

第197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

ひかりだより

整骨院 10月号



こんにちは！院長の阿部健一です。ひかり整骨院とご縁をいただいている皆様、いかがお過ごしですか？暑さと湿度に悩まされた梅雨から夏を過ごし、これからが一番動きやすい季節になりますね。まずは涼しい気候が安定することで、楽な呼吸で動けます。楽な呼吸は脳のリラックスに繋がり自律神経の働きが安定します。夏のハアハアよりも秋のス〜〜とした深い呼吸で機嫌よくお散歩に出かけませんか？私個人としては18日に佐久平ハーフマラソンを走ります。2024年のさいたまマラソンで痛めた股関節と相談をしながら定期的にジョギングをしています。スピード練習や距離走は全く出来ていないので自分のペースで楽しく完走できたら良いなあと思っています。佐久は周りを山に囲まれ、水と空気がとてもきれいなエリアです。マイナーですが、お米やお酒も美味しいのですよ。プチ情報ですが…佐久は神戸・自由が丘と並び「日本三大ケーキのまち」としても有名なのです。その理由は、人口に対して洋菓子店の数が多いこと。また、気候がケーキの本場「フランス」の気候に近く、素材となる上質なフルーツや乳製品、卵などが豊かな自然の中で生まれていることが理由だそうです。なるほど〜〜！ですよね。🍰

なぜ整骨院でビタミンC？～「元気の貯金」で秋冬を乗り切る～

「えっ！整骨院でビタミンC？」と思われるかもしれません。実は、院長が10年間マラソンを走り続けられているのも、このビタミンCを毎日愛用しているからなのです！骨格を整えても、体を動かす「細胞の元気」が不足していると、回復は遅くなります。だからこそ、当院では『三種の神器』の一つとして「ビタミンC」をおすすめしているのです！これからの季節、特に意識してほしい理由が3つあります。

① 早めのインフルエンザ・感染症予防に！

年々感染症の流行が早くなっています。ビタミンCは体内のバリア機能を高める「免疫の要」です。

② ストレス・副腎疲労（ヘトヘト）を防ぐ！

ストレスを感じると、体内の「副腎」という臓器がビタミンCを大量に消費します。

その結果として起こる、「寝ても疲れが取れない」「ちょっとしたことでイライラする」などの不調は、完全にビタミンC不足の危険信号！受験生の体調管理やストレス軽減にも欠かせません。

③ 体の「ダム」を枯渇させない！

ビタミンCは体内に溜め込んでおけず、毎日どんどん消費されます。ダムの水と同じでカラカラに枯渇して体調を崩してから補給しても遅いのです。だからこそ「毎日コツコツ摂り続けて、常に満タンにしておくこと」が大切なのです。

痛みや不調、風邪に負けない体を作るのも、すべての基本は「元気な細胞」です。ビタミンC摂取の習慣で体の中にしっかり元気回復貯金をして、この秋・冬も機嫌よく乗り切っていきましょう！

CHECK 〇〇

院長オススメ！ 超回復「三種の神器」

- ・塗ってユルユル 《エスリーク》
- ・サビない体作り 《ビタミンC》
- ・ベストな栄養補給 《だしスープ》



お知らせ

第51回「治る体をつくる会」（忘年会つき）【場所】ひかり整骨院

【日時】12月5日（土）15：30～17：00【参加費】500円

院長からの体と心が楽になる、とおきの情報
食欲と運動の秋！体の中からエネルギーが湧き出る「秋の活力チャージ法」

朝晩の心地よい秋風とともに、スポーツや行楽に絶好の季節がやってきます！「秋を満喫したいけれど、なんだか体が重い…」「動きたいのに重い腰が上がらない…」と感じていませんか？
寒暖差が大きくなる秋口は、自律神経や内臓の働きが滞り、体の「エネルギーエンジン」がかかりにくくなりやすい時期です。今月は、旬の食材で内側から活動力を高める「秋の元気レシピ」と、体の中から動かなくなる「スイッチ ON ツボ2選」で、機嫌よく秋を楽しむ秘策をお届けします！

【1】旬のパワーを丸ごとチャージ！ご飯が進む「鮭と秋根菜の万能だし炒め」

秋に美味しさを増す「根菜」や「鮭」には、体を温めて血流を良くし、スタミナを補うエネルギーがたっぷり詰まっています。当院イチオシの「だし&栄養スープ」は、飲むだけでなく「旨味と栄養が詰まった万能調味料」としてお料理に大活躍！天然ペプチドだから弱った胃腸にも負担をかけず、20～30分でスーッと細胞に吸収（飲む点滴）されて、元気を内側から引き出してくれます。

今月は、包丁とフライパンでサッとできる、秋のパワー満点なおかずレシピです！

【材料（2人分）目安】

- ・だし&栄養スープ：大さじ 1
- ・生鮭：2切れ ・ごま油：小さじ 2
- ・好みの根菜（レンコン、ごぼう等）：150g
（薄切りや乱切りにする）
- ・醤油、みりん：各大さじ 1/2

【作り方】

- 1, フライパンにごま油を熱し、鮭と根菜をじっくり炒めます
- 2, 具材に火が通ったら、だし&栄養スープの粉末を全体に振りかけます
- 3, 最後に醤油とみりんを味を調えて出来上がり！

根菜の食物繊維と鮭の良質なタンパク質に、スープの天然ペプチドが加わることで、細胞のエンジンをかける最強の「活動力アップ食」になりますよ！



【2】「よし、動こう！」スイッチがパチっと入る！活力アップツボ2選

秋の行楽や運動を思いっきり楽しむために、体の奥からやる気とエネルギーを呼び覚ます特効穴です。

① 湧泉（ゆうせん）：足の裏から元気が湧き出る「スタミナの泉」

- ・場所：足の指をギュッと曲げたときに、足の裏にできる凹みの中央
- ・押し方：両手の親指を重ねて当て、足の甲をつかみ、息を吐きながら強めにじわーっと5秒押し、ゆっくり離す（左右各5回）
- ・メリット：文字通り「元気が湧き出る」ツボ！全身の血流を良くし、疲れや重だるさを吹き飛ばして一歩踏み出す元気をくれます

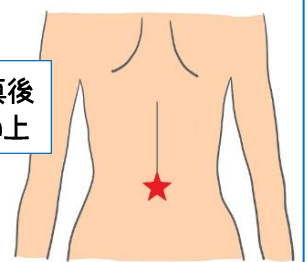
足指を曲げた時に出来るくぼみの中央



② 命門（めいもん）：身体の根本的なエネルギー源「命の門」

- ・場所：おへその真後ろ（背骨の上）腰の少し上あたり
- ・押し方：手のひら（または拳の背）をツボに当て、さすって温めたり背もたれを使って心地よく刺激する。
- ・メリット：体の根本的な熱エネルギー（生命力）を高め、冷えを防いで「動きたい！」という内側からの意欲を引き出します

おへその真後ろ、背骨の上



【院長からのメッセージ】

痛みや不調のない体は、あくまでスタートライン。大切なのは、その先にある、元気な体で「行きたい場所へ行き、やりたいことを思いっきり楽しむ人生」です！施術の時だけではなく、自分の細胞が元気に動ける環境（セルフケア）を作り、コツコツ続けていきましょう。