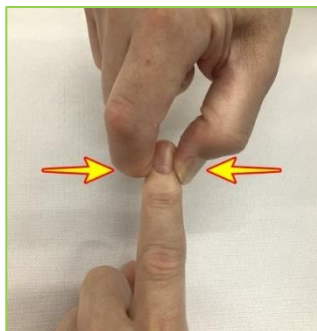
10月以降は徐々に朝晩の気温が下がり、手足の末端が冷えを感じる時期ですよ。

冷え性は、頭痛・めまい・肩こり・腰痛・食欲不振・便秘・下痢・生理痛・膀胱炎・不眠・慢性疲労などの症状に繋がっていきます。さらに、ストレスによるイライラの感情が増す場合があるので注意が必要です。本格的な冬が来る前に血液循環の良い体になっておくことで様々な不調を予防出来るので、ぜひ継続してみてください。もちろん、自律神経の働きを安定させる効果もありますよ。

☆手足の爪揉み

- ・爪の根元の左右端を親指、人差し指で挟むように軽く押す
- ・左右に揺らすように刺激する
- ・各指 10 秒 可能であれば2~3 セット行う

※冷えている人ほど強い痛みを感じます。我慢できる範囲の刺激で行ってください。



他の手指・足指も同様に行う

★豆知識

◎手の指の効果

親指：呼吸器系 人差し指：腸内環境 中指：精神の安定 薬指：ストレス軽減 小指：循環器系

◎足の指の効果

親指：新陳代謝 人差し指：消化器系（食道） 中指：消化器系（胃） 薬指：胆汁 小指：泌尿器系

※痛い部位で病気を探すわけではありません。刺激により良い状態になるとご理解ください。



☆手足の指間みずかき揉み

- ・指と指の間の水かき部分を親指、人差し指で上下から挟むように軽く押す
- ・約 10 秒間、我慢できる範囲で持続的に押し、優しく揉む
- ・各指 10 秒 可能であれば2~3 セット行う

※冷えている人ほど強い痛みを感じます。我慢できる範囲の刺激で行ってください。



他の手足の指間みずかきも同様に行う

画像は手指でお伝えしましたが、足指も同時に行ってみてください。とくに足指は、軽く触っただけでも笑ってしまうくらいの刺激的な痛みを感じます。慣れるまでは無理せず、軽めの刺激で続けましょう。手足の末端に温かさを感じられると、気持ちが落ち着き脳内ホルモン「セロトニン」の分泌にも有効ですよ。