

第184号
毎月1日発行

整骨院 8月号 ひかりだより

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？
猛暑が続き、8月はいよいよ本番ですね。まだまだ日中の外出には細心の注意が必要です。
通勤時の熱中症対策として、去年からネッククーラーを使っていますが今年は日傘を購入しました。
陽ざしを避けられると体力の消耗が少なくなるのでオススメです。男性陣もぜひお試しください。
逆に室内は冷房生活が続き、血流不足による自律神経症状が気になるところです。私はひかりではお腹と腰にカイロを貼り、自宅での就寝時は長袖、長ズボン生活にしました。冷房病予防になりますよ。
外では冷却と紫外線予防、室内では冷え予防。自律神経のバランスを安定させるにはとても大切なことです。意識してみてくださいね。さらに心拍数を上げずに出来る筋トレも血流アップに繋がります。
先月ご紹介したビタミンCの摂取生活を始められた患者さんが増えています。疲労回復に最適です。



～院長のプライベート情報～ 肋骨不全骨折後はマラソン練習が出来ていない状況ですが第3回佐久平ハーフマラソンにエントリーしました。今年は無理せず完走が目標です。愛犬エマは元気いっぱいです。

患者様からの喜びの声をご紹介



《お名前》Y・Yさん 練馬区錦より来院 《お悩みの症状》腰痛・肩こり
病院迷子になっていて、すでにこちらに通っている方に聞き来院しました。

一回目の施術後から悩まされていた腰痛が楽になり、回数を重ねるごとに今までの痛みが（他院では一時的に解消されていた痛みも）感じない程になった。その結果、動くこと・歩くことも苦にならなくなった。院長先生はとても気さくで話しやすいので気になっている小さな症状も相談しやすい。スタッフの方も親切で院内はいつも清潔ですごく良い。周りには身体に不調があるならば一度行ってみて！信頼できる整骨院だよ！とお勧めしています。

<院長より> 長時間立っている時と起床時の腰痛で悩まれていて、とくに腰を反らした時の痛みが顕著に表れていました。さらに、視力の差による首肩の負担も慢性腰痛の原因になっていました。立っている時の荷重が影響している腰痛は、足裏・足首の調整をすることで楽になり、足裏が安定した結果、腰を反らせることも痛みなく出来るようになりました。おめでとうございます。

お知らせ

8月11日(山の日) 9:00~12:00 診療

13日(水) 休診

14(木)・15日(金) 通常診療

※スタッフが夏休みの為お子様連れの対応はできません

9月4(木)・5日(金) 休診

15日(敬老の日)

23日(秋分の日)

9:00~12:00 診療

次回の治る体をつくる会

10月4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?

～チェコ～



What kind of country
is that country?

◆プラハ歴史地区

チェコの首都にして11～18世紀の建造物が多数残る都市で、世界遺産にも登録されている。



～街角の商店やカフェ、レストランにも古い建物が多く見られる～

◆聖ペテロ聖パウロ大聖堂

プラハに次ぐ第二の都市ブルノにあり、高さ84mの2本の尖塔が目印。



～大聖堂はもちろん、宝物室も見ごたえがある～

◆プラハ・ミュシャ美術館

19世紀末に活躍した、画家でありグラフィックデザイナーのミュシャ。



～ポスターをはじめとする商業作品が多く展示されている～

（著名人）ドヴォルザーク

1841～1904年（作曲家）

民族音楽とクラシックの融合を果たし、プラハを拠点に、世界的な名声を得た。自然や技術に強い興味を持ち、鳥の鳴き声を楽譜に書き留めた逸話もある。

【代表作】「交響曲第9番（新世界より）」「ユーモレスク」…など



文化や特徴…意外な日本との共通点

清潔さを保つための礼儀とされ、家に入るときに靴を脱ぐのが一般的。ビールの消費量が多く、日本でも馴染みのピルスナーと呼ばれるタイプのビールはチェコ発祥。ビールを飲むためのジョッキなどのガラス製品やボヘミアンクリスタルなどの工芸品はお土産でも大人気。



ハッピーレシピー

らくらく料理の流れ

- ◆きゅうりを炒めて取り出し、しょうが、ねぎ、牛肉、再びきゅうり、調味料を加えて炒める。

料理ポイント

- ◆きゅうりを炒めるときは、種の部分を除いておくと水っぽくならない。

作り方

1. きゅうりは縦に四つ割りにし、種の部分をスプーンで除き約5cm長さの棒状に切る。ねぎは7～8mm厚さの斜め切りにし、しょうがは薄切りにする。
2. 牛肉は食べやすいサイズに切る。バットなどに広げて入れ、塩、こしょうをふり、小麦粉を茶こして薄くふりかける。Aは混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、きゅうりを入れて炒める。色が鮮やかになったら、火を止めて取り出す。
4. 油小さじ2を足して中火で熱し、しょうがを入れて炒める。香りがたったら、ねぎを加えて炒め、薄い焼き色がついたら牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、きゅうりを戻し入れ、混ぜておいたAを回し入れ、サッと炒める。

あっさりした
きゅうりに
オイスターソースの
コクを!



きゅうりと牛肉の オイスター炒め

～夏のおかずの一品に♪～

材料：2人分 所要時間：約10分

きゅうり …… 2本 (200g)
牛切り落とし肉 …… 120g
ねぎ …… 1/2本 (50g)
しょうが …… 10g
オイスターソース …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
油 …… 適量



今月の食材 きゅうり に注目!

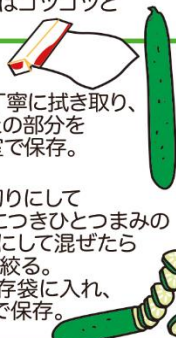
選び方

重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを。イボがあるものはゴツゴツとがっているものが新鮮。

保存方法

【冷蔵の場合】洗って水気を丁寧に拭き取り、1本丸ごとラップに包み、へたの部分を上にして容器に立てて野菜室で保存。
（保存期間：約1週間）

【冷凍の場合】約2mmの輪切りにしてボールに移し、きゅうり1本につきひとつまみの塩をまぶす。全体を回すようにして混ぜたら両手でしっかり抑え、水分を絞る。小分けしてラップで包み、保存袋に入れ、金属トレイに載せて冷凍室で保存。
（保存期間：約1ヵ月）



栄養成分

カリウム

摂取し過ぎた塩分を体外へ排出する働きがあり、むくみの解消に役立つ。カリウムは汗と一緒に流出してしまうため、夏場は不足しないように。

ビタミンC

抗酸化作用（老化の原因となる活性酸素を取り除く作用）があり、臓器や血管の老化抑制に効果的。

その他…ビタミンK、食物繊維など

豆知識 ……クイズ：なぜカッパはきゅうりが好き?

1. かつてお祓いの儀式にきゅうりが使われていたから。
2. 水神信仰のお供え物としてきゅうりが定番だったから。
3. きゅうりを本尊とするお寺のそばにカッパが出たから。

正解 2. カッパは水の神様と考えられることに加え、水神信仰ではきゅうりをお供えすることが定番となっている。





健康クローズアップ

得する
健康知識

ご存知
ですか？

夏の皮膚トラブル

気温や湿度が上がり、肌の露出が増えることも重なり、日焼けや汗による炎症や虫刺されなど、夏は皮膚のトラブルが多くなります。今月は、症状や対策についてご案内します。



■紫外線によるもの

●日焼け(日光皮膚炎)

紫外線を浴びることで起きる炎症のこと。2種類の症状がある。

サンバーン

強い紫外線を受けた後に生じる日焼けで、ダメージにより赤くヒリヒリした炎症を起こすのが特徴。重度になると水ぶくれや発熱、頭痛などの症状が出現。

サンタン

日焼け後2～3日たち、メラニンの色素沈着によって肌が黒くなる現象。日焼けの程度や個人差によるが、その後は数週間から数か月かけて元の肌へと戻っていく。

●光線過敏症

通常では反応が起きないような紫外線の量でも症状が出ることであり、紫外線だけでなく日光に含まれる可視光線で症状が出ることもある。どの程度の日差しを浴びたら皮膚症状が起きるかは個人差が大きい。重度の場合は、屋内で窓から差し込む日光を浴びるだけで反応してしまうケースもある。

体質によるものや、薬が原因となることもある。数日で自然に消えることが多いが、長く続いたり、何度も症状を繰り返したりするようであれば、皮膚科の受診を。



■虫刺され

●蚊: 急激なかゆみ・赤く盛り上がる発疹

虫刺されの原因で最も多く、様々な種類が屋内外問わず生息している。

屋外: ヤブカ(ヒトスジシマカ)……など
屋内: イエカ(アカイエカ)……など



●ブユ: 激しいかゆみと赤い腫れ

地域によってブユ、ブヨ、ブトと呼ばれ方が異なる。小さなハエのような見た目、水辺や高原などに生息していることから、夏のキャンプ中などに刺される例が多い。

ブユに刺された時は、一般的に半日から1日後に激しいかゆみと赤い腫れの症状が現れることが多い。



●ダニ: 赤く腫れて1週間ほど続くかゆみ

種類にもよるが、畳・カーペット・ソファなどに住み着いていることがあるため、屋内で刺されることがある。



虫刺されをかき壊して細菌に感染すると、「とびひ(伝染性膿痂疹)」になる可能性がある。とびひは全身に症状が広がり、他人にも感染させてしまうことがあるため、子供の場合には登園・プールの入水禁止などにも繋がるため注意が必要。

■汗によるもの

●あせも

発汗することで汗の通り道である「汗管」が詰まり、汗の排出が滞ってしまう症状。3種類の症状に分けられる。

水晶様汗疹(すいしょうようかんしん): 白っぽい水ぶくれ

皮膚の表面近くに汗が溜まって起こる。ほとんどの場合、かゆみや炎症は起こらず、水ぶくれは数日で乾燥して収まる。

紅色汗疹(こうしよくかんしん): 赤いブツブツ

肌の表皮にある汗管が詰まって起こり、かゆみを引き起こすことが多く、かいてしまうことで周囲に広がり患部が悪化する場合がある。

深在性汗疹(しんざいせいかんしん): 青白くならかに盛り上がる

肌の奥にある真皮内で汗管が詰まった場合に起こる。汗が排出できない状態が続き、熱がこもりやすくなる。

注意!!
熱中症を
引き起こす
恐れもある

●汗あれ(汗かぶれ)

かいた汗の塩分やアンモニアなどの成分が肌の刺激となって皮膚が荒れたり、かぶれたりする症状。

汗あれはあせもの症状と似ているが、あせもは炎症が肌の内側で起こっているのに対し、汗あれは肌の表面で起こっている。

●接触性皮膚炎

皮膚が接した物質の成分によってアレルギー反応を起こしてかぶれてしまう症状のこと。アレルギーの原因が金属の場合、汗によってわずかに溶けだすことで引き起こされる。

■それぞれの対処法

●紫外線

日傘や帽子などで肌の露出を抑える。顔や首、腕などどうしても露出してしまう部位には日焼け止めを使用する。しっかり塗っても汗や衣服の擦れで落ちてしまうため、2～3時間ごとの塗り直しが推奨されている。



●汗

汗をかいたらタオルでこまめに拭き取る。外出時には汗を拭くためのウェットティッシュなどを用意。場合によっては着替えの衣類の持参。汗をかいて帰宅したらシャワーで軽く洗い流す。下着は通気性がよく吸汗・速乾性のある素材を選ぶ。



●虫刺され

アウトドアでのレジャーや庭仕事のときは、薄着になりすぎず、ある程度皮膚を覆う服装を。虫除けスプレーは必須。

スズメバチやミツバチなどは黒いものに寄ってくるといわれているため、野山に行くときは、黒い色、濃い色の服装は控える。

ダニの住処にならない様に、寝具は小まめに干す。(ダニのフンや死骸はアレルギーを引き起こす原因ともなる)



2025.8月号



院長からの体と心が楽になる、とおきの情報

「猛暑を乗り切る筋力アップ法＜腕・背中・お腹＞」

7月にお伝えした「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」今月は腕・背中・お腹編です。これだけ気温が高いと外での運動は危険です。もちろん、早朝や夜間に散歩が可能な方は継続されると良いのですが、外気温30度以上での運動は心拍数が上がり、心臓への負担もかなり高くなります。そこで冷房の効いた室内でも簡単に出来る筋力アップ法をお伝えします。

(注) ここでお伝えする筋力アップ法は頑張ることが目的ではありません。**無理なく継続**することで、体に備わっている働きを維持するためです。「暑いから動かさない」になってしまうと体が錆びてしまいます。痛みや不調の原因も体に備わっている機能を使わないから起こるのです。関節や筋肉を使って血流アップ！と自律神経の働きの安定を目指しましょう。

① 腕と背中の筋肉を動かす

(立位、椅子座位どちらでも可能です)

- ・右腕を上へ伸ばし、左腕を後ろに引く
 - ・左腕を上へ伸ばし、右腕を後ろに引く
- 左右交互に5回ずつ繰り返す

※ポイント
は
腕を上げた時に脇の下
が伸びている事



くり返す

② 腕と背中の筋肉を回す (立位、椅子座位どちらでも可能です)

- ・肘を伸ばした状態で両腕を90度外側に開く
- ・手首を上げて指をしっかりと伸ばす
- ・後ろから前へ10回、前から後ろへ10回まわす



③ 腰を痛めない 腹筋強化運動 (立位、椅子座位どちらでも可能です)

- ・体を起こした状態で肋骨に腕を沿わせて手の小指側を当てる
- ・鼻で息を大きく吸う
- ・口で息をゆっくり吐きながら少しずつ前かがみになり、腹筋を固めるように力を入れる



腹筋に力を入れる

背中とお腹の筋肉を動かすことで体幹が安定し呼吸が楽になります。呼吸が楽になると細胞にフレッシュな酸素が供給されるのでミトコンドリアが活性化して元気な体をキープ出来ますよ。とても簡単ですので、ぜひやり続けてください。