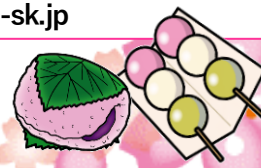


# 整骨院 4月号

# ひかりだより

第191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？桜の季節と共にヒノキによる花粉症の方が多くなってきました。PM2.5や黄砂の影響も強くなっています。PM2.5は花粉よりも小さい微粒子なので、不織布マスクの使用や帰宅後の洗浄が予防策になります。さらに、先月もお伝えした腸内環境の安定と炎症が起きにくい体作りが大切です。そこで大切なことは深い呼吸と血流を活発にすること。深い呼吸は副交感神経優位になり症状の鎮静化、血中酸素濃度が上がると細胞の代謝が上がるので炎症物質の排出をスムーズにしてくれます。自宅で出来る予防策は足踏み&入浴で汗をかくこと。壁につかまっても良いので、膝を高く上げる足踏みを50回。ぬるめのお風呂に10分。ほどよいバクバク！と汗ばむ習慣をプラスしてみてください。さらに、花粉症施術で目も鼻もスッキリ。定期メンテナンスで柔らかい体！深い呼吸！ほっこりした笑顔！上機嫌に過ごすことも忘れずに！  
～院長のプライベート～ エマとの生活も1年になりました。元気+キュートに育ててくれております。プロ野球も開幕！今年のベ이스ターズは???若手のレギュラーが増えてくれることを期待します！

## 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》もえさん 板橋区徳丸より来院 《お悩みの症状》妊娠悪阻（よだれ悪阻・嘔吐等）悪阻で入院し、退院後に辛さを軽減したく口コミを拝見して来院しました。息苦しさが軽くなり、嘔吐の回数も一日10回以上あったのが数回に減りました。胃酸逆流が中期以降始まりましたが、週一回お世話になり施術すると内臓・肩・腰が緩んで少しずつ食べられるようになりました。第一子を育児、在宅勤務を続けられたのも施術で楽になり、精神的にもリラックスさせていただけたからだと思います。初回から院長、スタッフの皆様にご家族のように優しく寄り添っていただき、きつい悪阻と共に頑張れました。身体だけでなく心も落ち着かせて貰えるのが他院にない素晴らしさだと思います。出産を乗り越えたらまた産後回復ケアで末永くお世話になりたいです。

<院長より> もえさんは、最後の施術1週間後に無事に出産されました。おめでとうございます。第一子妊娠時は出産直前までよだれ悪阻で悩まれた経験があり、前回より少しでも楽に過ごせたらという希望で来院されました。全身の調整と胃腸・自律神経を整える温灸を継続した結果、前回よりも楽に過ごしていると喜んでいただけたことが嬉しいです。

## お知らせ



### ゴールデンウィーク中の予定

★ 休日診療 4/29 (水)・5/5 (火)・6 (水)  
9:00~12:00

※お子様連れの対応はできません。  
各日完全予約制6名限定です、ご予約はお早めに。



★ 休診 5/4 (月)



### 次回の治る体をつくる会

6月6日 (土)

15:40~17:20

ひかり整骨院で開催

※お間違えの無いよう  
お願いいたします



## グレープフルーツと 彩り野菜のサラダ

～忙しい朝にもささっと♪～

材料:2人分 所要時間:約10分

- アボカド …………… 1個
- トマト …………… 1個(200g)
- グレープフルーツ・1個(300g)
- 〔オリーブオイル…大さじ2
- A 塩 …………… 小さじ1/3
- こしょう …………… 少々

※写真はピンクグレープフルーツを使用

## 作り方

1. アボカドは縦半分に切って種を取り、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. トマトは半分に切ってへたを取り、2cm角に切る。



3. グレープフルーツは皮をむき、薄皮と果肉の間に包丁を入れて果肉を取り出す。



4. ボウルにグレープフルーツの果汁、Aを入れて混ぜ、アボカド、トマト、グレープフルーツの果肉を加えてあえる。



## 今月の食材 グレープフルーツ

### 選び方

ずっしりと重量感があり、同じ品種ならより色鮮やかで、縦長のものよりも球形のものを。

### 保存方法

【常温】通気性の良い紙袋やカゴに入れる。  
(保存期間:約1週間)

【冷蔵】ひとつずつラップをするか、保存袋に入れて野菜室で。(保存期間:約2週間)

【冷凍】薄皮をむき、食べやすい大きさに切ってから、なるべく重ならないように並べ、保存袋に入れる。  
(保存期間:約1ヶ月)



### 主な栄養成分

ビタミンC…特に豊富!

コラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きをする。

カリウム

体内の余分な塩分を排出することから、むくみの解消にも効果がある。

その他:クエン酸、リモネンなど

柑橘類なのになぜ「グレープ」?



1本の枝に果実がたくさん実り、ぶどうの房のように見えるため。



得する健康知識

ご存知ですか?

# 膝の痛み

膝は重い体を支えているうえ、立つ、座る、歩くといった日常の動作で負担がかかるため、障害の起こりやすい部位です。今回は膝の仕組みや痛みの症状や原因などを取り上げます。



## ■膝の仕組み

### ●膝関節の構造

3つの骨からできており、脛骨の上に大腿骨が乗り、更に大腿骨の前面には膝蓋骨がある。骨の表面は軟骨で覆われており、関節が滑らかに動くようにできている。

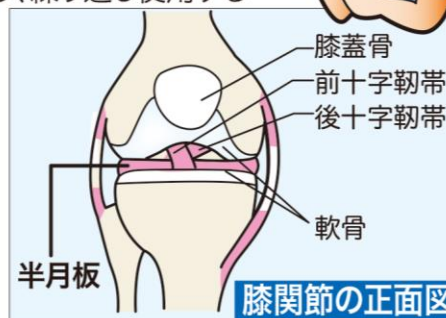


### ●膝関節の保護機能

人間の動作に深く関わり、繰り返し使用する部位である膝関節。体を安定させたり、関節内のダメージを減らすための機能が備わっている。

### ●半月板の役割

- ・荷重の伝達分散
- ・関節安定性の寄与
- ・潤滑の補助・・・など



膝関節の正面図

## ■病名と症状

### ●半月板・軟骨損傷

膝の半月板損傷は、スポーツなどの怪我によくみられるが、高齢者ではささいな怪我でも損傷することがある。

断裂した半月板が関節に挟まると、膝の曲げ伸ばしが急にできなくなることもあり、膝の曲げ伸ばしの痛みや、伸ばす時に引っかかる感じが現れる。

### ●変形性膝関節症

軟骨の変性や摩耗により、軟骨が徐々に消失する。痛みが出たり、膝の曲げ伸ばしが困難になる。

重症化すると、体重がかかることで強く痛み、歩くことも困難に・・・!

早期発見にはレントゲンよりMRIなどの画像診断装置が利用されている。

### ●膝前十字靭帯損傷

スポーツ活動中に発症することが多く、急な方向転換やジャンプの着地時に膝を強く捻ってしまった場合に発症することが多くみられる。

靭帯が切れると関節内に徐々に血がたまり、膝全体が腫れて強い痛みを伴うようになる。

【主な症状】膝が抜ける感じ  
膝に力が入らない  
膝が伸びないなど。



## ■予防とストレッチ

### ●大腿四頭筋※の重要性

膝を支えている大腿四頭筋の筋力が落ちると、膝の周囲が不安定になり、関節軟骨への衝撃が増えることで痛みが生じる。

※主に膝関節の伸展機能を司る大腿の前面に位置する4つの筋群(大腿直筋、内側広筋、外側広筋、中間広筋)。

運動不足による筋力低下は変形性膝関節症を進行・悪化させる原因に!

### ●太ももの筋肉を鍛える

1. いすの縁につかまり、浅く腰をかける。
2. 片膝を伸ばして、かかとを10cm持ち上げて5秒間キープ。
3. 反対の脚も同様に行う。



10cm

(片脚20回×1日3セット)

### ●正しい歩き方を習慣に



※膝を曲げたまま歩行すると、ある一定の部分だけに負荷がかかり、膝蓋骨が不安定になって膝痛が発症する。

## 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」

毎日の習慣で1日をハッピーに！「**心身の機嫌を整える**」膝痛予防体操

今月は膝の痛みを予防する「正しい歩き方」と「親指の使い方」についてお伝えします。

皆さんは膝の痛みの原因を「筋力不足」だと思いませんか？実は、膝が痛くなる原因は「筋力不足」ではないのです。そこで、ひかり基準の膝痛を起こす原因ワースト3とその理由を公開します。

#### ① 足裏の着地がグラグラ

足裏が不安定だと、倒れないように太ももやふくらはぎの筋肉が「異常な頑張り」を続けます。そのしわ寄せが、膝関節にドスンと溜まってしまうのです。

#### ② 足の指が使えていない

厚底の靴や幅の狭い靴で指が固まると、ペタペタとした「筋肉頼みの歩き」になりますよね。本来、人は足指で地面を蹴ることで、膝の筋肉に頼らず楽に移動できる仕組みになっています。

#### ③ 「前に進もう」と頑張り過ぎている

「頑張って前に進もう」と足を前に出す動作は、実は着地のたびに膝で「ブレーキ」をかけています。このブレーキ動作が、膝への大きな負担になるのです。

筋肉をつければ治る！と思い込んでいる人は、痛いまま無理に筋トレをして「何で治らないの？」と悩みます。それって悪い意味での“当たり前”なのです。まずは膝に負担のかからない歩き方を身につけましょう！

### ➡ 解決！「勝手に進む」が基本のひかり式歩行術 ⚡

理想は、「**その場で足踏みをしているのに、誰かに背中を押されて勝手に進んじゃう**」という感覚です。

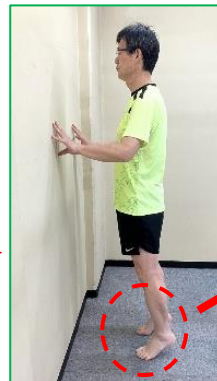
### 【今日からできる！練習ステップ】

#### ① 壁ドンつま先立ち（5回）

壁に手をつき、親指の付け根が床にグッと乗る感覚を味わいながら「つま先立ち」をしてみましょう。



親指の付け根の骨の感覚を味わいながら



つま先立ち

#### ② その場で足踏みをしながら

足の指で床を「蹴る」感覚を確かめます。



床を蹴って  
その場で足踏み



蹴る

③あとは前に進まないように心がけて歩くだけ！これだけで、膝への負担は驚くほど減っていきます。

見れば納得！誰でもすぐできる解説動画はこちら

<https://www.youtube.com/shorts/A6hGGGoMDWmU>



コツコツは最強なり！筋肉を強くする前に正しく使う習慣を身につける事がポイントです。

自分で出来るセルフケアを継続して、ひかり輝く足取りで春を歩きましょうね！

