

第185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 9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？  
まだまだ夏の暑さが続きそうですが、朝晩の風が変わってきましたね。8月後半も日中の暑さに参った患者さんが多いようです。そのため、8月のお盆明けからメンテナンスに来られる患者さんが増えました。  
体の疲れの限界を感じ、もうしばらく続くであろう暑さに備える意識が高まったようです。  
体からの黄色信号に気づくこと、早めにリセットすることが痛みや不調を長引かせないためのポイントです。定期的にメンテナンスを受けられている患者さんは、体との対話が上手になるのですよね！  
～院長の近況報告～今年の夏はほとんど走っていません😊 暑さ&昨年痛めた股関節の状態が万全ではないこと&エマの朝散歩が習慣になったことが理由です。マラソンを始めて約8年、毎年10月から3月まで月に1度レースに参加していましたが今シーズンは小休止です。あれだけ走っていたのに…と思われる方もいらっしゃると思いますが😅 今までの習慣をリセットすることでさらなる進化に繋がると思います。  
愛犬エマは夏バテもせず元気に育っています。体重は9ヶ月で2.7キロなのでチビのミニピンですね。



## 患者様からの喜びの声をご紹介

《お名前》Nさん 練馬区北町より来院 《お悩みの症状》身体が重くやる気が出ない  
自律神経を整えて、体調不良を治したかったので来院しました。  
最初の頃は先生の指示のもと通い詰めた甲斐があり、3ヵ月くらいから身体の軽さを感じられるようになりました。体力も少しずつ持つようになり  
今では最初の頃の体調不良を覚えてないくらいになっています。  
身体のこととは勿論良くしてくれますが、日頃の悩みも聞いてくれて、心の状態も整えてくれる  
安心できる場所です。何でも話して相談できる心の拠り所だと思っています。



### <院長より>

来院当初は様々な不調を抱えてのスタートでしたが、体と共に心の整理整頓も行いながらの2年間。体調面は確実に回復され、日常生活での不安が軽くなり元気に過ごされています。  
時には人生相談に施術時間のほとんどを使ったこともありましたが、その時々のお悩みテーマを具体的に伝えてくれたので、感情と向き合いやすいイメージや例え話を交えながら自分との対話をさせていただきました。心がスッキリすることは人生に希望が湧きますよね。

お知らせ

9月15日(敬老の日)・23日(秋分の日)  
9:00～12:00 診療

10月14日(火) 休診



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?

## ～パラグアイ～

What kind of country  
is that country?

### ◆カサ・デ・ラ・インデペンデンス

1811年、この建物にて独立宣言が行われた。現在は博物館として一般公開されている。



～独立当時の家具や調度品の他  
貴重な書類や文書も  
展示されている～

### ◆イグアスの滝

パラグアイ、ブラジル、アルゼンチンの三国にまたがる大瀑布。



～パラグアイ側からは、  
滝を真正面から眺められる  
展望台が整備されている～

### ◆ムバラカユ森林自然保護区

広大な熱帯雨林の中を歩くトレッキングコースや、川下りなどのアクティビティが人気。



～貴重な野生動物が見られるかも!?  
ガイド付きツアーがオススメ～

### （著名人）カルロス・アントニオ・ロペス

1790～1862年（初代大統領）

1844年にパラグアイ初の憲法を  
発布し、法治体制を整えた。  
また、ラテンアメリカ初となる  
義務教育の導入を成功させ、  
パラグアイを識字率の高い国家に成長させた。



### 文化や特徴…野菜不足はマテ茶で補う

時間や約束事などにルーズな面があるが、公共交通機関などでお年寄りがあると、スマートに席を譲る若者も多くみられる。寒暖の差が激しいパラグアイでは、体がだるいと感じることがあると、座って休み、薬草が多く入ったマテ茶を飲んで体調を整える。



# ハッピーレシピ

## らくらく料理の流れ

- ◆ なすを焼いたら調味料を加えて煮込み、小ねぎとおろししょうがを乗せる。

## 料理ポイント

- ◆ 調味料の割合は1:1。フライパン一つでお手軽に！

## 作り方

1. なすは縦半分に切って皮に切り込みを入れる。
2. フライパンにごま油を多めにひいて熱し、なすを皮側から両面2分ずつ焼く。Aを加えてふたをし、煮立ったら中火にして5分煮込む。
3. なすを器に盛り付けて、小ねぎ、おろししょうがをのせる。

薬味の  
相性もよく  
食欲をそそります！

## なすのさっぱり 焼きびたし

～冷やしても美味しい♪～

材料:2人分 所要時間:約12分

- なす……………4本  
ごま油……………適量  
ポン酢しょうゆ…1/2カップ  
水……………1/2カップ  
おろししょうが……………適量  
小ねぎ(小口切り)……………適量

## 今月の食材 なす に注目！

### 選び方

へたの切り口が新しく、ガクの部分についているトゲが鋭く、とがっているものほど新鮮。水分が多い野菜のため、持ってみて重みのあるものがよい。

### 保存方法

【冷蔵または常温】水分が逃げないように1個ずつラップに包み、室温が15℃以下の場合は常温で保存する。室温が15℃を超える場合は冷蔵庫の野菜室で。(保存期間:3～4日)

【冷凍】へたごと洗って水気をよくふきとり、冷凍用保存袋に入れ、空気を抜きながら袋の口を閉じ冷凍室に入れる。さっと水につけて表面を解凍してから調理する。

(保存期間:2～3週間)

### 栄養成分

#### ナスニン

皮の部分にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれており、中でも多くを占めている「ナスニン」。ポリフェノールは抗酸化作用があり、動脈硬化などの一因となる活性酸素を取り除いてくれる働きがある。

#### 食物繊維

便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりする働きがある。

その他…カリウム、葉酸など

### 豆知識 ……縁起物の万能野菜！

なすは「成す」「生す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきた。初夢の決まり文句「一富士、二鷹、三なすび」も有名。味に強い個性がなく、どんな調理法にもなじむ万能野菜、油や肉との相性が良く、和食だけではなく、中華やイタリアンにと幅広く使われている。





# 健康クローズアップ ハーブの暮らし

得する健康知識  
ご存知ですか？

ハーブとは薬効のある植物の総称です。古来より、料理やお茶をはじめ、化粧水や虫よけなど、暮らしのあらゆるシーンで利用されてきました。今回は、より健康に日々を快適に過ごす為のハーブについて取り上げました。

## ■日本古来のハーブ

### ●これもハーブの一種

【紫蘇(しそ)】日本では青じそは「大葉」と呼ばれ、天ぷらやお刺身の薬味として用いられ、赤じそは、梅干しの色付け、ふりかけなど、幅広く親しまれている。

【よもぎ】草餅やお灸のもぐさなどに使われる。昔は魔除けとして、よもぎの葉を軒先に吊るしていた。

【どくだみ】「毒を止める」という意味を持つ「毒を矯(た)める」が変化し、「毒矯み(どくだみ)」になったといわれている。どくだみ茶として健康茶の中で知名度が高い。

### ●季節のお風呂でお馴染み

#### 【冬至の柚子湯】

入浴剤の和ハーブとしてお馴染み。柚子の皮には香り成分である精油やリモネン、肌に良いビタミンCがたくさん含まれている。それらの効果で血行が促進され体が温まり、乾燥しがちな冬の肌対策にもなる。

#### 【子供の日の菖蒲湯】

無病息災や厄除け以外にも！

菖蒲の根茎には「アサロン」や「オイゲノール」といった香り成分が含まれており、これらがリラックス効果の他、血行促進や疲労回復に効果があるとされている。

## ■あの虫の対策に！

### ●効果的なハーブ

フィトケミカル成分により、虫の嫌いな香りを発し、ゴキブリ除けにも役立つといわれている。

【ミント】爽快感のある味と香りは人間には好まれるが、多くの虫が嫌う香りの1つ。

ミント配合のスプレーを、出入りする場所(玄関・窓・換気扇など)に吹きかけてみる。

【タイム】料理のスパイスとしても人気が高く、特有な香りを持つハーブ。

タイムのアロマオイルを数滴垂らしたガーゼを、玄関や家具の裏などに設置しておくことも効果的。

香りの効果は1週間程度。定期的に取り替える様に。ガーゼの代わりに塩や珪藻土、吸水ポリマーを使うことも可能。

### ●注意点

外にいるゴキブリが中に入りにくくなると考えられているが、すでに家にゴキブリがいる場合は効果が低く、駆除は期待できない。

ハーブでも、バニラビーンズやアニスといった、甘い香りのものは逆に引き寄せることになるため、保管に注意すること。

## ■心と体に働きかける

### ●ハーブセラピーとは

飲食により有効成分を体内に取り込んだり、香りを嗅いだりして効果を得るもの。代表的な方法としては、ハーブティーが挙げられる。

ハーブの芳香成分は、鼻の粘膜でキャッチされ、嗅上皮(きゅうじょうひ) 視床下部 電気信号に変換されて脳の扁桃核、海馬に伝わり、さらに視床下部へと伝達される。視床下部に香りが作用することで、自律神経やホルモンのバランスが整えられ、自律神経のうち副交感神経が優位になれば、体の緊張がほぐれ、気持ちが落ち着き、心身共にリラックスすることができる。

### ●なぜ体にいいの？

一度土に根を生やしたら、そこから移動することが出来ない植物は、強い紫外線や虫、菌などの、命を脅かすものから逃げることが出来ない。そこで植物は自分の身を守るために細胞の酸化を防ぐ成分や虫の嫌いな香り、菌に抗う成分などを作り出し進化してきた。

それらは天然の植物化学物質で、フィトケミカル成分とよばれており、ハーブとはその力がさらに強く、人間にも役立つものである。

## ■育てて楽しむ

### ●初心者向け

【バジル】種は土の温度・気温ともに20~25℃で発芽。基本は日当たりのよい屋外で育てるが、日照りが続くと葉が硬くなって風味が落ちてしまうので明るい日陰で。

【カモミール】種まきは寒い時期、暑い時期以外が適期。水はけのよい土を用意し、日当たりのよい場所で育てる。花の部分はハーブティーやヘアトリートメントに。

### ●室内で栽培...直射日光が適さない種類で

パセリやタイムは日光を好むが、直射日光は不向き。

東向き、西向きの窓辺で、時間をかけて成長させるのがよい。

ミントやルッコラも日当たりと風通しは大切だが、直射日光が当たる環境に適さない。

### ●料理に使う例

バジル: 香りが強くピザやパスタのアクセントに。

ローズマリー: 肉や魚の臭み消しや香り付け。

タイム: 魚料理と相性がよく、煮込みなど様々な調理法に。

ミント: アイスやシャーベットなどのスイーツに清涼感を。

ルッコラ: やや苦みのある風味でサラダやピザにも使える。



## 院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

### 「猛暑に耐えてくれた体を癒す夏バテ解消法」



6月中旬から続いている夏の暑さも3カ月目に突入し、体も心も頑張っています。しかし、頑張っている体の働きにも限界があります。走り続けている体には必ず休息が必要です。休息しない体は限界まで使い続けると、最終的に止まってしまう・・・その結果が病気や不調に！

9月後半になると気温、湿度ともに少しずつ落ち着くタイミングで暑さに耐えてきた体に表れる夏バテの症状。**何となく元気が出ない！。いくら寝ても眠い！。食欲が落ちたまま回復しない！。**頑張り続けた結果として自律神経の乱れから起こる症状は、本来の元気な状態に戻れない状態です。



そこで、夏バテを少しでも軽く済ませるための**セルフケア**をお伝えします。

今回はとても大切な**お腹と頭への手当て**です。お腹への刺激は腸内環境を良い状態に整えてくれます。頭への刺激はリラックス効果により、自律神経の働きが安定するのでストレスホルモンを抑制できます。脳と腸は密接な関係性があるので、お互いが良い環境になることで元気な体に戻れますよ。

#### ① お腹 8 の字胃腸調整法

- ・お臍を中心に両手のひらを重ねて当てる
- ・手のひらで横 8 の字を書くように擦る（3 回ずつ交互に行う）
- ・縦 8 の字を書くように擦る（3 回ずつ交互に行う）
- ・お臍の中心に置いた手をゆっくり離す



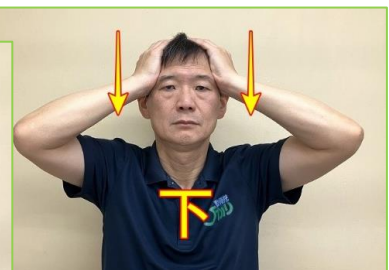
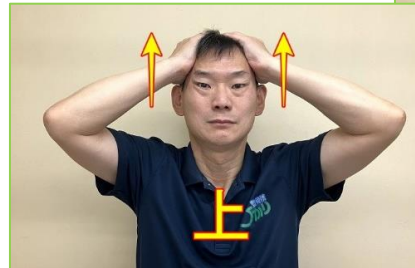
<https://www.youtube.com/shorts/Avibd4O2zDA>

動画はコチラ



#### ② 頭皮/セッティング調整法

- ・側頭部に両手のひら全体を優しく当てる
- ・皮膚を動かすように上下 3 回、前後 3 回動かす
- ・側頭部に当てていた手のひらをゆっくり離す



<https://www.youtube.com/shorts/ix147Is0WS4>

動画はコチラ

