

第194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？今年はずいぶんしっとりとした梅雨らしいお天気が続いていますね。とはいえ、猛暑到来は時間の問題ですのでしっかり準備をしておきましょう。院長のコラム（裏面）では簡単に出来る予防策をお伝えしていますのでぜひご活用ください。6月は「謎の風邪」が流行りましたね。TVのニュースでは不安を煽るような報道をしていましたが、実際は、しつこく激しい咳・高熱・長引く怠さの症状を起こす呼吸器感染症がいつもと違う時期に重なっただけなのです。怖がることよりも、慌てずに今の体にやるべきことを優先する！重症は専門医へ！軽症はしっかり休息を取る。症状は治るために必要なことであることを忘れずに！  
～院長のプライベート～ 5/31に楽しみにしていたベ이스ターズの西武戦（交流戦）に行ってきました！今回は毎年年末に集まる小学校からの飲み仲間！（名付けて生存確認会）に中3時の担任の先生（74歳！）長男夫婦、総勢7人という超レアなメンバーでの観戦！今年は借金生活が続くベ이스ターズですが😊 ベ이스ターズの圧勝！試合後は所沢に移動、居酒屋の聖地「百味」で楽しいお酒を飲んできました。7月の夏休みは涼を求め、初の奥日光・水上の旅を予定しています。エマも楽しんでくれるかな？

### 患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》Oさん 練馬区早宮より来院 《お悩みの症状》慢性頭痛  
強い頭痛で当日に施術してほしかったので通院可能な場所でネット検索し来院。初診時は1ヵ月以上頭痛があり、右肩が落ちていて右を向けられない状態だった。施術は全く痛みもなく、正直何をされたのか良く分からず初回を終え、3回目の施術後からは明らかに頭痛の頻度が減り、気持ち楽になっているのを感じた。5月以降一度も頭痛や体の痛みも全くなく、ここ数年で一番良い体調になっている。院長は相談しやすく院内は全体的に柔らかい雰囲気、周囲には「全く痛くない不思議な治療の整骨院」と紹介している。

＜院長より＞ 長期間改善されない頭痛との生活はとてもお辛かったと思いますが、頸椎と頭蓋骨を本来の位置に戻した結果、早期回復に繋がりました。頭痛には様々な原因がありますが、頸椎と頭蓋骨のズレを調整することで7割以上が回復します。脳への血流・酸素不足、脳脊髄液の流れの不具合、自律神経の動きが正常に戻れば大丈夫です。痛みなく元気が一番ですね。

お知らせ

#### ～体の緩め方体験会～

第49回「治る体をつくる会」

＜気の流れ・オーラに触れる体験会＞

【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秘技術を笑いながら学ぶ90分！

遅刻・早退自由な緩い会です

#### ～8月のお知らせ～

8月11（火）～13（木）

休診

8月14日（金）・15日（土）

通常診療

※受付スタッフ不在の為、お子様連れの対応はできません。ご予約はお早め

## 院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

### 「猛暑を元気に過ごす！胃腸元氣と頭の熱を下げるツボ」

連日の暑さで、ついつい冷たい飲み物や素麺ばかり食べていませんか？ 冷えと水分で胃腸がチャブチャブになると、消化吸収のパワーが落ち、自律神経の働きが乱れ、元気がなくなってしまいます。

#### 【1】お腹の細胞が大喜び！「胃腸元氣食材&1分レスキューレシピ」

そんな夏の胃腸を救う、今月の最強食材は「だし&栄養スープ」「オクラ」と「長芋」です！

- ・ 飲む点滴「だし&栄養スープ」：天然の魚や昆布を丸ごと低分子化しているため20~30分で体にスーッと吸収されて即座にエネルギーに変わります。
- ・ ネバナパワー（粘膜の保護）：オクラや長芋のネバナ成分は、弱った胃の粘膜を優しく守り、消化を助けてくれます。長芋は「天然の栄養ドリンク」：漢方でも重宝されるほどエネルギーが高く、お腹の細胞を元気にしてくれます。

包丁いらす！「お腹ほっこり ネバとろ即席スープ」

冷えた胃腸をじんわり温め、エネルギーをチャージする超簡単小鉢（スープ）です。

#### 【材料（2人分）目安】

- ・ 長芋（とろろパックでもOK）：適量
- ・ オクラ（冷凍の刻みオクラでもOK）：適量
- ・ 温めだし&栄養スープ：200ml
- ・ 梅干し：1個（ちぎっておく）

#### 【作り方】

1. 器に長芋（すりおろすか、袋の上から叩いて潰す）とオクラを入れます。
2. だし&栄養スープを注ぎます。
3. 仕上げに梅干しをトッピングしてぐるぐる混ぜて召し上がれ！



★梅干しのクエン酸が疲労を回復し、温かいお出汁が冷えた胃腸をパッと目覚めさせてくれますよ。

#### 【2】自律神経の乱れを防ぐ！「頭の熱を下げる」極上ツボ2選

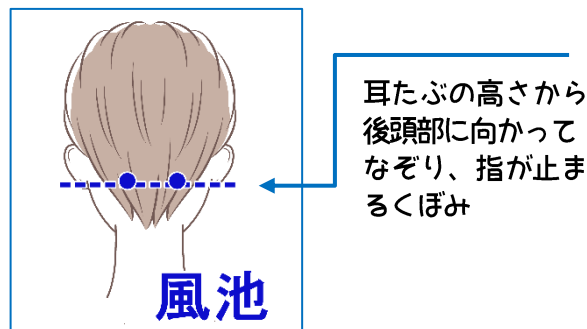
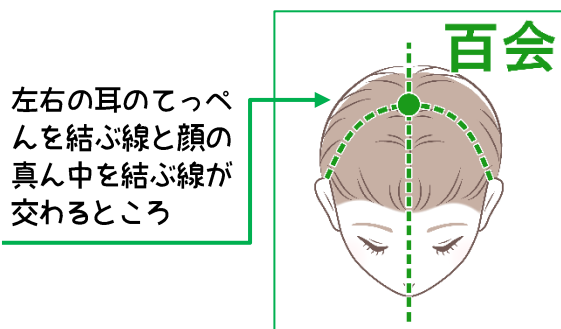
脳がオーバーヒートすると、頭痛や不眠、イライラの原因になります。ツボを押して「**脳の熱カゴモリ**」をストンと抜いてあげましょう。

##### ① 百会（ひゃくえ）：脳のオーバーヒートを抑える万能ツボ

- ・ 場所：頭のとっぺん。左右の耳の最高部を結んだ線と、顔の真ん中の線が交わる場所。
- ・ 押し方：中指をツボに当て、真下に向かって心地よい刺激でゆっくり5秒押し離す（5回）。
- ・ メリット：脳に上った熱をスーッと下ろし、自律神経をリラックスモードに切り替えます。

##### ② 風池（ふうち）：首元の熱を逃がす通り道

- ・ 場所：後頭部の髪の生え際、首の太い筋肉の外側のくぼみ。
- ・ 押し方：頭を後ろに少し傾けながら、親指で斜め上（反対の目の方向）に向かって押し上げる。
- ・ メリット：頭から首にこもった熱を逃がし、夏特有の「ダル重い頭」をシャキッとさせます。



#### 【院長からのメッセージ】

体調を崩してから治すのではなく「**バテる前に自分でケアする環境**」を整えることが、ひかり輝く夏を楽しむ一番の秘訣です。お腹を温め、頭を冷やす。この「**頭寒足熱（ずかんそくねつ）**」ならぬ「**頭涼腹温**」を意識して、今年の夏も機嫌よく乗り切りましょうね！