

第178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 1月号 ひかりだより



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？  
2025年令和7年最初のひかりだよりです。今年も、昨年から継続している「治る体作りは共同作業」のために役立つ情報を沢山お伝えしていきます。自分の体は自分の細胞・体の仕組みが治してくれています。治すという言葉より、**本来の良い環境（体調）に戻してくれる**。という表現の方が正しいのでしょうか？  
今までの心と体の扱い方が今の体調を表しています。1年のスタートくらいは体と心のストレスが少ない状態で始めたいですね😊そこで、2025年を幸せに過ごすための秘策をお伝えします。  
そのやり方は「私は**2025年を素晴らしい1年で過ごせました。ありがとうございます**」と声に出して自分に伝えること。**1年後の結果を先に宣言する**ことで脳はそうだったと認識してくれます。そうすれば、どんなことが起きても大丈夫！すでに素晴らしい1年だったのですから。年の始めは神社やお寺に参拝される方が多いと思います。神様やご先祖様にも今年自分がやることを宣言してみてください。見えない応援をいただけるかもしれませんよ。私は「**ベ이스ターズの優勝！マラソンレース復帰！**」を宣言します。

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》Mさん 練馬区錦より来院 《お悩みの症状》膝・首・肩の調整、自律神経の不調  
片方の膝が内側に入っている様な感覚で、歩くのにも違和感があったのが一度の施術でそれがなくなり、続けて通って「歩く・走る・立つ」などの足の動きや、地に足がつく感覚がスムーズになりました。自律神経の不調も定期的な通院のお陰で酷い頭痛や眩暈などが減りました。皆さん温かい雰囲気とても気持ち良く通えています。その時々様子も丁寧に聞いて下さり助かります。周囲には「院長は体をゴリゴリ動かしたり触ったりしないゴッドハンド」と伝えていきます

＜院長より＞ 歩行時の違和感による膝痛の原因は「足首の着地異常」がほとんどです。足首が正しい位置で機能しなくなると、その上にある膝・股関節への負担となるのです。負担の少ない姿勢で立つ・歩く・走れる体であることは軸となる骨盤・背骨にも影響します。その結果として血流・自律神経の働きが安定し、頭痛と眩暈軽減に繋がりました。

## お知らせ

ひかりだよりをお読みの方  
とLINE登録者限定企画  
「お年玉プレゼント」

今年最初の施術日に、キーワード  
「治る体作りは共同作業」  
と言ってくれた方に2025年を  
ハッピーに過ごせる**エネルギー施術**  
を**プレゼント**します。  
今年の最初に不思議体験をして  
体と心をパワーアップしましょう。

次回の治る体をつくる会  
**2月1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?

~ブータン~

What kind of country  
is that country?

## ◆タクツァン僧院

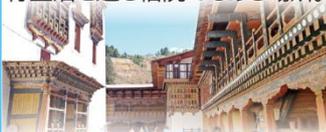
タクツァンとは「虎のねぐら」という意味。その昔、ある聖人が虎の背中に乗ってここへ来た伝説から由来する。



~標高約3000mの位置にあり  
まさに“天空の聖地”!~

## ◆パロ・ゾン

ブータン各地に聳え、地方行政を担う県庁でもあり、僧侶たちが修行生活を送る僧院でもある場所。



~聖俗両方の特徴をあわせ持つ、  
ブータン人の心の拠り所~

## ◆ドチュラ峠

国内最高峰ガンガ・プンスム(7,570m)、“女神”チョモラリ(7,314m)などの峰々を眺望出来る。



~神々が住まうヒマラヤの山々の  
絶景は、旅人の心を惹きつける~

## （偉人）ジグミ・ケサル・ナムゲル・ワンチュク

1980年~(第5代ブータン国王)

2006年即位。アメリカのマサチューセッツ州で高校生活を送り、イギリスの名門オックスフォード大学で国際関係学を専攻。気さくで親しみやすいと話題の国王。



## 文化や特徴...スポーツと英語教育

国技は「ダツェ」という伝統的弓術。国内には多くの競技場があり、定期的に大会も開催されている。観るスポーツで一番人気はサッカー。また、小学校からほぼすべての授業が英語で行われ、英語を流暢に話す若者が多いといわれている。



# ハツピーレミシロ クッキング

## らくらく料理の流れ

- ◆たらをソテーし、春菊を湯通しし、スープを作り、焼いた餅を加えて盛り付ける。

## 料理ポイント

- ◆たらは身が崩れやすいため、出来るだけ触らないように。

## 作り方

1. (下準備) 春菊は軽く水洗いして、3分割に切る。  
たらは小骨を取っておく。
2. フライパンにバターを入れて、中火で溶かしたら片面3分程度ずつたらをソテーする。  
ソテーしながら別鍋にお湯を入れコンソメを溶かし煮立たせる。
3. トースターでお餅を4分焼くタイマーを仕掛ける。  
鍋に春菊を入れて、弱火で1分程度混ぜながら湯通ししたら、たらを鍋に加えて1分程度弱火で煮る。
4. お皿に盛り付けてお餅をのせ、ブラックペッパーを振り完成!

さっさと  
作れてお手軽!



# 洋風おつまみ雑煮

~お正月の定番のアレンジ♪~

材料:2人分 所要時間:約10分

- たらの切り身.....1/2切れ
- 春菊.....3本
- バター.....10g
- コンソメキューブ.....1個
- お湯.....300ml
- 切り餅.....2個
- ブラックペッパー.....少々

## 今月の食材 たら に注目!

### 選び方

たらの切り身は、透明感があり身が張っているものが、鮮度が高いとされる。身の色は真っ白ではなく少しピンク色がかったものを選ぶと良い。

### 保存方法

【冷蔵の場合】(保存期間:2~3日)

まんべんなく塩を振り、水分が出てきたら拭き取り、キッチンペーパーで一切れずつ包み、さらにラップで包み、保存袋に入れ空気を抜いて密封する。

【冷凍の場合】(保存期間:2~3週間)

まんべんなく塩を振り、水分が出てきたらしっかりと拭き取り、一切れずつラップでぴったりと包んだら、冷凍用保存袋に入れて密閉し、冷凍庫で保存。

### 栄養成分

#### タンパク質

筋肉や内臓、骨、皮膚、髪、そして血液の生成に不可欠。免疫力の維持やホルモン、酵素の生成にも欠かせない。

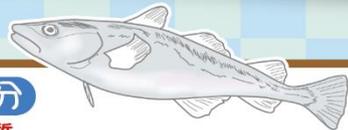
#### ビタミンD

骨や歯の健康を支え、カルシウムの吸収を助ける重要な役割を果たしている。

#### その他...カリウムなど

### 豆知識

たらは非常に食欲で何でも食べることから、「腹いっぱい食べる」という意味の「たらぶく(鱧腹)」の語源となったといわれている。同様に「やたら(矢鱈)」もたらに由来する言葉である。





# 白髪とグレイヘア

新年を迎える前に美容院に行かれる方も多いと思われます。気になる白髪もこの機会に・・・と自分に似合いそうな色をイメージされるでしょうが、今回は髪が白くなる原因やここ数年人気の定着したグレイヘアについて取り上げます。

## ■白髪になる原因

### ●加齢や遺伝

白髪が現われ始める年齢は、男女共におおむね**35歳前後**とされている。また、なりやすいか否かは**遺伝的な要因**が関係すると考えられている。

### ●栄養不足

健康な髪を生やすためには、多くの栄養素や酸素が必要。不足しがちな**タンパク質やミネラル、ビタミン**などは、特に積極的に摂取したい栄養素である。

### ●頭皮の血流不足

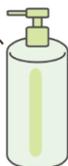
髪一本一本へとつながる毛細血管の血流が悪くなると、髪の毛を育て、黒く色をつけるための栄養が不足して、白髪になりやすくなる。

**シャンプーと共に頭皮マッサージを習慣化するとよい。**

### ●意外な原因

**【紫外線】**頭皮は太陽が一番近い場所で、長時間紫外線を浴びると乾燥してしまう。**分け目に白髪の多い人は注意。**

**【水道水の塩素】**頭皮の乾燥など、髪の毛へのダメージに少なからず影響がある。**塩素を除去するタイプのシャワーヘッドに変えるのもおすすめ。**



## ■グレイヘアのメリット

### ●髪へのダメージが軽減

白髪染めは使えば使うほど頭皮と髪に刺激を与えることになるため、**知らないうちにダメージを負っている可能性が高い。**

### ●費用や時間の節約

頻繁に染めるストレスからの解放。

### ●ありのままを受け入れられる

白髪が伸びてもストレスにならず、気持ちも前向きに。

### ●グレイヘアが成功する人

- ・メイクやオシャレするのが好き
- ・髪が短い
- ・自分を認めてあげられる
- ・白髪率が高い
- ・健康的なライフスタイルを送っている

## ■ストレスや病気

### ●ストレスとの関係

ストレスを感じ、交感神経が優位になると放出される神経伝達物質「ノルアドレナリン」が、**毛包にある色素幹細胞を過剰に活性化させることが原因。**毛包内で色素幹細胞が過剰に活性化すると、色素幹細胞が枯渇してしまい、必要な時にメラノサイトを供給できなくなり、髪は白くなってしまう。



### ●白髪が生える、増える病気の例

**悪性貧血(巨赤芽球貧血):ビタミンB12の不足が原因**

ビタミンB12はDNAの合成に必要な成分のため、不足すると正常にDNAが作られなくなる。よって髪を黒くする色素・メラニンを作るメラノサイト細胞も作られなくなる。

**甲状腺機能低下症**

甲状腺ホルモンの分泌が少なくなると、全身の代謝が低下して身体のださまな機能が低下する症状が出る。甲状腺の機能が低下するとメラノサイトが正常に働かなくなる。



## ■実は難しい・・・!?

### ●ほっとらかし・・・ではない

白髪が美しく見えるよう、日頃のヘアケアは欠かせない。染めるわずらわしさが無い分、白髪を美しく見せるための努力が必要。

白髪はバサつきがちになるため、**ロングヘアよりはショートヘアの方がオススメ。**

### ●最低でも1年かかる

白髪染めをやめて、グレイヘアへ移行するには、長さによっては**1年以上かかる。**

伸びてくる白髪に対して**ストレスを感じる場面もあるが、見た目の清潔感をキープしながら諦めずに乗り越えることが大切。**

### ●お洒落に見せるためには

- ・ヘアオイルやバームを使用して、髪に艶を出す。
- ・トップにボリュームを出す。
- ・ヘアアイロンでうねりやクセを伸ばす。
- ・ファッションやメイクにも気を使う。



# 2025 スタッフ紹介

- 1、今年のテーマ
- 2、日常のちょっと恥ずかしかった話
- 3、自分だけの小さな贅沢（ご褒美）
- 4、最近、感動して涙が出た事
- 5、生まれ変わったらやってみたい職業



阿部 健一



- 1、ひかりにしか出来ない事を全開アピール
- 2、スーパーのセルフレジで有料のレジ袋にバーコードが付いていることを知らず、学生バイトらしき娘さんに教えて貰った 😊
- 3、目標のイベント（マラソン・仕事）が終わったご褒美に幸楽さんのチャーシュー麺を食べる  
地元の町中華でプチ贅沢を味わえます
- 4、娘の家で飼っているチワワ（10ヵ月）が初めてお泊りした時、私のお腹の上でぐっすり寝た瞬間の顔を見た時、涙は出ませんでしたけど何とも言えない幸福感でした 孫娘のようです
- 5、昔ながらの洋食屋さんのシェフ。食いしん坊の私が作った料理を気軽に食べて喜んで貰いたい！  
オムライス・ハンバーグ・エビフライの美味しい、ほっこりできるお店にしたいなあ



飯塚 登志江



- 1、メンタルを強く持ち、思っている事、言いたい事を言うようにする
- 2、カフェでトイレに入ろうとして、扉が押しても引いても開かずスライドで開いた瞬間、辺りをキョロキョロ見渡してしまいました
- 3、毎朝カフェにモーニングを食べに行き、ゆっくりコーヒーを飲みながら雑誌を読んだりして普段できないような時間を楽しんでいます
- 4、保育園の行事の度に何もせず呆然としていた孫の一人が、今年最後の発表会で楽しそうに歌って踊っている姿を見て涙が出ました 😊
- 5、飼い犬の死に直面し、飼い主には家族同様でも物としての扱いを見て、病気や事故で亡くなるペットの死因を究明する獣医師になって沢山の命を助けたいです



石井 未奈子



- 1、感謝の気持ちを持ち、日々を過ごす
- 2、スーパーで目当ての商品がどうしても見つからず、近くの店員さんに聞いたらすぐ目の前にあったこと
- 3、温泉地で見つけた入浴剤（温泉の素）を入れて旅のあれこれを思い出しながら家のお風呂にゆっくり浸かることです 😊
- 4、地方で電車に乗った時のこと、扉が閉まったタイミングでホームに来た人の為にもう一度扉が開いたのです。次の電車が「2時間後」だからかも知れませんが都市部では不可能な神対応を見て感動して涙が出ました
- 5、当時はほぼ男性の職業だったので諦めていましたが、子供のころ夢だった電車（特に新幹線）の運転士にチャレンジしてみたいです



富江 桂



- 1、いつも通り頑張り過ぎない
- 2、年配の男性患者さん（初対面）をお呼びする時に噛んで「〇〇ちゃ〜ん」と呼んでしまい、待合室に居た他の患者さんに「友達か！」と突っ込まれた事があります。すぐに謝り3人で爆笑して済みましたが恥ずかしかった・・・  
・・・こんな楽しい職場で働いておりますよ
- 3、ちょっと高い良いお菓子を自分の分だけ買って家族には内緒でおやつに食べたりしています
- 4、AirPods のヒアリング補助機能のフルバージョンのCMは泣かしく来ている。興味のある方は検索して下さい
- 5、来世は異世界に転生してテイマーになり、ドラゴンやモフモフした生き物をタイムして楽しく暮らす予定です（ゲーム脳）😊

今年もひかり整骨院をよろしくお願ひします