



整骨院 5月号 ひかりだより

第192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？春を通り越して「もう夏？」と思うような、25度超えの日が増えてきましたね。色白の私も、たった1時間のジョギングでくっきり「時計焼け」をしてしまいました(笑) 紫外線がとても強い季節ですので、皆様もどうぞお気をつけください。さて、**5月12日**で「ひかり整骨院」は**開院23周年を迎えます！**

24年目も「**楽しく！笑って！丁寧に！**」をモットーに、皆様の体と心が機嫌よく過ごせるお手伝いをさせていただきます。この1年で増えたのは、カウンセリングと施術を同時に受けられる方です。体と心はまさに車の両輪。不安や悩みからくる不調も、私の「並走カウンセリング」と、思わずずっと寝ていたくなるベッドでの施術でスッキリ解消していきましょう！体が楽になった後は、今月号の4ページで紹介している「ゴールド会員制度」で、人生をさらにピカピカに輝かせてくださいね。

～院長のプライベート～ 我がベ이스ターズはBクラススタートで少しガッカリですが(笑) 月末の西武戦をベルーナドームで現地観戦する予定です！美味しいビールを飲んで！パワーを充電してきます。

患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》F・Cさん 埼玉県和光市より来院 《お悩みの症状》右肩～肘までの激しい痛み
痛みで眠れない日が続き、同僚の紹介で来院しました。4～5回程の施術でかなり改善され、痛みで眠れないということはなくなりました。治る事はないだろうと思っていましたが希望が持てました。強くマッサージするとかボキボキするとかを想像していましたが全く違い「これで良いのか？」と思うほどの施術でしたが不思議と軽くなり、出来なかった動作が出来るようになりました。色々と病院を転々としましたが私には良かったです。

＜院長より＞ F・Cさんは6ヶ月間続く痛みで悩まされ来院されました。来院時は動作時や就寝時の痛みが強く、どうすれば治るのだろうと辛い日々を送られていたそうです。体の歪みや肩関節の筋肉、腱の負担を軽減する施術を3カ月で8回行い、ほぼ回復。その後は良い状態を維持するためのメンテナンスを2回行いました。日常生活時の痛みから解放され、ほっとした笑顔になっていただけたことが嬉しいですね。

「ストレスとの上手な付き合い方体験会」

～ストレスに対する「心の緩め方」コツ/リ教えます～

第48回 治る体をつくる会

【日時】6月6日(土) 15:30～17:00 (遅刻・早退自由)

【場所】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

【参加費】500円

ワンコインで院長の秘技術を笑いながら学ぶ90分です

お知らせ





スナップえんどうとツナのおかか和え

～旬の野菜でお手軽に♪～

材料:2人分 所要時間:約10分

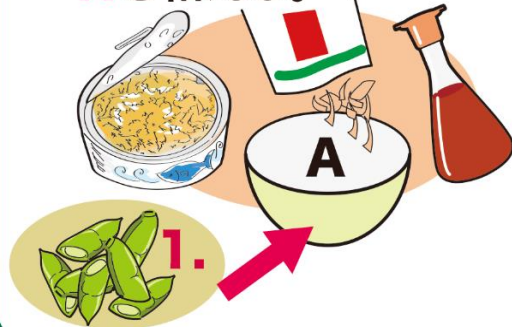
- スナップえんどう……………8個
- 塩……………少々
- A [ツナ缶……………80g
- かつお節……………2g
- しょうゆ……………小さじ2

作り方

1. スナップえんどうは筋を取り除き、塩を加えた熱湯で約2分ゆで、ざるに上げて斜め半分に切る。



2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1.を和える。



今月の食材 スナップえんどう

選び方

全体が鮮やかな緑色でふっくらと丸みを帯びている。



保存方法

【冷蔵】キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ、空気を抜きながら口を閉じたら、冷蔵庫の野菜室で保存する。(保存期間:約1週間)

【冷凍】鍋に湯を沸かして、少量の塩を溶かしたら、ヘタと筋を取り除いてサッとゆで、ザルにあげて粗熱を取る。キッチンペーパーで水気を拭き取って、ラップに包んだら冷凍用保存袋に入れて保存する。(保存期間:約1ヵ月)

主な栄養成分

食物繊維

便通を整えるはたらきがあり、また、余分な脂質や糖、ナトリウムを体外に排出する役割も担っている。

カルシウム

骨や歯を形成する栄養素。血液を固まりやすくして出血を予防したり、筋肉の興奮を抑えたりするはたらきもある。

その他:ビタミンCなど

スナック?スナップ?



豆知識



豆が成長してサヤが硬くならず、サヤごと食べられ、甘みがあり、サクとした食感がスナックを食べるイメージに近いことから「スナックえんどう」として売り出したといわれている。「スナップ」と「スナック」が混在するようになってしまったため、1983(昭和58)年に農林水産省が呼び名を「スナップえんどう」と統一した。

梅雨入り前に

湿気対策



得する健康知識
ご存知ですか？

5月の爽やかな季節を過ぎると梅雨入りも間近です。湿気やカビは不快だけでなく健康にも悪影響を及ぼします。今のうちに対策をしておきましょう！



■湿気やカビによる人への関わり

●カビによる人体への影響

カビが生えるとダニが増え、胞子やフンが人体に悪影響を及ぼす。



※カビの中には食品の製造に利用されている有用なものもあるが、カビが生えた食品について、不安な時は、食べないように！

●カビやダニによる疾患の例

【アレルギー性気管支肺アスペルギルス症】

気管支喘息を患っている方がかかりやすい呼吸器の疾患。症状が進行すると息切れ・呼吸困難が常にかかるようになる。

【感染症】

免疫機能が低下した方に対して、まれに感染を引き起こすことがある。

【カビ毒(人体に障害をもたらす毒性物質の総称)】

熱に強いものが多く、加熱などの通常の調理条件では分解出来ない。



■適切な湿度

●40～60%が目安

40%を下回ると空気が乾燥し、ウイルスが活性化する要因に。



60%を超えるとジメジメした空気になり、カビやダニの繁殖が進行。



●乳児の場合

一般的に50%前後。体温調節の機能が未熟であるため、室温・湿度などによる影響を受けやすい。



●ペットの場合

快適な湿度の目安は50%～60%。

湿度が高すぎるとひげに湿気が溜まり、感覚が鈍ってしまう...



猫の場合

●湿度と美容

湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、肌のバリア機能が弱体化し、ニキビや汗疹といった肌トラブルが起りやすくなる。

適切な湿度を保つことで、肌の潤いを維持しながら、汗や皮脂の分泌を適度に抑えられる。

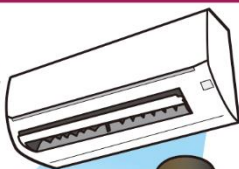


■対策

●エアコン

梅雨の湿気対策に最も有効。

冷房前には試運転を行い、異音や異臭がないか確認する事。



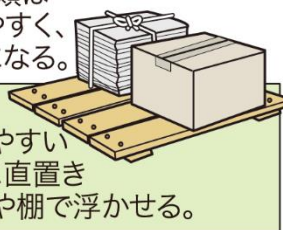
定期的な清掃をする事で、冷却効果や除湿効果を保って、カビ予防にも！



●書類などの保管

段ボール・紙類は湿気を吸いやすく、カビの温床になる。

保管場所が湿気を帯びやすい場合は、床に直置きせず、スノコや棚で浮かせる。



ロッカーや収納庫の扉を、定期的にかけて空気を入れ替えるなど、換気も忘れずに！

●除湿

湿度が高まりやすいエリアには、簡易な除湿剤の設置やタイマー付きの除湿機の使用もオススメ！窓の少ない部屋や収納スペースには効果的。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「体も心も機嫌よく人生を過ごせる定期メンテナンス」

ひかり整骨院では、人生を豊かに過ごす「**3ステップ施術システム**」を大切にしています。単にその時の「痛みを取る」だけではなく、その先の「ひかり輝く人生」まで支えたい。なぜ、定期メンテナンスが必要なのか？その理由をお話ししますね。

【第1ステップ：修復】まずはここからの脱却！

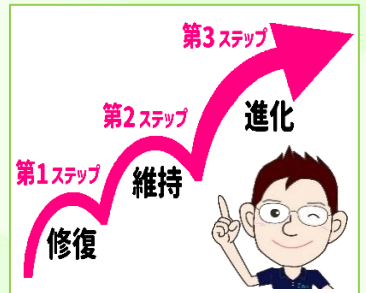
痛みや不調を感じていた体が本来の元気な状態に戻ることに全力を尽くします。今のあなたにベストな施術を二人三脚のペースで進めていきます。

【第2ステップ：維持】「痛みや不調がないのが当たり前」が本当のスタート！

修復が終われば、次はそれを「良い状態で維持」する段階です。なぜなら・・・そもそも皆さんはこの良い状態で元気に過ごしていたからです。だからこそ、ここが本当のスタート！なのです。痛みや不安というストレスから解放されると脳が「あ、もう大丈夫なんだ」と認識し、元気で過ごせていた頃の体と心を思い出します。この大切な維持期間こそが、不調になる前よりもパワーアップした自分に出会える時期です。

【第3ステップ：進化】人生を謳歌するための「自分への投資」

最後は「進化」です。ここからは、ひかり整骨院だから出来る重要ポイント！どれだけ元気な体でも、使い続ければ「疲労・ストレス」というゴミが溜まります。それが積もり積もると、再発に繋がってしまう・・・もし、再発しても早く良い状態に戻るために必要なのが、**定期的なメンテナンス**です。車に定期点検があるように、心と体も定期的にケア（清掃）で磨くことで、常にフレッシュな状態をキープ出来ます。40代を過ぎると回復力は徐々に落ちていきますが、メンテナンスをした体は余力をもって人生を過ごせるのです。



◎ダメージを受けても回復が早い体（医療費の削減）

◎年齢を気にせず、好きなことを続けられる元気な体（綺麗な姿勢で歩ける体）

◎不安なく、目標に向かって進める心（ストレスフリーな五感豊かな感情）

これらを手に入れることは、あなた自身の人生に対する最高の「投資（体磨き）」になります。

私たちの喜びは、皆様の人生がピカピカに輝くこと。

全患者さんの約7割が、この「メンテナンス施術」を定期的に受けられさらに約3割の方がゴールドメンバー（定期会員）になられています。

「怪我をしにくい体」「回復しやすい心」を手に入れた皆様は、本当に生き生きと人生を楽しまれています。その笑顔を見ることこそが、私たちの何よりの幸せです。

これからも、皆様の人生がピカピカに輝くお手伝いを全力でさせていただきます！

【初公開！ゴールドメンバー制度】

「治ってからがスタート」という理念に共感し、余力のある人生を送りたい方限定の会員制度です。

◆施術日から1カ月以内の来院で毎回500円引き（7,700円以上の施術が対象）

<年会費3,000円・年12回の利用で実質6回分は当院負担>

◆条件：【第1ステップ：修復】が終わった方

現在2022年から継続されている方は23名、2023年からの継続者は13名です。

「痛みがなくなれば、体からのサインは無視してOK！」という方には正直おすすめしません
本気で「自分を大切にしたい」と願うあなたの応援を、全力でさせていただきます！

