



第180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

HAPPY  
WHITE DAY!

こんにちは！院長の阿部です。ひか整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？春が近づいてきましたね。今年はスギ花粉による症状の出るタイミングが遅いように感じています。既存の患者さん向けに花粉症予防の施術を行っています。極端に酷い方はまだ少ないようです。毎年施術を受けている方は年々症状が軽くなっています。やはり、積み重ねが大切です。これからがピークになる可能性もあるので、しっかり予防していきましょう。先月から患者さんのワンちゃんの施術をスタートしました。施術方法は基本的に人間と同じです。人間との違いは、言葉での会話をしないことくらいです。言葉が通じなくても、体の状態と変化はわかるので全く問題はありません。ワンちゃんは人と違い、施術の受け入れ方が素直なので反応や変化が早いです。施術時間外に待合室、玄関の外で行っているのでワンちゃんが苦手な方やアレルギーの方もご心配なく。～院長の趣味情報～ 球春到来！ドジャース VS カブスから始まり日本のプロ野球もシーズンが始まりますね。個人的には元ベ이스ターのエース、カブスの今永投手に頑張ってもらいたいです。ベ이스ターズはセリーグ優勝！2年連続の日本シリーズ優勝を目指します。早速30日はハマスタで応援です！

第42回(2月1日開催)「治る体をつくる会」参加者さんのひとこと

久しぶりに参加しました心身共に縮こまっているなあ実感しました。これから一歩ずつ心身をほぐして行こうと思います

心配性は良いところ不安が生じたらそう思うと体が楽になる。学びました

体の変化を沢山感じる事が出来て福を内に入れられた会でした

イメージすることの大切さを学びました。楽しいことを一杯思いたい

小さなことからイメージを膨らませてみよう大人になっての豆まきもまた楽し♡気分スッキリ♪また来ます

〈院長からもひとこと〉自分の体に備わっている五感システムを知り、リラックス脳と楽な体と心作りが出来るようになることがこの会の目的です

お知らせ

3月21日(金) 休診

既存の患者さんの特典！  
花粉症シーズンらくらく施術  
通常施術+1,100円(花粉のみ2,200円)  
早めの施術で花粉シーズンを楽に過ごせます

次回の治る体をつくる会

4月5日(土)

15:40~17:20

北町地区区民館大広間で開催

※参加申し込み受付中

# あの国って どんな国?

## ～エストニア～

What kind of country  
is that country?

### ◆ヴィル門

首都タリンへの観光の入り口。門をくぐると、中世にタイムスリップした様な風景が広がる。



～ヨーロッパの隠れた都として  
人気のある観光地～

### ◆コフトウツァ展望台

かつては支配者や貴族が住んでいた山の手にある。海を背景にした旧市街の街並みが一望できる。



～眼下に広がる風景は  
絵画やポストカードの様～

### ◆アレクサンドル・ネフスキー大聖堂

19世紀末に建築されたこの教会は、ロシアによる支配の象徴だったが、当時の歴史を学ぶために残されている。



～玉ねぎドームが可愛い!  
タリンにある教会の中で最も大きい～

### ●(偉人)把瑠都 凱斗 (ばるとかいと)

1984年～(元力士・タレント等)

12歳で相撲を始め、来日し初土俵から所要8場所での新十両昇進とスピード出世し、最高番付は大関。引退後は格闘家やタレントとして活動し、帰国後は政界にも進出した。



### ●文化や特徴...世界中から愛される“地中海の宝石”

公共交通機関が時間になってもなかなか来ない...などの問題は少なく、時間には正確。昔から様々な大国に代わる代わる支配されてきたため、多くの宗教が信仰されてきたが、現在はほぼ無宗教。それよりも自然の中にいる精霊的なものを大切にしている人が多い。



代表的な主食は  
ジャガイモ

# ハッピーレシピ クッキング

## らくらく料理の流れ

◆豚バラ肉、調味料、キムチ、ニラ、溶き卵の順にフライパンに入れて炒める。

## 料理ポイント

◆キムチは加熱しすぎないようにサッと炒める。

## 作り方

1. 豚バラ薄切り肉は食べやすい大きさに、ニラは長さ3～4cmに切る。
2. 熱したフライパンにごま油をひき、豚バラ薄切り肉を入れて中火で焼く。色が変わってきたら、Aをみりん、醤油、にんにくチューブの順に加えて炒める。ボウルにBを入れて溶き卵を作りよく混ぜておく。
3. 豚肉に火が通ったらキムチを入れ全体をよく混ぜる。
4. 3.にニラを加えて全体をよく混ぜしんなりしたら端に寄せ、2.で用意した溶き卵を加える。
5. 卵に火が通って半熟になったら箸を入れ少しずつ崩れないように全体に混ぜていく。

ささっと  
炒めてお手軽に!



## ニラ玉豚キムチ

～お肉控えめでもボリューム満点♪～

材料:4人分 所要時間:約10分

豚バラ薄切り肉	150g
キムチ	150g
ニラ	1束(約120g)
ごま油	小さじ2
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ2
卵	3個
鶏ガラスープのもと(粉末タイプ)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
塩	少々

## 今月の食材 ニラ に注目!

### 選び方

葉にハリがあり肉厚で、鮮やかな緑色で端が変色していないものが新鮮。細いニラよりも太めの方が味が濃い。

### 保存方法

【冷蔵の場合】(保存期間:2～3日)  
ポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存。

【冷凍の場合】(保存期間:約1ヶ月)  
根本をよく洗い、葉の部分をサッと洗い、用途に合わせた大きさに切り、(炒め物:3～5cm、餃子:粗みじん切り)ジッパー付き保存袋に入れて保存。

### 栄養成分

#### ビタミンK

骨の形成を助け、脂溶性のビタミンで、出血した際に血液を固めるのを助けたり、骨の形成を助けたりする働きがある。

#### β-カロテン

体内に入るとビタミンAに変わって働き、皮膚や粘膜を強める。抗酸化作用もあるため、免疫機能を維持したい寒い時期にも積極的にとりたいた栄養素。

その他...葉酸、カリウム、食物繊維など

### 豆知識

...絶対!に食べないで!ニラに酷似の「ハナニラ」

庭先や道端などでよく見かける「ハナニラ」。開花時期は3～4月で、一茎に一つの星型の白や薄紫、薄黄色の花を咲かせる。アルカロイドと言う毒素有し、摂取すると吐き気や下痢などの消化器症状が現れる可能性があるといわれている。ちなみにニラの開花時期は9～11月の秋。

ハナニラの花

ニラの花



# 突発性難聴



得する健康知識  
ご存知ですか?

3月3日は「耳の日」です。何の前触れもなく突然に片方の耳(まれに両耳)の間こえが悪く  
なったり、聞こえなくなったりする症状のある「突発性難聴」について取り上げます。

## ■症状

### ●原因

音を感じ取って脳に伝える役割をしている有毛細胞が、何らかの原因で傷つき、壊れてしまうことで発生。

有毛細胞に血液を送っている血管の血流障害や、ウイルス感染が原因であると考えられているが、まだ明らかになっていない。

ストレスや過労、睡眠不足などがあると起こりやすい。

### ●初期症状

前日まで問題なかったにもかかわらず、突然音が聞こえにくくなる、テレビや電話の音が聞こえなくなるなどの症状が挙げられる。

また、一部の高い音だけが聞こえにくくなる場合もあるが、この場合、日常会話に必要な音は問題なく聞こえているため、難聴に気付くのが遅れてしまうことがある。

### ●受診が必要なケース

- ・耳が突然聞こえにくくなった。
- ・耳が詰まった感じがする(耳閉感)。
- ・音が二重に聞こえる、響く、エコーがかかる。
- ・耳鳴りが続く。
- ・めまいや吐き気が起こった。



## ■自己チェックリスト

### ●自分の症状に照らし合わせて!

- 耳の間こえにくさが突然起こった
- 耳が聞こえにくく、何かが詰まっているような気がする
- 人の声や自分の声が響いているように感じる
- 音が割れて聞こえる
- 耳鳴りがある
- 耳の間こえにくさとめまいがある
- 耳の間こえにくさと吐き気がある
- 耳が聞こえにくく日頃からストレスを感じている
- 糖尿病の疑いがある・治療を受けている
- 耳が聞こえにくく夜にぐっすり眠れていない
- お酒をよく飲み、突然耳が聞こえにくくなった
- 耳が聞こえにくくなり仕事や学業に支障がある・集中できない
- 耳が聞こえにくいことに苛立ちを感じる
- 風邪をひいたあと、耳が聞こえにくくなった

上記の状態に当てはまるものが多いほど、突発性難聴の可能性が高くなる。

## ■日常生活での注意

### ●規則的な生活を

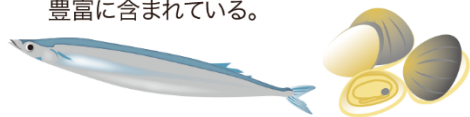
突発性難聴は、ストレスや過労、寝不足などが引き金になるとも考えられている。規則的な生活(睡眠・適度な運動など)を心がけ、無理をしすぎずに、日頃から体調を整え、安静にしてストレス軽減を心がけることが大事。

### ●耳に優しい生活を

大きな音量で音楽・テレビなどを聴かない。騒音のある環境下では耳栓を使用する。静かな場所で耳を休ませる。

### ●予防効果のある栄養素

栄養バランスの良い食事を摂ることが基本であるが、中でも末梢神経の修復を助ける「ビタミンB12」を積極的に摂ることが勧められる。ビタミンB12は、レバーやアサリ、シジミ、サンマなどに豊富に含まれている。



## ■放置しないで

### ●放置すると悪化する

突発性難聴は放置すると悪化していくため、そのままにしておいても症状が好転することはない。

### ●早期発見が大切

突発性難聴になった患者のうち、1/3が完治、1/3が回復しても難聴が残り、1/3が回復しない。

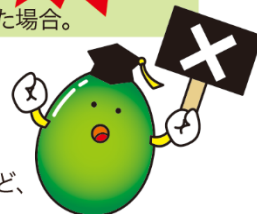
突発性難聴という病気が、発症してから約1か月で症状が固定してしまう事が理由である。

発症後2週間以上経過。高度の難聴を認める場合。回転性のめまいを伴う場合。高齢者や10才以下の子供が発症した場合。

予後が悪くなる可能性が高くなる!

### ●やってはいけないこと

- ・不安なことを考え続ける。
- ・喫煙。
- ・十分な睡眠をとらない。
- ・締め切った部屋で換気扇を回すなど、気圧が変化する部屋にいる。
- ・新幹線や飛行機など、気圧が変化する乗り物に乗る。
- ・無酸素運動(筋力トレーニング・短距離走など)をする。



## 院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

### 「首を横に倒す時の痛みやコリが楽になるセルフケア・《首と肩の共同作業2》」

2月に引き続き、首の動作が辛い時に行うと楽になるセルフケアをお伝えします。

今回は「首を横に倒す時に痛みやコリを感じた時」に効果的な方法です。

「治る体作りは共同作業」に準じた方法を身に付けると自分で自分の体を楽に出来るのです。

#### ◎体に起きていること

首を横に倒す時の動作不良は、首と頭蓋骨・首と肩を繋いでいる筋肉が硬くなり、伸びない状態です。伸びない状態の筋肉を伸ばすにはどうしたら良いのか？無理やり伸ばすという方法もありますが・・・結果的に筋肉が傷つくか、伸びすぎて痛めてしまいます。

#### ◎では、どうしたら良いのか？

首だけの動作で出来ない場合は肩の助けを借りると楽になります。首が肩に近づけないのですから、肩から首に近づいてもらえば良いのです。

#### ◎術理は「自力でゴールに進めなくなった時の救世主」

先月もお伝えしましたが、自力がダメなら他力に頼れば楽になれる。

自分の力だけで前に進めなくなったら、余力のある人に迎えに来てもらいましょう。

という事で首が肩に迎えに来てもらうセルフケアです。

①首を横に倒して可動域を確認してから首を元の位置に戻す



②首を倒したい側の肩を上を持ち上げる



③肩を上にあげたまま、首を横に倒して肩に近づける



④肩と首を近づけた状態をキープしたまま体を傾ける



⑤肩と首を近づけたまま傾けた体を元の位置に戻す



⑥肩と首の位置を元の位置に戻す



⑦首を横に倒して、セルフケア前より楽になった感覚を味わう



今月は首の動きが楽になるシリーズパート2を知っていただきました。

頸椎1番と頭蓋骨の動きが良くなると脳への酸素供給が活発になり、

頭がスッキリ！目がパッチリ！顔の浮腫みもシャキッ！とします。

自律神経の動きも安定するのでストレス軽減にも効果があります。

治る体作りは共同作業のアイテムとしてご活用ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=Zc9OooRBxMw> 動画はコチラ

