整骨院 ひかりだより

11月号

第198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？いよいよ冬目前ですね。今年は夏からインフルエンザが流行していますが、実は「口内環境」も感染症対策に大きく影響することをご存じですか？ウイルスは口や鼻から侵入するため、お口の中を良い状態に保つことが予防に繋がります。 そこでおすすめなのが、安心安全な歯磨き剤でのケアです。
私が愛用する**「ジェムペースト」**は、全成分が天然由来。
バイオミネラルの高い洗浄力と還元力で口臭を防ぎ、研磨剤不使用で歯も傷つけません。
ぜひお口のメンテナンスにお役立てください！



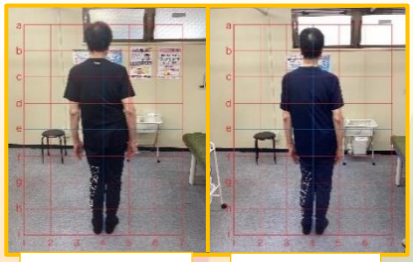
さて、10月18日の佐久平ハーフマラソン！強い日差しの中でしたが無事完走できました。体温上昇に弱い私は、最初の５キロで今回は厳しいかなと思いましたが「自分に合ったペース」「毎給水所での水かぶり」「マイボトル給水」と体調に合わせて作戦を練り、走り切った達成感は最高でした！
ゴール前での妻とエマの応援も力になりましたよ

♪患者様からの喜びの声をご紹介♪

《お名前》Ｓ・Ｈさん　練馬区平和台より来院　《お悩みの症状》腰と膝の痛み

スポーツクラブの仲間から紹介されて来院しました。若い頃から3～5の腰椎の軟骨がつぶれ曲がった背椎で、姿勢が左に傾いていました。それ以上の支障はなかったのですが、70才を過ぎた頃から腰の痛みで歩くのも辛い状態で施術を受けたところ姿勢も真っすぐになり、姿勢を見たみんながびっくりしています。手術しか方法はないと言われていたのに不思議です。施術中は何でも話せてストレスもありません。痛みのない施術なので不思議です。

＜院長より＞　Ｓ・Ｈさんは、ご自身の姿勢に対して
「この傾きは治らない」と諦めていたのですが
施術を重ねるごとに上半身の傾きが軽減していきました。
３回目の施術時には「起床時の腰痛」がなくなったことに気づき
喜んでいただけました。つぶれた腰椎は元に戻りませんが
体に合った施術を続けることが出来れば、痛みや動きは楽になります。



初回施術前　　一か月後

お知らせ

第51回「治る体をつくる会」（プチ忘年会つき）
～「体に溜まったゴミを年内にお掃除して体が楽になる体験会」～
【場所】ひかり整骨院　【日時】12月5日（土）15：30～17：00　【参加費】500円



今年最後の「治る体をつくる会」では、体に一年の感謝を伝える方法。
お礼参りの意味とやり方。体と心の大掃除についてお伝えします。
プチ忘年会で、お酒を交えながら楽しみましょう。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「体の芯からポカポカ！「食」と「指揉み」で始める冬の準備」

11 月に入り、朝晩の冷え込みとともにいよいよ冬の足音が聞こえてくる季節になりましたね。
「冷えで体がキュッと縮こまる…」「なんだか胃腸がお疲れ気味…」と感じていませんか？
寒さで体が冷えると血流が滞り、自律神経や内臓の働きが低下しやすくなります。 今月は、体の内側と外側の両方からポカポカ温めて、細胞のエネルギーをチャージする「冬の準備ケア」をお届けします！

【1】「だし&栄養スープ」で楽しむ！からだ温まる絶品パワー鍋

当院の『三種の神器』の一つでもある「だし&栄養スープ」は、飲むだけでなくお鍋のスープベースとして大活躍！天然ペプチド 100%だから弱った胃腸にもやさしく、20～30 分で細胞にスーっと吸収されて、身体の芯から命のエネルギーを温めてくれます。具たくさんの飲む点滴で元気モリモリです。

【栄養満点！「鶏肉と冬野菜のペプチド極旨鍋」】

【材料（2 人分）目安】
- だし&栄養スープ：大さじ 2～3/水 600ml
- 鶏もも肉（またはつくね）：200g
- お好みの食材（白菜、豆腐など）：適量
- 醤油、みりん：各大さじ 1（お好みで調整）

【作り方】
1，鍋に水、だし&栄養スープ、しょうゆ、みりんを入れて火にかけます
2，具材を入れ煮込んだら完成！！！



シメの雑炊もうどんも最高です！栄養が溶け出したスープを最後まで楽しむことで、お腹の底から体全体のエネルギー貯金が完了しますよ。

【2】《冬の準備》指先から全身ポカポカ！「手足の指揉み」セルフケア

手や足の指先には、全身の血流や自律神経をコントロールする大切なポイントが集まっています。
寒さで縮こまった指先を刺激して、脳をユルユルに解きほぐしましょう！

【かんたん3ステップ！】
- つまむ：指の「爪の生え際の両脇」を、反対の親指と人差し指で挟みます
- 押す：「痛気持ちいい」強さで、10秒間ジワ～っと押してパッと離します
- もみほぐす：最後に指全体をクルクルと優しく揉みます。

※足の指は、手でつかんで足首をゆっくり回すのも効果的です！



【足首のツボ三陰交（さんいんこう）】 足元から全身を温める「冷えリセットのツボ」

足の3本の経路（巡りのルート）が交わる、冬の冷え対策・万能ツボです

場所：足の内くるぶしの「一番高いところ」から、指幅4本分上がったところにあるスネの骨の内側、際の凹み
押し方：親指を当て、息をフゥ～っと吐きながら、骨の裏側に向け10秒間ジワ～っと優しく押します（左右各3回）
メリット：冷え・むくみ・自律神経の乱れに効果バツグン！足元に溜まった冷えをリセットし、全身の血流をフワッと巡らせてくれます。



【院長からのメッセージ】

お鍋で内側から温め、指もみで外側から巡りを良くすることは、自律神経を整える最高のセルフケアです。
痛みのない体作りも、冷えに負けない体作りも、毎日の小さな積み重ねが大切ですよね。
施術メンテナンス＋自分でも出来る方法で細胞が元気に働く環境を作っていきましょう。