

整骨院 2月号 ひかりだより

第179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

St.Valentine



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？
雨が降らない冬が続き、インフルエンザが猛威を振るっていますね。発熱外来に行かれた方が、外で3時間待ち、院内でも検査結果待ちに2時間というお話を聞きました。さらに具合が悪くなりそうな状況だった事に驚きましたが、病院側も仕方ないのでしょうかね。医療現場の方々も大変だと思います。
私も人間なので・・・正月休み中にお腹の風邪では？という症状になりましたが、翌日はお粥とうどん以外は食べず、10時間寝たらかなり回復しました。やはり、胃腸を休めて寝る事が一番の薬ですね😊
先日の施術中、脳リラックス療法について質問がありました。これは、催眠療法を活用し、なりたい自分や場面をイメージすることで、今までストレスを感じていた時でも楽に過ごせる事がメリットです。
例えば、嫌いな人や苦手な人と会った時でもストレスを感じにくくなる。試験、試合、プレゼンなどの場面で緊張せずに実力を発揮できる。苦手な食べ物を食べられるようになる。などなど・・・望むイメージに脳の上書きをすることで脳がリラックスした状態で過ごす事が出来るのです。お気軽にご相談くださいね。
～院長のマラソン情報～ 年末から5キロのジョギングが出来るようになりました。とっても嬉しいです😊

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》C・Mさん 中野区より来院 《お悩みの症状》ひざ痛（変形膝関節症）

階段の昇降や寝返りが苦痛で、娘からの紹介で来院しました。

10年以上前から肩・腰・膝が交互に痛くなり、体に良いと言われる事を色々試して騙し騙し過ごしてきました。今回長期旅行をするのでいよいよ施術を試してみよう！と決心！

週2回・初診含めて5回通い、階段降りはまだ不安ですが昇り・歩行・寝返りはほとんど大丈夫です！広々とした院内で、こちらの気持ちに寄り添う言葉かけや足指一本ずつしっかり触れているのいつの間にか施術が終わっている感覚です。

<院長より> 1年間に2回、長期間（約3ヶ月）の船旅を体験されたC・Mさん

初回は歩行も大変な状態の膝痛でしたが、5回の施術でかなり回復されました。

帰国後に靴下を履くことが困難な腰痛でおみえになり、4回の施術後に2回目の船旅へ。

人間、最後は気合と根性と回復力！治りたいという気持ちと元気な細胞が肝ですね。

お知らせ



「治る体作りは共同作業」のお役立ちアイテムをご紹介します
【ブロンソン・ビタミンC】院長が7年間毎日飲み続けている商品です

（遺伝子組み換えをしていないトウモロコシから抽出した糖が原料・添加物なし）

水溶性のビタミンは摂りすぎても尿で排出されるので過剰症の心配がありません

◎抗酸化作用による超疲労回復 免疫力アップ！癌や病気になりにくい体作り

◎細胞活性アンチエイジング コラーゲン生成に役立ち美肌効果アップ

◎抗ストレス作用 イライラ・不安による副腎疲労予防 自律神経の働きが安定

あの国って どんな国?

~モナコ公国~

What kind of country
is that country?

◆モナコ大聖堂

1956年、レーニエ3世大公と
グレース大公妃が結婚式を挙げた
場所として知られている。



~外観も美しいが、内装の
聖母子のモザイク画なども必見!~

◆モナコ海洋博物館

建物正面から床や天井まで、
あらゆる所に海をモチーフにした
装飾が施されている。



~屋上にあるレストランでは、
地中海を見ながらお食事を!~

◆カジノ・ド・モンテカルロ

開業は1863年。建物の内外の豪華
さを見ることは、ギャンブルに興味の
ない人にもオススメ!



~併設されているモンテカルロ歌劇場
では、コンサートなどが楽しめる~

●(偉人)グレース・ケリー

1929~1982年(俳優、モナコ大公妃)

アメリカ出身。18歳でモデルをしながら
演技を学び22歳で映画デビュー。
その後、数々のヒット作に出演し、
26歳でモナコ大公のレーニエ3世と結婚。

【代表作】『真昼の決闘』、『裏窓』...など



📖文化や特徴...世界中から愛される“地中海の宝石”

国土面積は約2km²、国連加盟国に限れば世界最小の国。
典型的な地中海性気候で、一年中温暖な気候。
降水量が少なく、どの季節に訪れても
過ごしやすいが、モナコF1グランプリなど、
有名イベントが多く開催される
5~9月がおすすめのシーズン。



ハッピーキッチン

らくらく料理の流れ

- ◆ささみを下拵えしたらにんにくを炒め、
ささみ、エリンギ、ブロッコリーの順に焼く。

料理ポイント

- ◆ブロッコリーは事前に加熱して柔らかくしておいても可。

作り方

1. ささみは筋を取り、
3等分にして塩・コショウで
下味を付ける。
2. フライパンに
にんにく・油を入れて
中火にかける。
3. 香りがしてきたら、ささみ、
エリンギを入れて焼く。
4. 途中でひっくり返し
ブロッコリーを加える。
ささみに火が通ったら
バターを入れてフタをして
1分経ったら火を止めて
取り出す。

ささっと
作れてお手軽に!

ブロッコリーとささみの ガーリックバター

~にんにくさバターの香りがととる!~

材料:4人分 所要時間:約20分

- ささみ 6本
- 塩・コショウ 各少々
- エリンギ(拍子木切り) 2本
- ブロッコリー(小房に分ける) 1/2個
- にんにく(薄切り) 1片
- こめ油(またはサラダ油) 大さじ1
- バター 10g

今月の食材 **ブロッコリー** に注目!

選び方

つぼみの粒がかたく、ぎっしりと
密集して色の濃いものが新鮮。
茎の切り口がみずみずしく、
変色していないものを選ぶように。

保存方法

【冷蔵の場合】(保存期間:2~3日)
茎つきのままビニール袋に入れ、
密封して野菜室へ。

【冷凍の場合】(保存期間:約1ヶ月)
小房に分けて切り落とし、
1つ1つラップに包み、
保存用袋に入れて冷凍庫で保存。

栄養成分

カリウム

血圧を抑え、むくみを解消する効果が期待される。また、カリウムは筋肉の機能にも
作用し、筋肉が正常に動くようサポートする役割もある。

ビタミンC

ウイルスや菌から体を守る機能をサポートし、
免疫力を高める効果が期待される。

その他...ビタミンK、β-カロテンなど

豆知識

地中海沿岸原産の野生のキャベツを改良したもので、
食べる部分は頭頂部のつぼみと茎。イタリアで改良されてヨーロッパ中に
広まり、日本へは、明治時代に導入されたが、本格的に
栽培が始まったのは戦後から。80年代に入って、アメリカなどからの
輸入ものが加わり、1年を通して出回るようになって急速に需要がのびた。



得する
健康知識

ご存知
ですか?

ヒートショック

寒い季節に問題になるヒートショック。
高齢者だけでなく幅広い年代の人々にも注意が必要です。

■ヒートショックとは?

●原因と症状

ヒートショックとは、温度の急激な変化で
血圧が上下に大きく変動することによって、
失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の
病気などを引き起こす健康被害のことをいう。
暖かい部屋から、寒いトイレや浴室に移動すると、
身体が温度変化にさらされて、血圧が変化し、
失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞を起こす。

●冬場の入浴時には特に注意

暖房の効いたリビングから脱衣所に移動した際には、
寒さに対応するために血圧が上昇。
そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇。
その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降
時に10℃以上の温度差がある場所は危険!



■予防と対応

●ヒートショックを防ぐには

入浴前に脱衣所や浴室を暖める。

浴槽のお湯を入れる際、高い位置から
シャワーで給湯すると、蒸気で浴室全体が暖まる。

41℃以下のお湯の温度で浸かる時間は10分を目安に。

熱いお湯ほど体温は早く上昇する。体温が高くなると、意識障害を
起こし、溺水やショックによる心停止の危険性がある。

食事直後・飲酒時の入浴を控える。

高齢者の場合

脱衣所や浴室がそれほど冷え込まない、
夕食・日没前の入浴(午後2~4時頃)がおすすめ。
また、一人での入浴を控え、家族に一言声をかけてから
入浴したり、家族等が定期的に声をかけるようにする。



●ヒートショックになったら・・・!

浴槽の中で気を失っていたら、浴槽の湯を抜いて浴槽から
引きあげる。(人手がない場合は、お湯を抜いて救急車を呼ぶ)
呼びかけて、意識がない場合や呼吸が弱い場合、
意識があっても、るれつが回らない、
体の一部でも力が入らない、
頭や胸に痛みがあるなど
症状がある場合は迷わずに
救急車を呼ぶこと。



■浴室以外での注意

●廊下に出た時など

リフォームして部屋は暖くなったが、
廊下が変わらず寒いという例はみられる。
廊下や脱衣室も、床暖房やパネルヒーターなどで
暖めて、家全体を暖かくすることが必要。



●トイレでは特に注意

人によっては、排泄時にいきむことで
血圧が急上昇する恐れがあり、
特に高血圧や動脈硬化などの疾患を
持っている人は、気温差による血圧の
急変のリスクも合わせ、心筋梗塞や
脳出血などを起こす可能性がある。



●トイレでの対策

暖房便座がある場合は利用する。
ない場合にはシートやカバーをかける。
トイレでいきんでいきなり立ちあがると、
血管が広がって貧血状態に陥る可能性が
あるため、ゆっくりと立ち上がるようにする。

■外出時の注意

●首回りを特に温める

ハイネックの服やマフラー、
コートの襟を立てるなどの対策をする。



●外出前に準備体操を

【肩のギューストン体操】

- ①「気を付け」の姿勢から、
大きく息を吸い込みながら
肩をギュースと持ち上げる。
- ②息を吐きながら、
肩をストンと落とす。
これを10回ほどくり返す。



【腰回しストレッチ】

- ①足を肩幅に広げて腰に手をあて、
腰で大きく円を描くように
ゆっくり回す。
ひざを曲げて腰を少し落とすと
より効果的!
- ②左回し、右回しを
それぞれ5~10回ずつ行う。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報
 「横を向く時の首の痛みやコリが楽になるセルフケア・《首と肩の共同作業》」

首のコリや寝違えなどで横を向けなくなった時、頑張って首を動かそうとしていませんか？
 コリは・・・筋肉が固まった状態、寝違えは・・・一時的に筋肉に炎症や動作不良が起きた状態です。
 首の痛みや不調を感じているのに無理に動かす事でさらに悪化させてしまう可能性もあります。
 そこで、首に負担をかけずに横向きが楽になるセルフケアをお伝えします。

「**治る体作りは共同作業**」に沿った方法ですので、その意味も知っていただけます。

首の筋肉・関節を単独で動かす時に痛いのですから、痛くない肩を捻じる動作を利用します。
 これは**首と肩との共同作業**です。術理は「**自力でゴールに進めなくなった時の救世主**」

～超簡単な例え話～

◎吊り橋を渡っていて途中で怖くなり前に進めなくなった時
 すでに渡り切っていた仲間が迎えに来てくれたおかげで一緒に渡りきれた

こんな感じです

自力では進めなくなったアクシデントに対して、近くにいる仲間が協力してくれて
 無事にゴールにたどり着ける。という例えをイメージしながら **首と肩の共同作業**をやってみましょう。

☆**右を向きにくい場合(左の場合は逆の動作を行ってください)**

(注) 全ての動作において、痛くなく出来る範囲で行ってください

1 首の横向き角度を
確認する



2 一人ハグの姿勢を取り、顔を正面に
向けたまま

顔は正面に残したまま

肩と体を左に捻じる



体を左に捻じる

3 首を右に捻じり肩に近づける

首を右に捻じり



肩に近づける

4 首と肩を近づけたままの状態

首はそのままの状態

体を右に捻じる



体を右に捻じる

5 首・肩・体を正面に戻す

体を正面に戻す



6 首を正面に戻す

首を正面に戻す



7 首を右に捻じり、動きやす
くなった事を確認して喜ぶ



首を捻じって確認

今月は、首の横向き動作が辛い時には肩を近づける事で楽に横を向く事が出来る、という「**首と肩の共同作業**」を知っていただきました。
 首の動作には肩と体幹も関わってくれている事が解ると思います。
 自分で楽に出来る「**治る体作りは共同作業**」をやってみてくださいね。
治る体をつくる会でも練習をするのでぜひご参加ください。

<https://www.youtube.com/shorts/CLtA-jNuVOA> 動画はコチラ

