




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？
日中は暖かい日もありますが、まだまだ寒い日が続きますね。年明けは胃腸炎で体調を崩していた方が多くいらっしゃいました。インフルやコロナでなくても様々なウイルスや細菌感染に注意しましょう。
実は私も 1 月 1 日の夕方から急激な手の冷えから始まり強い悪寒を感じました。急すぎてビックリでした。年末の激務(笑)と毎年 30 日に行っている生存確認会(小学校からの同級生と中 3 の時の恩師 75 歳との飲み会)で胃腸が疲れていたようです。幸い、高熱や嘔吐下痢はなかったので薬や病院のお世話になることはありませんでしたが、3 日間はお粥メインの生活でした(笑)おかげで正月太りなく過ごせています(笑)
今年のテーマ「**体も心も機嫌良く**」を意識して過ごしていますか？偶数月の第 1 土曜日開催の「**治る体をつくる会**」では様々な方法で体と心の機嫌を良くする方法をお伝えしています。五感豊かに過ごすことがポイントですので意識してみてください。待合室にも**啓翁桜**が咲いていますので楽しんでくださいね。
～院長のプライベート～ 愛犬エマとの外出は公園やドッグランが多くなってきました。元気に走っています。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》F さん 山口県より来院 《お悩みの症状》右大腿二頭筋の肉離れ
東京出張中に肉離れの症状が悪化したため、地元の掛かりつけの整骨院に紹介していただき来院しました。初めての施術以降、東京出張が終わるまで週 1 のペースで通院しました。
当初は痛みで歩くのがやっとでしたが施術の度に痛みが引き、2 週間程度で走れるようになり 3 週間目には 30 キロ走れ、その後に恐る恐る出場したフルマラソンでも 2 時間 31 分で走り切る事が出来ました。施術だけでなく動画を用いたリハビリ指導やサプリなどの紹介により回復が早かったと感じました。院長・スタッフさん共々、真剣に故障に向き合ってくださいる印象で、実地での施術だけでなく動画や LINE による治療方法や健康促進の情報も惜しみなく提供していただき、回復後の健康や故障の防止に対する意識改善に繋がりました。院長ご自身がランナーであり、ランナーの故障の苦しみに正面から向き合ってくださいる整骨院です！

＜院長より＞ F さんは 5 年前に来院されましたが、定期的にレース結果や日常の変化を LINE で報告して下さいます。昨年は転倒による手の骨折で思うような練習が出来なかったのですが、先日のフルマラソンで 2 時間 32 分 55 秒のタイムで福岡国際マラソン参加標準記録を突破し見事に復活されました。市民ランナートップクラスのさらなる活躍を応援しております。

お知らせ

＜施術料金についての大切なお知らせ＞

現在の症状への施術や定期メンテナンスに加えて、新たな痛みや不調への施術(内臓・自律神経の調整、カウンセリング、鍼灸、催眠療法)を行う場合は技術料として追加料金が発生しますのでご理解ください。



大根のそぼろ煮

～作り置きにも最適♪～

材料:2人分 所要時間:約25分

大根	140g
豚ミンチ	50g
青ねぎ(小口切)	1/2本分
おろし生姜	10g
サラダ油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
塩	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	100ml

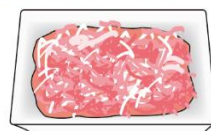
A

作り方

1. 大根は約1cm幅の
いちよう切りにし、
お米のとぎ汁で
下茹でする。



2. 鍋にサラダ油を熱し、
豚ミンチとおろし生姜
を入れて炒める。

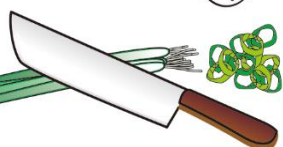


豚ミンチの
色が変わったら

1.とAを加え、
弱火で約20分煮る。
塩で味を調え、
同量の水で
溶いた片栗粉で
とろみをつける。



3. 器に盛り、
青ねぎを
のせる。



今月の食材 大根

選び方

全体に張りツヤがあり、まっすぐ伸びて、
太いもの。持ったときにずっしりと重いのは
みずみずしく水分が豊富な証拠。

保存方法

【冷蔵】葉を切り落として根と別々に保存。根を1本
丸ごと保存するときはキッチンペーパーまたは新聞紙
等に包んで冷蔵庫へ。(保存期間:10日～2週間)

【冷凍】皮をむき、使いやすい大きさに切り、水気を
ふきとり、生のまま冷凍用保存袋に平らに並べて
入れ、空気を抜いて冷凍室へ。(保存期間:3～4週間)

主な栄養成分

カリウム

余分な塩分を体の外に
出す働きがあり、血圧を
下げる効果が期待できる。

イソチオシアナート

エネルギーの代謝に
かわり、疲労回復効果
やスタミナ増強に役立つ。

その他・・・消化酵素、 ビタミンAなど

春の七草の一つ
「スズシロ」とは
大根の事です。





健康クローズアップ

花粉症対策

ご存知
ですか?

毎年の事で悩まされている方も少なくない花粉症。
ご存知かと思いますが改めてその対策法をまとめました。



■お馴染みの甜茶・・・効果の程は？

●効果がないという説

効果を実感した・・・14%
効果なし・・・51%
わからない・・・35%

(厚生労働省による
アンケート調査結果)

ちなみに甜茶とは、
中国発祥の「甘いお茶」の総称。
砂糖や人工甘味料に頼らずに、
茶葉そのものが持つ
甘さが特徴。



●効果があるという説

スギ花粉症の患者を
対象にした臨床試験で
甜茶エキスを
花粉飛散前から
継続して摂取した
グループでは、

くしゃみや
鼻づまりなどの症状が
50%以上改善されたと
いう結果が報告されている。



●理想的な飲み方

花粉が飛散する
1か月前～2週間前
くらいから飲み始めるのが良い。

臨床研究によると、
早い段階で
甜茶を飲み始めることによって、
花粉症を発症してから
症状が改善した割合が
高いという報告もある。



■服装にも気をつけて・・・花粉に触れない、取り込まない

●衣類

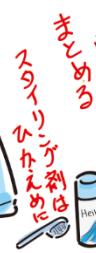
外出時のアウターは、
花粉が付着しやすい
フリースなどは避け、
表面がつるつるした
化学繊維の
衣類を着用。

ポリエステル
ナイロン
等



●髪

常に外気に
さらされている髪は、
花粉が付着しやすい。



まみれる



花粉は
目から
入りやすい

●帽子・手袋

つばつきの帽子を
かぶることで、
髪や顔につく花粉量を
少なく出来る。



つるつるの素材

●洗濯物も注意

濡れている洗濯物に
付着しやすい花粉。
花粉の時期は
できるだけ部屋干しに。

外に干す場合、
洗濯物に
花粉防止スプレーを
吹きかけておくと、
花粉の付着を
抑えられる。



■効果的な掃除・・・掃除機の使い方など

●フローリング

いきなりかけると
花粉が舞いやすいため、
先にフローリング用
お掃除シートなどで
床の花粉を拭き取る。

フローリングの
溝に沿って
ゆっくり丁寧に
かける様に。



●カーペット

繊維には花粉が絡まりやすいため、
1㎡あたり20秒程度かけて
ゆっくりと掃除機をかける。

縦方向と横方向の
両方からかけると効果的。

●和室

畳の目に沿って
ゆっくりと丁寧に
掃除機をかける。

●家電の手入れ

静電気を帯び
花粉がたまりやすいため、
ハンディモップなどで
こまめに掃除する。



●玄関

衣類用粘着クリーナーで
付着している花粉を
取り除き、花粉を室内に
入れない様にする。



2026.2月号

院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「体も心も機嫌よく過ごせるセルフケア」

朝の習慣で1日をハッピーに！「心身の機嫌を整える」体操

今年のテーマは「**体も心も機嫌良く過ごす**」ですよね。体と心は両輪ですのでバランスが大切！

私たちは「上下・左右・陰陽」といった二元の世界で生きています。一方向の思考や動きに固執せず、柔軟に対応できる**体と心**を作ることが、機嫌良く過ごす秘訣です。

「人間だもの、機嫌が上下することもあります。でも、この体操で機嫌バランスの調整をしましょう！」

今回ご紹介するセルフケアは、あえて「2方向」へ自分の力で動かすことで、**陰陽のバランス**を保ち、沈んだ気持ちを切り替える術理を含めた体操です。超簡単ですので、ぜひ朝の習慣にしてください。

【やり方】

1. 手のグーパー(5回)
まずは末端を動かして
スイッチON！



2. 前へのグーパー運動(10回)
グーで肘を曲げ、
パーで前へ突き出す。



3. 同じ動きを「上・横・下」の各方向で行う(10回)

上



グー

下



パー



横

グー



単純な動きですが、体操に含まれている意味を理解して継続することが大切です。「**コツコツは最強の力なり**」ですのでぜひお試しください。偶数月第2土曜日開催の**治る体をつくる会**でも心(脳)と体(筋肉)をストレスから守るためのポイントをお伝えしています。ご自身の身体との対話を体験してくださいね。