

第181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 4月号

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？
3月後半は夏日の日があり、早々に半袖、ランパンで走ってしまいました 😊
毎年、桜の季節はあっという間に過ぎてしまいますが、皆さんはお花見を楽しめましたか？
私は自宅前、柳瀬川土手の桜を咲き始めから毎日楽しむことが出来ました。この時期は5分早く自宅を出て、お花見をしながら駅に向かいます。桜は心を弾ませてくれるので朝からルンルン気分です 😊
寒暖差のある春は自律神経のバランスを崩しやすくなりますよね？気温差の差を埋めるためにエネルギーを消耗するので、エネルギーの蓄えが足りない人は体調を崩しやすくなります。エネルギーの蓄えとは、リラックスした心と活発な血液循環です。日頃から出来る対策は睡眠と入浴。いつも以上に早めに布団に入りスマホは頭から離す（頭に近いと脳血流が低下します）。ゆっくり浸かっている温度のお風呂に入り、軽く汗を出す。この二つを続けるとエネルギー貯金が出来ますので、ぜひお試しください。
＜院長のプライベート情報＞ 3月末にお伊勢参りに行ってきました。熱田神宮、猿田彦神社、月読宮にも参拝。皆様の幸せを祈り、日頃の感謝をお伝えできた充実の2日間でした 🙌



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》もぐもぐさん 板橋区成増より来院 《お悩みの症状》コロナウイルス罹患後の倦怠感
倦怠感と食欲不振を改善させたくて来院しました。施術後は倦怠感があったとは思えない程に気持ちから楽になり、歩行時の体のバランスがとても良かったです。現在は4回の施術を受け、今まで痛みや反り腰で悩んでいたことが遠い昔のように思います。電話予約の際に「症状が辛いなら早めに施術を受けてみては？」と言われ来院出来て本当に良かったです。この言葉がなければいつも通りグズグズしていたと思います。地に足がついて自分の体のバランスが整う感覚が分かる整骨院です！

＜院長より＞ 電話でお問い合わせをいただき、予約が数週間先だったので「来院まで日にちが空きますが我慢できますか？」とスタッフに伝えてもらいました。それが早く来院するきっかけになり、早期回復に繋がったのはとても嬉しいです。体は持ち主の都合に合わせて動かなくてはいけませんが…限界になると回復できなくなり、他の症状を起こすことで異常を伝えてくれます。その異常を悪いことだと思ってしまう人が多いようですが、ありがたいことなのです。気づかせてくれてありがとうございます！の気持ちが楽な体作りは共同作業に繋がっていきますよ。



ゴールデンウィーク中の休日診療
4/29 (木)・5/5 (月)・6 (木)
9:00~12:00
5/3 (土)
8:30~2:30
※事前予約制

次回の治る体をつくる会
6月7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? ～モロッコ～



◆シャウエン

青く彩られた壁に、不思議な形の扉。ヨーロッパやイスラム圏の異文化が混在する歴史のある街並。



～昼間の散策だけでなく
夜景も楽しめる～

◆エッサウィラ

モロッコ西部の沿岸部にある街。港や魚市場がある他、芸術家のアトリエや、壁に描かれたアートが多いのも特徴。



～旧市街が世界遺産として
登録されている～

◆メルブーガ

アフリカ大陸の3分の1を占める、サハラ砂漠の入り口部分にある。ラクダに乗って砂漠探検ツアーも人気。



～時間の経過と共に
移りゆく景色も見所～

(著名人)ジャン・レノ

1948年～(俳優)
モロッコの都市、カサブランカ出身。17歳でフランスに渡り演劇を学び、1979年に映画界へデビューし、その後も舞台、映画で活躍。
【代表作】「グラン・ブルー」「レオン」など



文化や特徴・・・アフリカ大陸北西端で様々な文化が混在

観光する際は、不浄とされる左手を握手や食事の際に使わない、肌の露出の多い服装を避けるなど、イスラムの文化のマナーを守った行動を。都市部の水道水は飲用可能といわれているが、日本とは水質が異なるためミネラルウォーターを飲む様に。



ハッピーレシピ クッキング

らくらく料理の流れ

- ◆新玉ねぎを薄切りにしたら加熱し、調味料で和える。

料理ポイント

- ◆加熱後の水分が気になる場合は軽くしぼって水分を落として。

作り方

1. 新玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて600Wのレンジで1分30秒加熱する。
2. みそを水で溶き、めんつゆ、サラダ油を入れてよく混ぜる。
3. 2.を新玉ねぎに加えて和え、白すりごまを入れて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、細ねぎをちらす。



さっと和えてお手軽に!



無限新玉ねぎ

～味噌で甘辛やみつき～

材料:2人分 所要時間:約5分

- 新玉ねぎ 2個
- みそ 大さじ2
- 水 小さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮) .. 小さじ2
- サラダ油 小さじ1
- 白すりごま 大さじ2
- 細ねぎ(刻み) 適量

今月の食材 新玉ねぎ に注目!

選び方

皮が乾燥していて傷がなく、艶があり、手にした時にずっしりと重みがあり、固く引き締まっている物を。



保存方法

【冷蔵の場合】(保存期間:約10日)
1個ずつ新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、軽く口を縛り、野菜室で保存。

【冷凍の場合】(保存期間:約1ヶ月)
皮をむき、軽く水洗いしたら、芯を取り除いて使いやすい量に分けてラップで包み、保存袋に入れ、冷凍庫で保存。



栄養成分

硫化アリル
免疫力を高めて風邪を予防したり、血液が固まるのを抑制してサラサラにする効果がある。

オリゴ糖
胃や小腸で吸収されずに大腸まで届き、善玉菌の働きを活性化して便秘や肌荒れを予防する効果が期待できる。

その他・・・カリウムなど



豆知識・・・涙の出ない玉ねぎの切り方

涙を出す成分の「硫化アリル」は揮発性のため、温度が低いと飛びにくくなる。そのため、切る前に冷やすと効果があるといわれている。また、硫化アリルは水に溶ける性質があるため、細かく切る前に水に浸けると、催涙物質の発生が弱まるともいわれている。





健康クローズアップ

ナルコレプシーと 起立性調節障害

「春眠暁を覚えず」春の夜は短くて、気候もいいから、つつい朝になっても寝過ぎてしまうものだ、という意味の漢詩の一節です。しかし、日中において場所や状況を選ばずに強い眠気の発作が起こる場合は注意が必要です。

■ナルコレプシーの主な症状

- **日中の過度の眠気と急な居眠り**
重要な会議の最中や、車の運転中など、通常では考えられないような状況でも急に眠りに落ちてしまう症状。

状況を選ばず、ストンと眠りに落ちてしまうため、社会的な信用を失ったり、重大な事故に繋がってしまったりするリスクも高いため、治療が強く勧められる。

- **情動脱力発作**
笑ったり、泣いたり、怒ったりと、強い感情が生じた時に身体力が急に抜けてしまうこと。

脱力する部位はアゴや舌など局所的に留まることもあるが、両膝がガクッと折れてしまったり、背中などの姿勢筋が脱力して転倒や転落につながってしまうこともある。

脱力の時間は数秒から長くても2分程度で、すぐに回復し、意識を失うことはない。



- **その他**
 - ・金縛り(強い不安にかられ、逃げ出そうとしても動けない、声を出そうとしても声が出ない状態)
 - ・入眠時幻覚(生々しく、実感を伴うのが特徴)
 - ・熟眠障害(夜間の睡眠にも障害をきたし、十分な疲労回復ができず、日中の眠気をさらに加速させる)

■原因

- **後天的な環境的要因が大きい**
インフルエンザなどのウイルス感染や、環境変化が大きい転職などのストレスなどが考えられる。このようなストレスが蓄積されて、発症しやすくなるといわれている。



- **「自己免疫反応」の可能性**
細菌や病原菌から自らの身体を守るために、自己免疫反応が発生し、この反応が脳の神経細胞を攻撃してしまう可能性があると考えられている。

- **オレキシンの欠乏**
オレキシンとは1998年に発見された神経ペプチドの1種。その後の研究で、ナルコレプシーとの関与が徐々に明らかとなり、さらにヒトの髄液中のオレキシン濃度の低下がナルコレプシー患者で確認された。

「睡眠時間に関わらず生じる日中の眠気」が、主な症状だが、睡眠リズムが乱れていると症状が悪化する可能性がある。夜は十分な睡眠時間を確保し、毎日同じ時間に起床し、日中は30分未満の短い仮眠をとると良い。

夜遅くまでの
ネットワーフィンも
注意を!



■起立性調節障害とは?

- **症状**
立ちくらみ、朝起床困難、気分不良、失神や失神様症状、頭痛などがあげられる。季節の変わり目に悪化しやすい。

曇りや雨などの低気圧は副交感神経が優位になりやすく症状の出方に影響しやすいといわれています。

午前中に強く、午後になると徐々に軽減する傾向がある。夕方から就寝前はむしろ活動的になる場合もあり、夜に目がさえて寝られず、朝起きれずに悪化すると昼夜逆転生活になることもある。

中高生の場合は、学校生活に参加できないことによる不安や焦りも大きくなるため特に注意。

- **軽症の場合はセルフケアから**
 - ・規則正しい生活を心がける
 - ・水分をしっかりとる
 - ・毎日15分程度の散歩など、無理のない範囲で運動を。
 - ・坐位や臥位から起立するときには、頭位を下げて静かに起立する。
 - ・静止状態の起立保持は、1-2分以上続けない。
 - ・昼夜逆転を防ぐために早めに床に就くようにする。



■心地よい睡眠環境を

- **寝具の選び方**
 - ・自分の体型に合う、首や肩に無理のない枕
 - ・適度な硬さの敷き布団やベッドマット
 - ・フィット感がある掛け布団
 - 体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性の良い寝具が快眠への条件。



- **温度**
室温は、冬季は20℃前後、夏季は26℃前後、湿度は40~70%程度に保つのが良いといわれている。冷暖房器具の使用を上手に!

- **照明**
夜の明るすぎる光は体内時計を乱す原因! 白っぽい昼光色ではなく、夕日色のようなやわらかい光の照明がよいとされている。



- **寝酒は避ける事**
アルコールは寝付きを促進するものの、効果は一時的。寝ている途中で覚醒することが増え、眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなってしまう。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

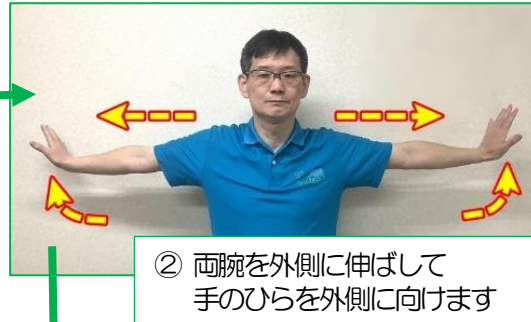
「首の前屈・後屈時の痛みやコリが楽になるセルフケア・《首と肩の共同作業3》」

首の動きが辛い時に行うと楽になるシリーズ最終回は、首の前後の動作が楽になるセルフケアです。

首の前後動作の不調は、頸椎症・頸椎椎間板ヘルニア・頭痛・めまい・耳鳴り・自律神経失調症・不定愁訴の原因になることがとても多いです。なぜかという、痛みや不調を我慢することはストレスを積み重ねることになり、自律神経の過緊張を起こしてしまうからなのです。その結果として、回復までに長期間を要してしまいます。そうならないためにも、日頃からのセルフケアはとても大切です。

今回も「首と肩の共同作業」がテーマになっているので、首への負担なく楽になることができます。不具合の無い、余裕のある肩の助けを借りて、首を楽に動かすことを身につけることが、自分の体を楽に出る武器になります。安心安全な武器をたくさん身につけて人生を楽しく過ごしましょう。

《下向きが辛い場合》



《上向きが辛い場合》



3回にわたり、首の動きが楽になるセルフケアをお伝えしました。この方法を「気づいたときにする」ことで首・肩・背中・腰の筋肉が柔らかくなります。柔らかい体はユルユルの心と良質な腸内環境に繋がります。出来る事からコツコツ続けていきましょう。治る体作りは共同作業を忘れずに！

<https://www.youtube.com/watch?v=xndZpJVmK1g>

動画はコチラ

