

第193号
毎月1日発行

Father's
Day

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

整骨院 6月号 ひかりだより



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？実は今月から、ひかりだよりがギョッとコンパクトに「2ページ構成」へと生まれ変わりました！ページ数は減りましたが、体と心が機嫌よくなる濃厚な内容はそのままですので、ぜひ熟読してくださいね。例年6月といえば梅雨の話題でしたが、近年の異常な暑さを考えると、もう今から「夏の暑さ対策」が必須です。今年も昨年以上の猛暑と言われており、日中の過ごし方を変えていく必要があります。約3ヶ月続くであろう真夏の熱中症対策には、日傘や紫外線対策の衣類はもちろん、サングラスも効果的です。実は紫外線による目の不調や頭痛を訴える患者さんがとても多くなっています。こうした日常のストレスが、自律神経の乱れや長引く不調の引き金になるので注意しましょう。裏面には、効果的な水分補給法とむくみ防止のセルフケアを公開しています。

～院長のプライベート～ 朝の気温が高くなり、愛犬エマの「早朝散歩」がスタートしました！…が、本人はすぐに飽きてしまうようで15分ほどで終了 😊
その代わりに、夜のお散歩は集中できるみたいでサクサク歩いてくれています 😊



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》ゆうぞらさん 練馬区平和台より来院 《お悩みの症状》めまい・動悸・体のだるさ
一番辛かっためまいが落ち着き、過ごしやすい日が増えました。先生が細かい点まで丁寧にヒアリングしてくださり、肩こりや体のしびれなどの症状も以前より楽になってきています。体だけでなく心も軽くなり、以前とは違う感覚で日々を過ごせるようになっていきます。自分では気付けなかった体の状態まで丁寧に見てもらえ、いつも笑顔で迎えてくださるので気付くと緊張が抜け、安心して通えています。

＜院長より＞ 長期間の様々なストレスから体調を崩されていたゆうぞらさんの施術は、心のケアからスタートしました。初めの頃は施術時間の約7割をひかりオリジナルの並走カウンセリングに費やし、過去の自分と今の自分の擦り合わせ作業を行いました。その結果、心の中に詰まっていたストレスが軽くなり症状も改善。呼吸が楽になることで自律神経の働きが安定。今ではどんなことに対しても俯瞰してみる習慣を身に付けて、楽な人生をスタートしました。

お知らせ

～体の緩め方体験会～

第49回「治る体をつくる会」

【日時】8月1日(土) 15:30～17:00

【場所】ひかり整骨院

【参加費】500円

ワンコインで院長の技術を笑いながら学ぶ90分！

遅刻・早退自由な緩い会です

～休診～

7月9日(木)・10日(金)



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「梅雨と夏を機嫌よく過ごす！体内の「水まわり」お掃除術」

6月はジメジメとした梅雨がやってきます。この時期は、体の中も「湿気」が溜まりやすく、浮腫（むくみ）やだるさを感じがち。さらに、急な暑さへの準備も必要です。

今月は「水」を味方につけて、夏を先取りして元気に過ごす知恵をお伝えしますね。

★バテない体を作る！院長直伝「本物の水分補給」

「喉が渇く前に飲む」のは正解ですが、何を飲むかが運命の分かれ道！実は、市販のドリンクには角砂糖5～8個分もの糖分が入っていることもあり、飲みすぎると逆に体が疲れちゃうんです。

- ・室内なら・・・お水だけでOK！
- ・室外・運動中なら・・・「天然塩（ミネラル）」と「糖分（エネルギー）」をバランスよく。

◎混ぜるだけ！院長直伝「手作りスポーツドリンク」

ペットボトルに入れて振るだけ！

安心・安全で、細胞が喜ぶレシピです。

【材料の目安】

- ・水：500ml
- ・ビタミンC：付属のスプーン2～3さじ
- ・天然塩：2g
- ・はちみつ：5～15g（小さじ1～大さじ1）

※1歳未満の乳児には、はちみつを与えないでください

院長直伝 **スポーツドリンク簡単レシピ**

【材料】※目安

- ・水・・・500ml
- ・ビタミンC・・・2g
(付属のスプーン2さじ)
- ・天然塩・・・2g
- ・はちみつ・・・5g～15g
※ (小さじ1～大さじ1)

※1歳未満の乳児には与えないでください

かんたん

ペットボトルに入れて振るだけ！

★梅雨のドロドロ・浮腫みをスッキリ！「ツボ押し」ケア

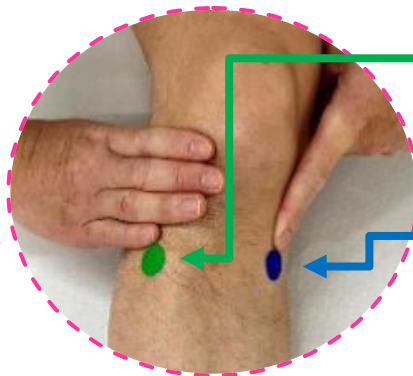
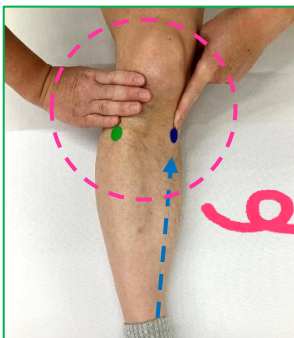
湿気の影響で体内の水の巡りが滞ると、足が重くなったり、頭がぼーっとしたりします。そんな時は、エネルギーの通り道を塞いでいる「水のゴミ」をツボ押しで流してあげましょう。

① 足三里(あしさんり)：胃腸を元気にして湿気を飛ばす！

- ・場所：膝のお皿のすぐ下、外側のくぼみから指4本分下。
- ・押し方：親指で「気持ちいい」強さで3～5秒押し離す。これを5回。
- ・メリット：消化を助け、体内の余分な水分（湿気）を排出するパワーをくれます。

② 陰陵泉(いんりょうせん)：足のむくみ解消の特効薬！

- ・場所：脛（すね）の内側の骨を、足首から膝に向かってなぞり、指が止まる膝下のくぼみ。
- ・押し方：骨のキワを押し上げるように優しく。
- ・メリット：水分の代謝をグンと高めて、重だるい足を「ひかり輝く足取り」に変えてくれます。



あしさんり
胃腸を元気に！足三里

膝のお皿下のくぼみから
指4本分下

いんりょうせん
足のむくみ解消！陰陵泉

脛の内側の骨をなぞり
指が止まる膝下のくぼみ

【院長からのアドバイス】

「水分を摂ること」と「出すこと」この循環をスムーズにすることが、自律神経（脳）をリラックスさせるコツです。体内の水まわりをフレッシュに保って、今年の夏も元気に走り抜けましょう！

「これ、どうやるの？」と気になったら、施術中にいつでも聞いてくださいね。