



第189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頂いている皆様、いかがお過ごしですか？

2026年最初のひかりだよりです。今年はどんな年にしましょうか？

私は「**皆さん**の**体**と**心**が**機嫌**よく**過ごせるための並走**」を意識して過ごしていきます。

人が元気に生きていく上で体と心は両輪ですので、どちらもバランスよく元気な状態で過ごしたいですね？そのためには「**痛みや不調の早期回復と維持**」+「**感情の安定=機嫌よく過ごすこと**」が大切なのです。月イチ定期メンテナンスとセルフケアに加えて機嫌よく過ごすことが出来れば、自分や周りの人達も穏やかに過ごせます。自律神経の働きが安定する、リラックスした環境作りが出来ますよね。

毎日を少しでもホッコリした気持ちで過ごせるかで今年の運勢が決まるかもしれませんよ。

素晴らしい1年であるために、ひかり輝く1年で過ごせるように強力並走サポートをさせていただきます。

～院長のプライベート情報～ 今年は3月に神奈川県伊勢原市で開催される大山登山マラソン、毎年恒例！

10月の佐久平ハーフを走り、3年ぶりに12月の湘南国際マラソン完走を目指します！

### グーグルの口コミをご紹介！

**Kさん**：ふくらはぎに歩けない程の痛みがあって受診しました。初診であるにも関わらず予約してすぐに対応していただきました。初めて診ていただいた後の帰り道、歩きやすさに感動しながら帰りました。また、「治りますよ」と言う先生の言葉に気持ちが楽になりました。受診時だけでなく、受診後に注意することなどの説明もあり、スムーズに回復することができました。

今まで気づけなかった身体の状態に気づき、自分の身体を大切にするきっかけになりました。診ていただき本当によかったです。

**Hさん**：右の上腕から肘にかけて感じていた違和感が、徐々に痛みになり、日常生活に支障をきたすようになりました。右腕をあげると激しく痛み、電車内で吊り革を持つこともできず、入浴時に体を洗うことも、就寝時に寝返りをすることもできませんでした。たかだか背中を搔くことすら困難で、日常の動きに大きな制約がありました。通院後は徐々に痛みもなくなり、右腕の可動域も戻り、かつてのように普通に体を洗い吊り革を持てるようになりました。痛みが取れたことだけでなく、今まで当たり前だった体の動きに、改めてありがたいと思う気持ちを強く持ちました。施術も痛みを伴うことは一度もなく、安心して通院できました。今後も体のメンテナンスのために、定期的に通院しようと思います。

＜院長より＞ Kさん、Hさん、体の変化と率直な感想の口コミをありがとうございます。

他にも沢山の口コミをいただいております。まだの方はぜひGoogle検索からお願ひいたします。

お知らせ

今年もやります！  
「お年玉プレゼント」企画！

今年最初の施術日に、キーワード

「体も心も機嫌よく過ごす」

と言ってくれた方に2026年  
運気上昇エネルギーをプレゼント

次回の治る体をつくる会

2月7日（土）

15:40～17:20

北町地区区民館大広間で開催

# ハッピーレシピ ラク ラク クッキン キング



## 豚肉ともやしの みそバターコーン鍋

～寒い季節も温かく♪～

材料:4人分 所要時間:約15分

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	…350g
キャベツ	…1/4個
ホールコーン缶	…2缶(240g)
もやし	…1袋
水	…1000ml
酒	…大さじ2
A 鶏ガラスープの素	…大さじ1
砂糖	…小さじ1
塩	…小さじ1/2
合わせみそ	…大さじ5
にんにくチューブ	…大さじ1/2
バター	…50g
粗挽き黒胡椒	…適量

※写真は二人分です

## 今月の食材 もやし

### 選び方

茎が太くて色が白くツヤや張りがあるものを。根は透明感があるものほど新鮮。

### 保存方法

【冷蔵】ざるで水洗いし、もやしが浸るくらいの水を入れた容器に入れて冷蔵庫に。2~3日に1度を目安に水を変える。(保存期間:3~7日)

【冷凍】水洗いし、上下をキッチンペーパーで挟む様にして水気を切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍室へ。(保存期間:約2週間)

## 作り方

1. 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)は食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切りにする。ホールコーン缶は缶汁を切る。



2. 鍋にAを合わせて強火にかけ、



温まってきたら豚バラ肉を加えて煮る。合わせみそをとき入れ、煮立ってきたらキャベツ、コーン、もやしを加え蓋をして煮る。

3. キャベツが柔らかくなったら火を止め、にんにくチューブを加える。バターを適量切って散らし、粗挽き黒胡椒を散らす。

### 主な栄養成分

#### ビタミンC

活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があるといわれている。

#### アスパラギン酸

エネルギーの代謝にかかわり、疲労回復効果やスタミナ増強に役立つ。

#### その他…食物繊維、カリウムなど

もやしを茹でる場合は、水溶性の栄養素が水に溶け出てしまうため、スープも一緒に味わってください。



得する  
健康知識

ご存知  
ですか？

# 低体温のリスク

体温測定をして37°C未満だと感染症の疑いも低く、安心することも多いと思います。しかし理想の平熱は36.5~37.1°C、「冷えは万病のもと」といわれておりますが体温が低いとどのような影響があるのでしょうか？



## ■低体温はなぜ良くない？

### ●免疫力の低下

寒さにさらされて身体の表面が冷えると、身体はストレスを感じ、脳から神経伝達物質などが分泌される。

これにより

リンパ球(白血球の一種)や細胞の動きを低下させて一時的に免疫力が下がってしまう。

すると

感染症にかかりやすくなる。



### ●身体機能などの低下

体温が下がるほど体内的細胞は不活発になるため、消化吸収から思考力に至るまで、多くの臓器・身体機能が低下してしまう。

### ●低体温の人が増えている？

1957(昭和32)年と2008(平成20)年の調査を比較すると、成人の場合およそ0.7°C体温が低下している。  
(約36.89°C→36.1°C)

原因は… 当時と比べると、身体を動かさない生活習慣による筋肉量の低下などが考えられる。



## ■症状と対処方法

### ●初期症状

35.0~36.5°C程度

熱を発生させるための身体の震えがみられ、様々な異変が出始める。

- ・少しずつ動きが鈍くなり始める
- ・手足や指の動きがゆっくりになる
- ・皮膚の感覚が麻痺する…など

### ●軽度の症状

34.0~35.0°C程度

身体の動きが鈍くなり、転んだりよろけたり歩行に障害が現れる。  
うわごとなど意識にも問題が始める。



### ●中～重度の症状

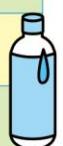
32.0~34.0°C程度

震えは減少し、歩行が困難に。意識があっても、会話が成り立たなくなる。  
32.0°C以下の体温は、身体の硬直が始まり、意識低下や錯乱、不整脈のリスクが高まる。



### ●対処方法

- ・温かい場所に移動する
- ・暖房で室温を上げる
- ・衣類や電気毛布で身体を保温する
- ・食事や飲み物で栄養と水分を補給する
- ・身体が濡れている場合は、濡れた服を脱ぎ身体を拭いてから温める



## ■体温を上げるには

### ●運動

朝は筋トレなどの運動を行い、体温を効率良く高められると、日中も活動的に過ごせる。

夜は入浴後にストレッチを取り入れると良い。身体が温まり筋肉が緩みやすくなっているため心地よく身体を動かせる。

### ●入浴

身体を芯から温めると免疫細胞の活性化につながり風邪をひきにくくなる。

40°C程度のぬるめの湯に10分程度つかる



### ●食事

身体を温める食材を積極的に摂ること。

- ・薬味 生姜やネギ、ニラなど
- ・根菜類など
- ・発酵食品 納豆や味噌、醤油、ヨーグルトなど



### ●服装のポイント

三首(手首・足首・首)を温めること。三首に通っている太い血管が外気で冷やされると身体全体の冷えにつながってしまう。レッグウォーマー、マフラー、手袋などの防寒グッズの活用を！



# 2026 ✨ スタッフ紹介

1. 今年のテーマ ❤️ ひかりスタッフとして ★ プライベート  
3. オリジナル健康法 4. 自分を動物に例えると? 5. 自分にとってのパワースポット



阿部 健一 (B型)



1. ❤️ 「体と心と魂に灯りをともす」元気回復のスタートの為に大切な火付け役として貢献させていただきます。皆さんに光り輝きますように!  
★ 「ほっこり生活」ちびピンのエマに癒されまくるオフを過ごします。毎日がメロメロです。  
2. セブンイレブンの乳製品売場にあるカフェオレを飲む。程よい甘さでヤル気スイッチをオンに!  
3. 重曹を入れたお風呂に入る。約8年前から続けています。炭酸水素ナトリウムのお風呂は温泉と同じ効果があるので疲労回復に超お勧めですよ。  
4. 亀。実は超マイペースでマイロードを進む性格なのです。進むスピードは遅いのですが、結果的に身に付いた力は強いです。  
5. エマのサークル。添い寝をすると私が先に寝てしまう不思議な癒し処です 😊



石井 未奈子 (B型)



1. ❤️ 厳しい気候となってきた近年ですが、院内では心地良く過ごしていただけるよう努めます。  
★ アウトドアを気持ちよく楽しめる季節が短くなり1年もあっという間の為、早めに計画!  
2. 飛行機や列車(特に新幹線)、バルーンレースの気球など大きな乗り物が動くのを眺める。自宅のベランダでも高度を下げながら羽田に向かう飛行機をボ～っと眺めています 😊  
3. ストレッチ+ひかりだよりに掲載され、今の自分に必要と思う体操を続けています。  
4. ネズミ。子年生まれですし、家の中でも外でもちょこちょこと動きまわる性分です。  
5. 戸隠神社奥社。片道2kmの参道は大変ですが樹齢400年を超える杉並木は圧巻です。戸隠山の険しい稜線が見えるのも山好きにはたまりません!



飯塚 登志江 (A型)



1. ❤️ 人と人との繋がりを大切にすることで自分自身もっと学び、成長して行きたいです。  
★ 一日一日を心身共に元気に生活出来る事。  
2. 犬の動画や写真を見ながら最近ハマっている編み物をする。癒される~~  
3. 早寝早起き。行動パターンを崩さず、毎朝カフェでモーニングコーヒーを飲んでいます。  
ほんわかして心にゆとりが出来ます 😊  
4. 犬。臭いにはものすごく敏感で、ついついウンウン嗅いでしまいます。家でじっとしているのが苦手で外に出かけるのが大好きです。  
5. ゴルフ場。自然の中で四季折々の景色を見る事が出来、普段外で大声を出す事もない「ファー!」(本当はまっすぐ飛ばしたいけど)と叫ぶとスカッとします。



富江 桂 (A型)



1. ❤️ 患者が更にリラックスして、つい笑っちゃう空気感を心がけたいと思います。  
★ 結局は健康第一なので、今まで通り体も心も無理せず毎日を楽しく過ごしたいです。  
2. 誰にも邪魔されず、時間も気にせず趣味に没頭する。そんな時はスマホも見ません。  
3. たまに簡単なお菓子等を自作し、糖分や油分の多さにゾッとして買う回数を減らす(やめはしない)もちろん自作は両方控え目です!  
4. コノコノ黙々タイプだけど落ち着きはないのでビーバー?・ま・泳げませんけどね 😊  
5. 書店や古書店が好きなので神保町です。時間を忘れてウロウロしています。行く所は大体決まっているので特に詳しくはないですが、目立たないお店を見つけるのも楽しいです。

今年もひかり整骨院をよろしくお願いします