

整骨院 ひかりだより

第182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



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？
今年もあっという間に5月ですね。5月と言えば・・・ひかり整骨院の開院記念月です。5月12日で**22周年**を迎えます。見知らぬ土地で2003年雨の月曜日にスタートして以来、地元にも愛される整骨院を目指してきました。おかげさまで沢山のご紹介からご縁を広げていただき、今では東京・埼玉・千葉・神奈川・青森・ドイツからも来院されるようになりました。体の痛みや不調の症状だけでなく、西洋医学では対応しにくい心（感情）や精神（気）の不調による自律神経症状、不定愁訴への施術を求められることが多くなりました。自分だけではなかなか解決しづらいストレスや悩みは、気楽に何でも話せる環境で自分の心と対話することが大切になります。その先導、寄り添い役をしていくことが私たちの役目です。これからも皆さんの体と心が楽になるための**安心安全**な場をご提供させていただきます。素晴らしい人生になるよう共に歩んでいきましょう。



<院長のプライベート情報> 4月初めから4ヶ月のワンちゃん（ミニチュアピンシャー）を飼い始めました。じゃじゃ馬娘で動きが超高速で大変ですが…可愛いですよ～～～

第43回「治る体をつくる会」参加者さんのひとこと

いつも新しい発見があり
楽しい時間が過ごせます
日々の生活に取り入れて
いきます

ちょこっと自分と
向き合って
開運体操気持ちいい

気を取り込んで
元気力アップ

イメージする事が
とても大事だと実感出来ました
(眼を取り出して洗うイメージ)
で**楽**になれましたので

内臓が活発に動くイメージ
を持つと調子が**整う**
イメージすることの大切さ
学びました

セルフケアの積み重ねが
日々の体を**楽**にできるの
で続けていきたい

「**治る体をつくる会**」は自分の体（肉体）心（感情）魂（精神）と向き合い、今後の人生を楽に過ごすための**セルフケア**を知り、体験していただく会です。ついつい自己否定を優先しがちな世の中ですが、自分を営めて、体と心をピカピカに磨いて、元気を沢山貯める方法を身に付けませんか？

院長が



オススメする理由

自分と向き合うと言っても、自分のダメ出しをするわけではありませんのでご安心ください。過去・現在・未来を共に過ごしてくれる、体（肉体）心（感情）魂（精神）を意識して大切に使う方法を分かりやすく、**大笑い**しながら出来るようにお伝えしています。ひかりの施術効果も数倍上がりますので、沢山のご参加をお待ちしております。最後の**超リラックス呼吸法**もお楽しみに！

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

あの国って どんな国? ～ウルグアイ～



What kind of country
is that country?

◆コロニア・デル・サクラメント

中世ヨーロッパに迷い込んでしまったかのような、古い街並みが残されているスポット。



～古くはポルトガルの貿易港として栄えていた港町～

◆センテナリオ・スタジアム

1930年に第1回ワールドカップが行われた場所で、サッカーの聖地と呼ばれている。また、ウルグアイは初代の優勝国でもある。



～隣接する博物館ではサッカーの歴史を学べる～

◆プンタ・デル・エステ港

ヨットやクルーザーが停泊してリッチな雰囲気がある一方、漁船がならぶ庶民的な漁港の雰囲気も楽しめる。



～半島部分にあるため日の出も日没も景色が美しい～

（著名人）ホセ・ムヒカ

1935年～（元大統領）

大統領在任中、公邸ではなく郊外の農場で暮らし、質素な生活を貫いたことで知られている。また、化石燃料や輸入に依存した国内のエネルギーの改革に力を注いだ。



文化や特徴…幸福度は比較的高めな福祉国家

世界の中で最も牛肉の消費量が多い国とされており、肉食系な印象も受けるが、南米の中では最も治安が良いともいわれている。インフラ整備やサービスの効率化などに力を入れているため、生活に必要な施設が揃っており、交通の利便性も良い。



1人当たりの
年間消費量が約46kg。
1週間に約150gの牛肉を
6回程度食べる量に相当。

ハッピーレシピ らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆人参をピーラーでそぎ、甘夏の果肉を薄皮から出して調味料で和えて盛り付ける。

料理ポイント

- ◆甘夏の果肉の薄皮をむくときは、中心側の、薄皮の硬いつなぎ目を包丁で切り落としてからむく様に。

作り方

1. 人参はピーラーで薄くそぎ、塩をふって軽くもみ込む。甘夏は薄皮をむき、房から果肉を取り出して軽くほぐす。
2. ボウルに1.とAを入れ、クリームチーズを小さくすくって加え、全体をあえる。
3. 器に盛り、好みで黒こしょうをふる。

旬の
甘酸っぱさを
食卓に!

人参と甘夏の クリームチーズマリネ

～フルーツもおかずの一品に♪～

材料:2人分 所要時間:約10分

人参……………150g
甘夏……………1/2個
クリームチーズ……………50g
塩……………小さじ1/4強
黒こしょう……………適宜
A 酢……………小さじ1
オリーブオイル……………小さじ1

今月の食材 甘夏 に注目!

選び方

皮に張りがあり、みずみずしさを感じるものを。新鮮で良質なものは果皮にも水分が行き渡り、表面がピンと張っていてほどよい弾力がある。

保存方法

【常温の場合】風通しが良く、日が当たらない冷暗所にて保存する。

（保存期間:1～2週間）

【冷蔵の場合】乾燥防止の為、ビニール袋などに入れて冷蔵庫に。

（保存期間:3～4週間）

【冷凍の場合】皮をむいて、ラップで包み、保存用の袋に入れて冷凍室に。

（保存期間:約2ヶ月）

栄養成分

ビタミンC

日焼けを防ぎ、コラーゲンを生成するなどの他、抗酸化作用（活性酸素によって起こる酸化を防ぐことで、身体の老化防止をしてくれる）がある。

クエン酸

激しい運動時や疲れた時に溜まる疲労物質・乳酸を分解する。他にも、低血圧や動脈硬化を防ぐ、血液をサラサラにするなどの効果がある。

その他…ビタミンB1、食物繊維など

豆知識 ……甘夏とはさくの違い

外皮の凹凸など見た目の違いもあるが、大きく違うのは「食感」。はっさくはパサパサしやすく、実の固さが爽やかさを生み出しているが、甘夏は水分量が多く果汁も豊富で実も柔らかく、はっさくに比べてジューシーで、果肉がプチプチした食感があり食べやすい。





健康クローズアップ

得する
健康知識

ご存知
ですか？

お茶と健康

立春から数えて88日にあたる5月初旬の「八十八夜」。
ちょうど新茶が出回る季節です。新茶を飲むと、
1年間無病息災で過ごせるとの言い伝えもあるそうです。



■緑茶の種類

●玉露

新芽が2〜3枚開き始めた頃、日光を遮って育てたお茶。渋みがなく、旨味が豊富な味わい。

●抹茶

抹茶の原料となるてん茶を石うすで挽いたもの。

●煎茶

緑茶の中で一番飲まれるお茶。

●番茶

若葉ではなく成長した葉を原料としているお茶。摘採期、品質、地域などで外れたもので主に家庭用。

●ほうじ茶

煎茶や番茶を強火で炒って、香ばしさを引き出したお茶。



煎茶の美味しい入れ方

煎茶は数人分の時は、一煎目は濃さが平均するように注ぎ分け、急須の中に茶液を残さないようにする。
二煎目、三煎目を入れるときは、茶葉が既に開いているためお湯の温度を高くし、蒸らし時間を短めにする。
(湯の温度80℃ 抽出時間約1分)

■機能2:カフェイン

●覚醒作用

カフェインは、脳の中樞神経に興奮的に作用(覚醒作用)するため、眠気を防いで知的作業能力を向上させたり運動能力を向上させたりする効果がある。

また、カフェインを摂取して適度な運動を行うと、筋肉中の栄養源(ブドウ糖=グリコーゲン)よりも先に、脂肪をエネルギー源として利用する現象がみられ、持久力の向上に役立つ。

カフェインの働きによってアルコールの代謝が高められるため二日酔いに効くともいわれている。人類がお茶を嗜好飲料として飲むようになったのは、カフェインの作用によって気分が爽快になるためだと考えられている。



●一日の摂取量の目安

健康な成人であれば、1日に400mg以内なら悪影響がないとされている。煎茶やほうじ茶で考えると、通常の淹れ方で大体2ℓ。妊娠中や授乳中の場合で1〜1.5ℓが目安と思われる。

●デメリット

過剰摂取した場合の急性作用としては、めまい、興奮、不安、不眠等をもたらすことがある。また、過剰摂取は長期的にも健康に及ぼす影響を懸念されている。

■機能1:カテキン

●抗酸化作用

体内の細胞を酸化させ、老化や病気の原因になる活性酸素。この活性酸素を除去する働きがある。

●抗ウイルス作用

インフルエンザなどのウイルスは体内に入ると、決められた細胞につく働きがあるが、カテキンを取り入れるとウイルスが細胞につくにくい状態になる。

●コレステロールを下げる作用

LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールの2種類があるコレステロール。動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞の原因になるのはLDLコレステロール。

食事からのコレステロールの吸収を抑え排出を促す働きがある。カテキンを摂取することでLDLコレステロールのみが低下し、動脈硬化の予防に役立つ。

●殺菌作用・抗菌作用

食中毒の原因となるO-157(腸管出血性大腸菌)などの食中毒菌や胃潰瘍などの原因となるピロリ菌の増殖をおさえる。

●その他・・・虫歯・口臭予防、肥満予防など



■機能3:テアニン

●主な効果

- ・リラックス効果
- ・快適な目覚め
- ・ストレスの解消
- ・集中力を高める
- ・冷え性の改善(手足の末梢血管が拡張され血流が改善する)
- ・更年期障害の改善(ホルモンバランスの乱れによる不快感の軽減)
- ・血圧を低下させる作用(ノルエピネフリンの放出を抑制)

●主に玉露に含まれる

茶葉に送られたテアニン(うまみ成分)は太陽光に照らされる事で渋い成分のカテキンに変化する。その為、玉露の様な茶の栽培には、木に太陽の光が当たらないようにして育て、テアニンのままの状態で作られる。

●玉露の美味しい入れ方

玉露は急須と茶わんの両方を温めておき、(湯の温度50〜60℃ 抽出時間約2〜3分)

一煎目は最後の一滴まで残さず注ぐ。

二煎目は一煎目よりもお湯の温度を高めにし、急須に入れてから30秒ほど浸出させ茶わんに注ぐ。

三煎目はさらに高い温度のお湯で15秒位で出す。



2025.5月号



院長からの体と心が楽になる、とおきの情報

「自分の心の取扱書を知ると楽になる」

昨年から連続して首・肩こり、腰痛、膝痛などに影響する筋肉や関節を楽に動かすためのセルフケアをお伝えしてきました。体は肉体と心の両輪で出来ています。健康な体は肉体と心（思考）を楽に動かせる状態ですよ？私の基本的な考え方として、まずは痛みや不調なく動ける体に戻ること。

その結果として、自律神経、脳内ホルモン、神経伝達物質の働きが正常になることが大切です。

さらにセルフケアをすることで良い状態をキープできるようにお伝えしてきました。

体の調子は良いけど・・・日常的にストレスや不安を感じている方はとても多いです。

病気ではないけれど・・・心がスッキリしたらもっと楽しく過ごせるのに、と思うことはありませんか？

そこで、今月から「**心に対するセルフケア**」をお伝えします。

心に対するセルフケアって、なんだろう？と思いますよね。簡単に言うと**自分で自分の心を軽く楽にできる方法**です。今回はストレス・不安を感じている自分の取り扱い方についてお伝えします。

まずは、今感じているストレスや不安は自分にとってどんな存在なのか？を紐解いていきましょう。

☆ストレスや不安を自分はどう感じているのか？の分析「ストレスや不安の仕組みについて掘り下げる」

◎紙とペンを用意してワークに沿って行ってみてください。

ストレスや不安を感じているのはもちろん自分ですが、

- ・その原因のベクトルは 自分、自分以外 どちらに向いているのか？
- ・感じていることは時間軸で表すと 過去？現在？未来？
- ・感じているターゲットは 人？物？場所？場面？
- ・感じている時に体にどんな感覚が起きているのか？ 痛み？シビレ？熱い？冷たい？重い？だるい？
- ・感じている時にどんな気持ちになっているのか？ 怒り？辛い？苦しい？悲しい？
- ・ストレスや不安を感じてきたことで、人生にどんな影響を受けたか？
- ・ストレスや不安を感じている自分は何を欲しているのか？今後どうなりたいのか？

ここまでが自分が感じているストレスや不安の仕組みです。

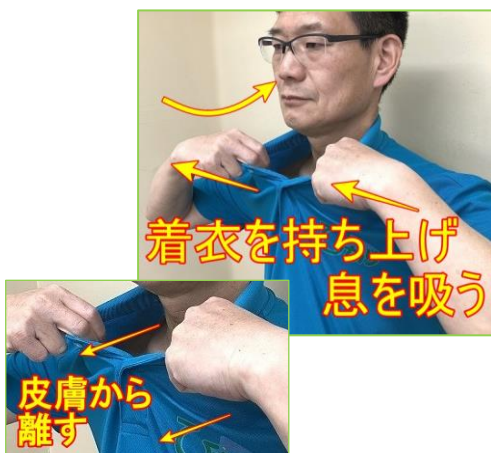


《ストレスや不安を感じた時に一瞬で楽になる！皮膚を解放する呼吸法》

① 鼻で息を吸って呼吸の深さ、胸の広がりを確認する



② 首元から着衣を持ち上げて皮膚から離して鼻から息を吸う



③ 再度、鼻から息を吸い最初よりも呼吸が深くなり、胸が広がったことを感じる



④ 頭にフレッシュな酸素が巡りスッキリして楽になる



テーマに沿って今の自分が抱えているストレスや不安の中身に向き合っていただきました。

紙に書いてみるとストレスや不安の構図が理解できるので、一歩引いた状態で心の中を知ることができますよね。ついつい感情に引っ張られてしまいがちなテーマであるストレスや不安ですが、中身を細かく碎いてみると、とても大きく感じていたものが小さくなったことに気づき、心が軽くなるかもしれません。

ワークを行う前と後の気持ちを味わってみてください。新たな自分に気づけるかもしれませんよ。

次回は、未来に向けての自分と向き合ってください。ピカピカな自分に気づくことができますよ！

新メニューとして「心（お悩み）を軽くして体が楽になるカウンセリング＆施術」をスタートしました。

参考になさってください

<https://hikari-skjp/counseling>

HP のカウンセリングページはコチラ

