



整骨院 ひかりだより

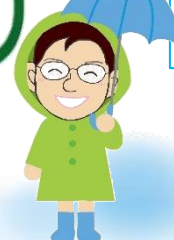
6月号

第182号
毎月1日発行

お父さん
ありがとう!



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?
いよいよ梅雨を迎える6月になりましたね。梅雨と言っても真夏のような暑さになる日がとても多くなるので、すでに夏という認識をしていたほうが良いかもしれません。高温多湿の気候に慣れるには体の準備「暑熱順化」が大切です。短時間でも外に出て汗をかく。汗腺を広げられる体になっておくと言われています。さらに、熱中症対策として水分の摂り方も大切です。室内では水、外で沢山の汗をかく場合は塩分タブレットと水、又は、ぬちまーすとビタミンCを入れた自家製スポーツドリンクがおすすめです。室内で糖分の多いスポーツドリンクを飲む事はオススメしません。必要以上の糖分を摂取することは疲労回復しにくい体になってしまいますよ。※激しいスポーツなどでエネルギー消費量が多い場合は糖分補給が必須です

☆院長のプライベート情報☆ 飼犬(エマ)との生活は徐々に慣れてきました。最近は毎朝5時40分に起きて、出勤前の散歩が習慣になりました。ミニチュアピンシャーは動きが激しく、体力のある犬種なので外でのストレス発散と運動は必須なようです。柳瀬川の土手、往復約1キロを余裕で歩きます😊

長期間お悩みの症状が改善された患者様のお話

「30年前からの声を出しにくい症状と夕方に起こる頭痛」

小学生の時のある出来事から声が出にくい状態が続いていたTさん
さらに、数年前から夕方になると頭痛が起こるので仕事に影響が出ている状態です。



30年前の出来事の背景や頭痛が起き始めた頃の状況をお聴きしてから体のチェックをさせていただきました。その結果として見えてきた事は、体も心も常に過緊張状態で過ごしていたことでした。リラックス出来る唯一の時間帯が朝方のため体内時計が狂ってしまい、昼間活動するために必要なホルモンを溜めにくい体になっていた結果、夕方になるとエネルギーが枯渇してしまい脳酸欠による頭痛が起きていました。行った施術は頸椎から頭蓋骨のバランス調整、生まれてから今までに影響を受けたマイナスエネルギーの調整、内臓の働きを元気にするエネルギー療法です。体がリラックス施術を受けることで首や腰の筋肉が柔らかくなることを体感し、楽な体に戻っていただきました。すると・・・院を出る時には声が出しやすくなっていて驚いたそうです。1週間後も良い状態をキープ出来ていて、頭痛もほぼ感じなくなり、喜んでいただけています。

お知らせ

6月1日から整体施術に鍼灸を追加
する際は材料代(500円)を頂きます
鍼灸施術がメインの患者様は変更
ありません。

※ご不明な点は
ご質問ください。

材料費高騰の為
ご理解ください



次回の治る体をつくる会

8月2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?

～ポーランド～

What kind of country
is that country?

◆ワルシャワ歴史地区

首都ワルシャワの旧市街。現在の町並みは第二次大戦後に17～18世紀の町並みを復元したもの。



～「破壊からの復元および維持への人々の営み」が評価され世界遺産に登録された～

◆クラクフ

11世紀半ばから17世紀初頭までの550年の長い間、ポーランドの首都だった歴史の町。



～象徴的な建物ヴァヴェル城は様々なコレクションが収められている～

◆アウシュビッツ・ビルケナウ博物館

戦後1947年に博物館として開設され、ホロコーストの悲劇を忘れないための重要な場所となっている。



～過去の残虐行為を忘れないための教育的な場であり、人間の尊厳と自由を再認識させる場所でもある～

（著名人）マリー・キュリー

1867～1934年（物理学者）

夫のピエールと共にウランの放射線の研究を始め、1903年に女性初のノーベル物理学賞を受賞。放射能の研究は、物質の探究に大きく貢献しただけでなくがん治療など様々な分野に応用されていった。



文化や特徴…休むときはしっかり休んで!

小学校から大学生まで、6月の最終週あたりから8月いっぱい夏休みになる。夏休みだけでなく、春や冬の長期休暇の際も、宿題は出されない。また、大人も職場で交代に遠慮なく休暇を取得することが権利となっている。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

- ◆いんげんとにんじんの下ごしらえをしたら豚肉で巻いて焼く。

料理ポイント

- ◆甘辛だれと絡めたら弱火にすることで焦げ付くことなく仕上げられる。

作り方

1. にんじんはいんげんの太さに合わせて切り、いんげんは両端を切り落とす。
2. 耐熱皿ににんじんといんげんを入れて、水大さじ1（分量外）を回しかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱。肉の幅に合わせて切る。
3. 豚薄切り肉に小麦粉をまぶし、にんじんといんげんを格子状になるように2本ずつおき手前から巻いてこれを10個作る。
4. フライパンに油を熱し、3を入れて転がしながら肉に火が通るまで焼く。
5. 4のフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとり、弱火にしてAを入れて煮絡める。

野菜の彩りて
食事楽しく!



豚肉の 甘辛野菜巻き

～お弁当、作り置きに♪～

材料：10個分 所要時間：約15分

豚薄切り肉	10枚
にんじん	1/2本
いんげん	10本
小麦粉	適量
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1

A

今月の食材 いんげん に注目!

選び方

種子の部分が盛り上がっていないもので、緑色が濃く太さが均一なものを。また、表面にしみや斑点のあるもの、へたが茶色になっているものは避ける事。

保存方法

【冷蔵の場合】水洗いした後、水気をよく拭き取り、ラップで包むか保存袋に入れ野菜室へ。
（保存期間：3～4日）

【冷凍の場合】水洗いし、皮やスジを取り除き、沸騰したお湯に入れ塩をひとつまみ入れ30～60秒で固茹でにする。水気を切って冷ましてから保存袋に入れ冷凍室へ。
（保存期間：約1ヶ月）



栄養成分

βカロテン

強い抗酸化作用（酸化を防ぐ働き）がある。体内の酸化が進むと細胞が傷つき、血管や肌の老化が進む。

カリウム

腎臓を通してナトリウム（塩分）を排泄する役割がある。カリウムの摂取が多い事で高血圧の予防にもつながる。

その他…ビタミンB群、ビタミンKなど

豆知識 ……つるありとつるなしの違い

インゲンには「つる」がある品種とない品種がある。収穫できる量は「つるあり」の方が「つるなし」より多いが、広い場所やネットが必要。一方「つるなし」は狭い面積やプランターでも栽培できるタイプになる。

関西では1年に3回タネまきができることから、「三度豆（サンドマメ）」とも呼ばれている。





健康クローズアップ

し ょ く ち ゅ う ど く た い さ く

得する
健康知識

ご存知
ですか？

食中毒対策

気温や湿度が高くなってくると、心配なのが食中毒です。
家庭内では、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。



■原因となる代表的な細菌

●カンピロバクター

ほとんどの動物の腸管に生育。
食肉全般、特に鶏肉に注意。



●黄色ブドウ球菌

人や動物に生育。
調理する人の手からの感染に注意。



●病原性大腸菌(O-157)

牛などの家畜の腸管に生育。
牛レバーなどに注意。



●サルモネラ菌

自然界に広く生育。
生肉、特に鶏肉と卵に注意。



●ウェルシュ菌

動物の腸管や土、下水に生育。
煮込み料理、煮付けなどに注意。



それぞれの
生育場所と
注意したい
食材です。



■2日目のカレーは大丈夫？

●危険といわれる理由

「ウェルシュ菌」の増加

加熱しても、「芽胞」という殻を作って料理内に潜み続けるウェルシュ菌。時間が経過し温度が下がると、再び通常の状態に戻り増殖する。増殖したウェルシュ菌によって食中毒が引き起こされてしまう可能性がある。

カレー以外にも、シチューや肉じゃがなど、大鍋で作る煮込み料理にも該当するため注意が必要。



二日目のカレーは甘味やとろみが増して美味しいといわれていますね。

●安全に食べるためには

加熱後すぐに食べない場合は、90分以内に4℃まで冷やす。
(冷蔵庫の温度は約2～5℃)

※浅い容器に小分けして移し替えると冷ましやすい。

一度保存したカレーを食べる際は、殺菌のために沸騰するまで再加熱すること。全体にしっかり熱がいきわたるように、よくかき混ぜながら加熱する様に。



■予防の3原則

1. につけない

きちんと手洗いをし、清潔な調理器具を使用する。
食品は、フタつきの容器やラップを使って保管する。

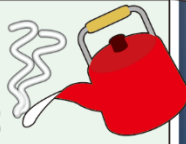
2. 増やさない

要冷蔵の食材や、できあがった料理は、長時間室温に置かないようにし、早めに食べ切る。
冷蔵庫の温度は10℃以下になっていることを確認。
食品を解凍する場合は冷蔵庫や電子レンジを使う。



3. やっつける

包丁、まな板、ふきん、スポンジなどは、熱湯や塩素系消毒薬で消毒する。
加熱調理食品は十分に加熱する。
中心部で75℃で1分以上、ノロウイルス汚染の危険がある二枚貝などは85～90℃で90秒以上。



●手洗いのタイミング

外出から戻ってきた時や食事の前、トイレの後。
調理前はもちろん、生野菜サラダや果物を扱う前。
(そのまま食べるものの調理、盛り付け前など)
生肉や生魚に触れた後。



■作り置きおかずの注意点

●一食分の容器に保存

大きな容器に料理を入れておくと、直箸でおかずを食べてしまうケースが多い。
口をつけた箸で料理に触れると細菌が移り、料理中で繁殖して食中毒の原因となることもある。

●保存前に粗熱をとる

料理が温かいまま冷蔵庫に入れると、細菌が繁殖しやすい10～60℃の温度帯が長時間維持されてしまう。

さらに冷蔵庫内の温度が上がると、他の食材を傷める原因にも!

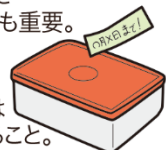
●いつまでに食べるのかを記載

いつまでに消費したらよいか、期限を書いた付箋を容器に貼り付けておくのも有効。日にちを過ぎた料理は傷んでいる可能性が高いため、期限内に食べきることできる量を考えて調理することも重要。

●食前によく加熱する

保存中に細菌が繁殖しても、臭いや見た目は分かりづらいので、食べる直前に必ず加熱すること。

ご自身で食べるためには、もっちりとした食感に、ご家族にお届けする場面にも、ぜひ活用してください。



院長からの体と心が楽になる、とおきの情報

「自分の心の扱い方を知ると楽になる」

5月にお伝えした「**心に対するセルフケア・自分で自分の心を軽く、楽にする方法**」はいかがだったでしょうか？まずは、ストレスや不安の仕組みについて掘り下げることで自分の心の中を知っていただきました。ストレスや不安が自分にとってどんな存在なのか？その存在により、体と心に起こっている不調。

◎原因のベクトルは自分？それ以外？ ◎それは過去・現在・未来のこと？

◎ターゲットは人・物・場所・場面？ ◎その時の体感覚は？

◎どんな感情になっている？ ◎それによる人生への影響は？

自分に質問することでストレスや不安を感じてきたことの構図が分かります。

最終的に自分は「ストレスや不安に対して何を欲しているのか？今後、どうなりたいのか？」

ここからが今回のスタートです。繰り返します！

「**今まで自分の体と心を苦しめてきたストレスや不安に対してどうなったら楽になれるのか？**」

このテーマを基に「**心に対するセルフケア・自分で自分の心を軽く、楽にする方法**」を行います。

まずは、過去の事実や記憶は変えられないという事への認識。しかし、その出来事や相手に対しての感じ方が変われば楽になる。最終的な収まりどころは「**自分がどう向き合うか？**」なのです。

まず初めに、**今まで感じてきたストレスや不安をこう感じられたら楽になれるのに！**という自分をイメージする。楽に感じられている自分が「どんな気持ち（感情）・どんな表情・体の軽さや感覚」になっているのか？ ※すぐに具体的なイメージが出来ない場合は「気持ち（感情）・表情・体の軽さを色で表すと何色？」からスタートすると良いです。

☆ワークのやり方

- ① 自分が抱えてきたストレスや不安の構図を知ったことで、今までの思いは**事実と感情が合わさっていることを認識**する。
- ② 今までの感情が**どう変わったら**、今後の人生を楽に過ごせるか？**なりたい自分**を書き出してみる。
- ③ ②で書き出した自分をイメージして、**今までとは違う自分**であることを認識する。
- ④ **今までと違う（楽に感じている）自分**は、どんな気持ち（感情）・どんな表情・どこで誰と一緒に過ごしているのか？を頭の中で思い浮かべる。
- ⑤ ④の「**楽な自分**」を今の自分が俯瞰した場合、どんな気持ちになっているか？
- ⑥ 再度、過去の辛かった自分、今まで抱えてきたストレスや不安を思い出してみる。
- ⑦ 今までと全く同じように辛い気持ち（感情）になっているか？を確認する

☆ワークはここまでで終了



最後は体の動き（硬さや突っ張り）を確認してから、二つのイメージで効果をチェックします

①ストレスや不安を感じていた自分に戻り動作確認 ②ワークを行った後の自分になり動作確認
後者で体が柔らかくなっていればOK！**自分の抱えていたストレスや不安の捉え方が変わった証拠**です。

このように、**過去の事実や記憶に対する緊張を、楽になった自分に置き換えてイメージする。**
これが出来ると体も心も軽く楽になります。

未来への不安は今までの自分への振り返りです。今の自分がどのようになれば未来が楽になるのか？
どのように行動していけば未来が良い環境になるのか？をワークに当てはめて行ってください。

・自分の過去は自分で振り返る ・今の自分は自分にしか分からない ・未来の自分は自分が作る

どうして良いか分からない時は一人だけにならず、誰かを頼る。ひかりでは院長・スタッフが支え、寄り添い、一緒に歩ませていただきます。心（お悩み）を軽くして体が楽になるカウンセリングでは、リラックスした院内で雑談をしながら自分の振り返りと今後の希望に向かえる体と心の整理整頓が可能です。体と心が楽になる環境作りをサポートさせていただきます。

治る体をつくる会に参加することで体と心が楽になるセルフケアをたくさん体験できます。

それぞれに合った様々なパターンでのお手伝いが可能ですのでお気軽にご相談ください。