



整骨院 3月号 ひかりだより

第190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？朝晩は冷えますが、春の陽射しがポカポカと暖かくなってきましたね。春の不調は「腸の味方」を増やして解決！これからの季節、花粉症や自律神経の乱れによる頭痛、だるさ、眠りの浅さに悩む方が増えてきます。そんな時、ぜひ意識してほしいのが「腸内環境」を整えることです。実は、腸内には100兆個もの細菌がいますが、カギを握るのは「酪酸菌（らくさんきん）」！アレルギーで過敏になった体は、サビ（酸性）が進行して炎症を起こしやすい状態です。酪酸菌はその炎症を抑えてくれる「守り神」Treg細胞のエサになり、腸のバリア機能も高めてくれます。**おすすめの「腸活」食材…海藻、ネバネバ系：**わかめ・ひじき・なめこ・納豆 **食物繊維：**ごぼう・もち麦・バナナ。当院の「花粉症施術」とあわせて、食事でも体の機嫌を良くしていきましょうね。



～院長のプライベート～ 初の「坂道レース」に挑みます！3月8日は、神奈川県伊勢原市で開催される「大山登山マラソン（9キロ）」に参加してきます！伊勢原駅から神社まで、ひたすら登るラン修行です😊

体のゆるめ方体験会

治る体をつくる会

頑張らなくても
体はもっと
軽くなる！



一生モノの「体の整え方」こっそり教えます
～ワンコインで院長の技術を笑いながら学ぶ2時間～

★魔法？いいえ脳の仕組みです
形を描くだけで肩や目がスッキリ
「8の字の魔法」をその場で体験

★気付けばグッスリ熟睡タイム
自律神経を整える呼吸法で
あまりの心地良さに寢息を立てる参加者さん続出



★体と心はおしゃべり出来る
感情が体にどう影響するか？潜在意識と会話して
ガチガチの緊張を解きほぐす



Q体が硬くても大丈夫？ Q初めてだけど大丈夫？ Q何歳でも参加できる？

♪♪♪ A大丈夫です！ ♪♪♪

次回は 4月4日（土）15：40～17：30 <遅刻・早退自由です>
《場所》北町地区区民館大広間 《参加費》お一人様500円



かぶとベーコンの さっと炒め

～隠し味はワインの風味で♪～

材料:2人分 所要時間:約10分

- かぶ2個
- ベーコン(スライス) ..2枚
- オリーブオイル ..小さじ1
- 白ワイン大さじ1
- 塩少々
- 黒こしょう(粗挽き) ..少々
- しょうゆ小さじ1/2



作り方

1. かぶは葉を2~3cm 残して切り落とし、皮を厚めにむいて縦半分に切ってから5mmの厚さに切る。茎と葉も2~3cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。



2. フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、ベーコンを1分ほど炒める。中火にしてかぶを加えて炒め合わせ、白ワインをふり入れてふたをし、1分ほど蒸し煮にする。



3. 茎葉も加えて炒め合わせ、しんなりしたら塩、黒こしょう、しょうゆをふり入れて大きく混ぜ、火を止めて器に盛りつける。



今月の食材 かぶ

選び方

実の部分の表面につやがあり、ひび割れや傷がなく、葉が付いている場合は、葉が青々としているものを。

保存方法葉を切り落とし根と別に

【冷蔵】実の部分を1個ずつキッチンペーパーに包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。(保存期間:1週間~10日)
葉は根元を湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて保存。(保存期間:約3日)

【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

ビタミンC

活性酸素を消去する抗酸化作用があり、葉の部分には実の約4倍含まれている。

アミラーゼ

でんぷんを分解する消化酵素の総称。実の部分に多く含まれている。

その他...カルシウム、ビタミンAなど



葉の部分は実よりも栄養が豊富!



得する
健康知識

ご存知
ですか?

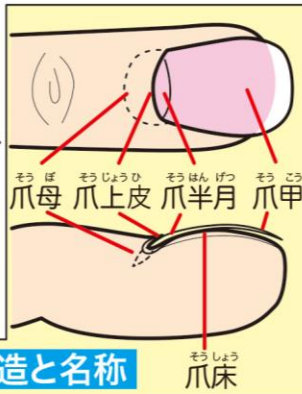
爪の健康

爪を見れば体の健康状態がわかるといわれています。
今回は爪の仕組みや症状、正しい切り方などをご紹介します。

■爪の構造と働き

●皮膚の一部

髪と同様にタンパク質の一種のケラチンで構成され、皮膚の角質が変化して硬くなったものが爪である。



爪の構造と名称

●伸びるスピード

健康な成人の場合、
1日で約0.1mm。
1か月で約3~4mm伸びる。
すべてが生まれ変わるには
3~4か月かかる。

足の爪は
手の爪に比べて
約30~50%ほど
成長速度が遅いと
いわれている。

●役割

指先を保護することや、小さな物をつかみやすくすることなど。

足の爪には、安定して体を支え、歩く時にも指先に力を入れる働きを担っている。



■爪に起こりやすい症状と主な原因

●割れる(欠ける)

爪甲縦裂症
(そうこうじゅうれつしょう)
乾燥などでケラチンが不足すると、爪がもろくなって割れやすくなる。



●横線(筋)が出る

外傷などによるもの
爪に横線や横溝が発生することがある。
ボー線条
すべての爪に横線が1本出ること。

【原因】
発熱性疾患や感染症、
糖尿病、薬剤の影響、
亜鉛欠乏症など。

●濁る、白くなる、黄色くなる

爪白癬(爪水虫)になると、爪の色が白~黄色っぽく濁って分厚くなる。
カビの一種である白癬菌に感染することで起こり、特に足の爪に多くみられる。



すべての爪が黄色っぽくなり、爪甲の成長が抑制されている場合は、黄色爪症候群(おうしょくそうしょうこうぐん)の可能性が考えられる。

爪の変化だけでなく、下腿(ひざから足首)から足の甲にかけて浮腫が生じたり、胸水がたまったりする。

■爪の手入れ

●爪切りのタイミング

水に濡れて爪が柔らかくなっている入浴後に。

新しい爪は毎日少しずつ伸び続けているため、指先より先に出てしまった爪は、早めに切る様に。



●正しい切り方



●手入れを怠ると....

爪の中にゴミや汚れが溜まってしまい、病気や悪臭の原因に。特に足の爪は2週間に1度以上の爪切りを。



巻き爪や陥入爪の原因に!

【巻き爪】爪が湾曲したまま皮膚に食い込んでしまう症状。

【陥入爪】爪の食い込みが原因で皮膚の炎症を起こしてしまう症状。



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

2月に引き続き、体を「2方向」に動かして体と心のバランス（陰陽）を整える体操をご紹介します。今回は足元からパワーアップする【下肢編】です。足指・膝・股関節・骨盤と手指の動きを同時に行います。

★この体操で大切なこと★「最後の伸ばす動作」をしっかり行うことです

心も体（腱）も緩んだ状態では日常のふとしたアクシデントに耐えられません。

この運動の最後も心と体の「張り」を作ることを大切にしています。

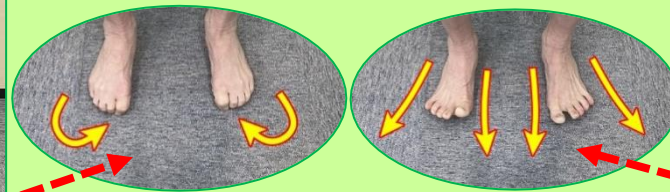
運動の最後にピシッと「張り」を作ることで、心身に一本の芯が通り、1日を元気に過ごす準備が整います。

超簡単ですので、ぜひ朝の習慣にしてください。コツコツは最強なり！ですぞ。

1. 足指と手指のグーパー（5回）



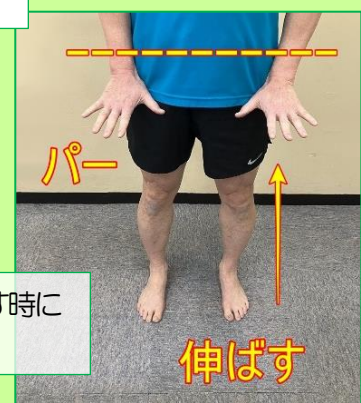
足指のグーは慣れるまで握りそうになるかもしれません



2. 膝の曲げ伸ばし+手指のグーパー（5回）※手の位置は骨盤から下

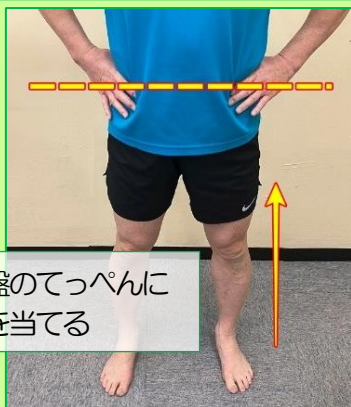


軽く膝を曲げると同時に手のグー



膝をしっかり伸ばす時に手のパー

3. 骨盤・股関節曲げ伸ばし（5回）



骨盤のてっぺんに手を当てる



おへそを凹ませながら膝を曲げる→結果的に骨盤が後ろへ



膝を伸ばして骨盤をもとの位置に戻す

今回も単純な動きで誰にでも出来る！セルフケアをご紹介しました。足指、膝、股関節、骨盤の曲げ伸ばしが骨盤と足裏の安定を作ります。この動きがしっかり出来ると、一生綺麗な姿勢で歩ける体に繋がるのです。

自分のために！自分で出来る！ひかり輝く人生をつくるセルフケアを続けていきましょう。