



整骨院 7月号 ひかりだより

第183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？
今年も梅雨らしいお天気はほとんどなく終わり、去年よりもさらに早く真夏がやってきましたね 
いきなり **35度を超え**体がビックリ！急に冷房を使うことによる体内の冷えは自律神経のバランスを大きく狂わせます。それが原因で、頭痛やめまいの症状を訴える患者さんがいらっしました。
このような場合は、**鍼灸施術による内臓(胃腸)の調整**を行います。さらに、頸椎・頭蓋骨の歪みや背中の筋肉の緊張を取り、血液・ホルモンの流れを良くすることで**疲労回復機能を活発**にします。
この施術法により自律神経の働きが安定し、猛暑を乗り切る元気アップに繋がります。
夏場に体調を崩しやすい患者さんは**2週間に1度のメンテナンス**を心がけると、今までよりも
楽な体で過ごすことが出来ますよ。夏場を元気に過ごすためにしっかりサポートさせていただきます。
～院長のプライベート情報～ 6月は今シーズン初のハムスタへ！最後まで白熱する試合で、延長サヨナラ
勝ちを味わってきました！今年は秋まで現地観戦はお休みです。日本シリーズまで頑張ってくださいね。
 愛犬エマは生後7カ月が過ぎ元気に育っています。早朝散歩が大変ですが楽しみでもあります 

患者様からの喜びの声をご紹介します

《お名前》N・Tさん 板橋区西台より来院 《お悩みの症状》慢性的な頭痛
頭痛と身体全体のこわばりが気になったので、知人の紹介で来院しました。
私個人の症状においてではありますが、最初の施術から確かな効果を感じました。
頭から首・肩にかけてのこわばりが改善されたせいなのか、以前は話す時に声の出しづらさを感じていたのが、随分と声が出しやすくなりました。通い始めて3週間くらいですが、今のところ頭痛に悩まされる事もなく過ごしています。リラックスして施術を受ける事ができるように雰囲気を作ってくれているので安心して過ごせました。



<院長より> 長期間悩まされていた頭痛が早期に改善され、日常生活が楽になっていただけて嬉しいです。さらに、小学生の時から感じていた声の出しづらさに変化があったことを2回目の施術前に報告していただき驚きました。体が変わることで人生が変わりますね。
N・Tさんには、今まで自分の体に起きていたことの歴史と現状を理解していただきました。その後の施術により、リラックスした体に戻ったことから心の安定に繋がりました。

お知らせ

猛暑を元気に乗り切るための超強力サポート！

夏負け、夏バテ予防**安心パック**のご案内です。
7月8月9月、**3か月に6回の施術**(月に2度)の
特別施術を受けることで、猛暑を乗り切れる体をキープ出来
ます。院長・スタッフにも月に2回も会えて  自律神経の働き
も安定します  お気軽に相談下さい。

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?

～スリランカ～



What kind of country
is that country?

◆シギリヤロック

5世紀のシンハラ王朝
カーシャパ1世が
巨大な岩山に築いた要塞王宮。



～イギリス統治下の1875年に
内部の美しいフレスコ画などが
発見された～

◆アヌラダプラ

スリランカ最古の都で1982年
には世界遺産にも登録された。



～イスラムニア精舎本堂の涅槃像を
はじめ、仏教に関する
スポットが数多くある地域～

◆ヌワラエリア

標高約1800mの高原地帯にある、
セイロンティーの茶葉の一大産地。



～工場や茶畑を見学のほか
アフタヌーンティを楽しめる～

(著名人)にしゅんた

1969年～(大学教授、タレント)

高校生の時に来日し、その1年後
日本語能力試験1級試験に合格。
多様性と環境の変化を受け入れる
ことが人間としての豊かさを育むことを
テーマにテレビやラジオ、講演などで活躍中。



文化や特徴…コミュニケーション重視の社会性

スリランカ人は社会的で、
友人や同僚との交流を大切にし、
会話を通じて人間関係を築くことを好む。
勤勉で真面目であると同時に、状況に応じて
柔軟に対応する能力も持ち合わせており、
グローバルな環境で働く際に大きな強みとなっている。



ハッピーレシピ
クッキング

らくらく料理の流れ

- ◆材料を下ごしらえしたら、
ご飯に乗せて盛り付ける。

料理ポイント

- ◆ご年配の方や、うなぎを食べると
胃腸がもたれてしまう方にもオススメ。

作り方

1. きゅうりと大葉を水洗いする。
2. うなぎの蒲焼は短冊状に切り、
薄く油を引いたフライパンで焼くか、
トースターなどに入れて温めておく。
3. きゅうりは薄い半月切りにする。
塩を振ってしばらく置き、水分を
絞り、大葉はせん切りにする。
4. 温かいごはんをボウルに入れて、
白いりごまを加えて
さっくりと混ぜる。
5. 器に4.のごはん、
塩で揉んだきゅうり、うなぎ、
大葉、山椒の実を盛り付ける。

「うづく」とは
うなぎときゅうりの
酢の物のことです!

うなぎの うづく風養生丼

～土用の丑の日にも♪～

材料:2人分 所要時間:約7分

- うなぎの蒲焼 ……1/2尾
- 温かいごはん ……軽く2杯
- きゅうり ……1/2本
- 大葉 ……2枚
- 白いりごま ……小さじ1/5
- 山椒の実(塩漬け) ……10粒

・山椒の実(塩漬け)は、山椒の葉や山椒パウダーでも代用できます。
・写真は山椒パウダーを使用しています。

今月の食材 うなぎ に注目!

選び方

皮が柔らかく身も柔らかく、臭みがなくて
小骨が細かいものがよいとされている。
通販で購入する際は、産地や老舗
だけを理由に選ばないこと。
同じ産地でも品質や、
加工する人の腕によって味のばらつきがある。
また、お店で食べる際の最適な調理方法と、
お取り寄せに最適な調理方法は異なる。

保存方法

【冷凍の場合】蒲焼のタレを洗い流し、
キッチンペーパーで水気を拭き取り
ラップで密閉してから保存袋に入れて冷凍。
袋の中に空気が入らない様に注意。
(保存期間:約1ヶ月)

栄養成分

ビタミンA

主要な成分レチノールは、目を健康に保つ働きがある。また、皮膚や粘膜
を健康に保ち、ウイルスや細菌への抵抗力を高める効果も期待できる。

ビタミンD

骨や歯を丈夫にするのを助ける。また、カルシウムの吸収を促進する
働きもあり、骨や歯の健康を保つのに役立つ。

その他…ビタミンE、ミネラルなど

豆知識 ……古代からの滋養食

土用の丑の日とうなぎを結び付けるエピソードとして最も有名なのは、
江戸時代に蘭学者などとして活躍した平賀源内がPRしたという説が
知られているが、奈良時代の万葉集にある大伴家持の歌に
「夏バテにはうなぎを食べると良い」という内容のものがあり、
その頃から夏の栄養食として親しまれていたという説もある。





得する
健康知識

ご存知
ですか？

健康クローズアップ

夏太りに注意!

夏はたくさん汗をかいて痩せる、というイメージを持つ方が多いと思いますが、実際はその逆で基礎代謝が下がり太りやすいという事をご存知でしょうか？今回は夏に太る原因とその対策や注意点をご案内します。



■夏太りの原因

●夏の体は燃えにくい

夏は気温が高いため、冬ほどには体温維持のための熱産生(代謝して熱を放出すること)を必要としない。

また、冷房による冷えも基礎代謝が落ちやすくなる原因に。

●糖質に偏った食事

そうめん、ラーメン、カレーなど、糖質が多たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが少ないメニューに頼りがちになり、体内の調節機能や代謝能力も低下してしまう。

スタミナも摂りたいが
栄養バランスも重要



●冷たい食事や飲み物の摂取

冷たい飲み物の摂取が続くと体が冷えて脂肪燃焼しにくくなる。



●暑さによる運動不足

暑さを理由に運動する機会が減ってしまう。

普段歩いて通勤する習慣があっても、暑い日は車移動に変える人もいます。



■夏太り対策

●シャワーだけでなく湯船に浸かる

湯船につかり体を温めることで代謝が上がり、自律神経も整う。

●涼しい時間に運動を

運動不足を補うことで身体を温め、筋力を維持し、基礎代謝量の低下を防ぐことが可能。

仕事の合間や入浴後に軽いストレッチやマッサージをするのも効果的。



●栄養バランスの良い食事を

意識して摂るようにする栄養素。

たんぱく質・・・卵・肉・魚・大豆製品など
ビタミン類・・・野菜や果物など



出来るだけ油の使用を抑えた調理をする。
(焼く・煮る・蒸す・電子レンジで加熱など)



●睡眠の質を上げる

エアコンや扇風機などを活用し、寝苦しい夜の睡眠環境を整えることが大切。



良い睡眠のためには、就寝の2時間前までにスマホやテレビ、PCの使用を終わらせることが推奨されている。



■効果的な入浴

●全身浴

静水圧と浮力の作用による効果は、肩までつかることにより得られやすくなる。温熱効果も高まり、血流アップにも効果的。

湯温は40℃前後
10～15分浸かる

顔や顔が汗ばむくらいを目安にすると良い。



●泡の出る入浴剤を使用

炭酸ガスには血管を拡張させ、血流量を増やす作用があるため、湯温が低くても効率よく血流を改善する効果が期待できる。



●入浴前後に水分補給

入浴で大量の汗をかくと、水分とともにミネラル分も失われる。糖分やカフェインを含まないノンカフェインのものを。

浴室内の湿度や温度が上昇することで熱中症のリスクが高まる。窓があるなら少し開けて空気を入れ替える、換気扇があれば入浴中も回すなどの対策をとるように。



■夜のウォーキングの注意点

涼しい時間帯のウォーキングがすすめられるが、夜間是不審者が活発に行動し始めることから、犯罪の発生件数が多くなるといわれている。安全のために以下の点を参考に!

●ながら歩きをしない

スマホの操作や、音楽を聴きながら歩くことは控える。注意力が他の所に散漫するため、万が一後ろから不審者や車が近づいてきても瞬時に異変に気づけない。

●テンポ良くキビキビと歩く

隙のない印象を与えることが、不審者に目をつけられないようにするための最善策になる。

●防犯グッズの用意も

ブザーや笛などの防犯グッズは相手を威嚇するだけではなく、心の安心材料にもなる。

●逃げ込める場所の把握

ウォーキングのコースの近くにある交番やコンビニ、商店などをあらかじめ確認しておく。



2025.7月号



院長からの体と心が楽になる、とおきの情報

「猛暑に負けない超簡単筋力アップ法」

去年から梅雨がとても短くなり、夏の暑さも今まで以上に厳しくなってきました。ここまで気温が上がると日中の外出が困難になり、必然的に冷房の効いた室内で過ごす毎日が続きます。熱中症予防など、体調に気をつけて過ごすには涼しい室内で無理なく過ごすことが必須になるのですが、体内の冷えによる血流不足や自律神経のアンバランスを起こしてしまいます。

その結果として、体内の冷えから胃腸の不調と食欲低下・強度の肩こり・頭痛・末端の冷え・疲労感が抜けない・何となく元気が出ないなどの自律神経症状に悩まされる方が多くなります。定期的にメンテナンスを受けることはもちろん大切ですが、毎日の生活の中で予防することはさらに大切です。そこで、今月は**猛暑でも無理なく筋力と元気をアップできるセルフケア**をお伝えします。

◎ 一番の目的は下肢の大きな筋肉を動かすことによる全身の血流アップです。

① ふくらはぎの筋力血流アップ運動（下腿の血液ポンプカアップ）

- 両足を肩幅より少し狭い位置にして立ち、足先を真っすぐに向ける
- 倒れない範囲で踵を上げて3秒キープしてからゆっくり踵を床につける

※バランスを保てない人は壁に手をついて行う。回数の目安：5～10回

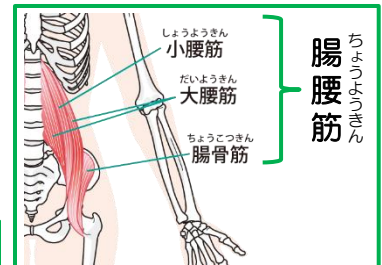


② 腸腰筋曲げ伸ばし（大腿の血液ポンプカアップ）※痛みのない範囲で行う

☆腸腰筋曲げ

- 壁に手をついて立つ（両足の幅は肩幅より少し狭く、足先は真っすぐ）
- 膝が高く上がるように交互に脚上げを行う。（目安：5～10回ずつ）

※着地している側の踵は上げないようにしましょう



腸腰筋
ちようようきん



☆腸腰筋伸ばし

- 脚を前後に開く（つま先の向きはなるべく真っすぐ）
- 前側の膝を少しずつ曲げていき、後ろ脚の股関節前面が伸びていることを感じる
- 5秒キープして膝を元の位置に戻す（目安：3回）
- 脚の前後を交代して同じ動作を行う



今年の夏は1日1回この動きをやってみてください。元気に夏を乗り切れますよ！