

整骨院 ひかりだより

8月号

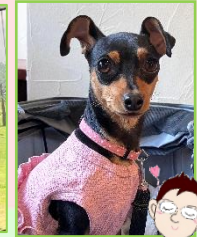
発行責任者/阿部健一
住所：〒179-0081 練馬区北町1-24-13
TEL：03-5398-6988
Eメール：hikari_nerima@yahoo.co.jp
HP：hikari-sk.jp



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？7月中旬から、予定どおり暑い夏がやってきましたね。去年は6月中旬から猛暑だったので、今年は1か月分の得をしたと思いながら9月中旬まで元気に乗り切りましょうね。私の猛暑対策は今年も「冷房の部屋では長袖を着て寝ること」と院内でお腹が冷えていると感じたら「お腹にカイロを貼る」。これだけでかなり効果があります。冷飲食で弱った胃腸には「だし&栄養スープ」が大活躍してくれますよ。下痢が続いていた患者さんは、お茶代わりに飲むことで元気をキープされました！裏面のコラムにも超簡単活用法が載っているのでチェックしてくださいね。

～院長のプライベート～

エマとの奥日光・水上の旅を楽しんできました。奥日光の湯の湖、丸沼高原スキー場ロープウェイ、日光白根展望台からの広大な景色を堪能しました。



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》Peaceさん 板橋区徳丸より来院 《お悩みの症状》めまい・全身痛

突然のめまい・全身痛に襲われ、インターネットで探して来院しました。一週間後に飛行機に乗る予定があったので、藁にもすがる思いで出発までの間に3日間集中して通ったところ、あっという間にめまいが良くなりお陰様で無事に飛行機に乗れ、全身痛も初回でほとんど良くなりました。院長先生は気さくで話やすく、スタッフの方もいつも丁寧に接してくださり感謝しています。家族や友人にはアットホームでちょっと不思議な整骨院と話しています。

＜院長より＞ 推しのフェス1週間前のご来院でしたが、初診時よりも楽になってアメリカへ。完璧な状態ではなかったですが、楽しんでいただけたことが嬉しいです。飛行機での長時間の移動は気圧の変化もあるのでとても不安だったと思います。今回のめまい以前から悩まされていた起床時の全身痛は短期間で改善され喜んでいただけました。現在は今までの体調不良が起きない体作りの為の定期施術を受けられています。さらに元気になれますよ！

お知らせ

～体の緩め方体験会～

第50回記念「治る体をつくる会」

＜指パッチンで体が楽になる体験会＞

【日時】10月3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（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。ご予約はお早めに

院長からの体と心が楽になる、とおきの情報
「夏本番！脳とお腹にエネルギーを満たす《元気チャージ法》」

8月に入り、連日の猛暑で「なんだかやる気が出ない」「集中力が続かない」と脳がエネルギー切れを起こしていませんか？暑さによる脳疲労や自律神経の乱れは、体が発している「ちょっと休んで！」という大切なサインです。今月は、細胞へ即座にエネルギーを届ける「**元気レシピ**」と、脳のスイッチをパチッと入れる「**集中力アップのツボ**」の2本立てで、残りの夏も上機嫌に乗り切る秘策をお届けします！

【1】細胞がパッと目覚める！「だし&栄養スープ」の元気チャージレシピ

暑さで食欲が落ちると、体を作る「栄養の貯金」が減ってしまいます。そんな時こそ、当院イチオシの「**だし&栄養スープ**」の出番です！天然の魚や昆布を丸ごと低分子化しているため、弱った胃腸でもわずか20〜30分で体にスーッと吸収され、即座にエネルギーに変わる「**飲む点滴**」です。

今回はこのスープを使って火も包丁も使わずにできる最高レシピ

混ぜるだけ！「**お腹よろこぶ夏バテレスキュー茶漬け**」をご紹介します

冷えた胃腸をじんわり温め、お腹の細胞にダイレクトに元気を注ぎ込む超簡単メニューです。

【材料（1人分）目安】

- ・温かいご飯：軽めに一膳
- ・だし&栄養スープ：大さじ1
- ・お湯：150ml
- ・トッピング：天然塩がオススメ

【作り方】

1. 器に温かいご飯を盛り、お好みのトッピングをのせる
2. だし&栄養スープの粉末を振りかける
3. お湯を注ぎスープを溶かしながら召し上がれ！

★温かいスープが胃腸の血流を良くし、良質なタンパク質とミネラルが体の中からの元気を取り戻してくれますよ。



【2】脳疲労を吹き飛ばす！「ヤル気&集中力アップ」の極上ツボ2選

冷房の効いた室内と外の猛暑を行き来していると、自律神経【脳】はフル回転でヘトヘトになり脳疲労を起こします。「頭がボーっとする」ときは、ツボを押して脳のリラックススイッチを入れ、本来の治癒力と集中力を引き出してあげましょう。

①神門(しんもん)：心の乱れを鎮め、集中力を高めるツボ

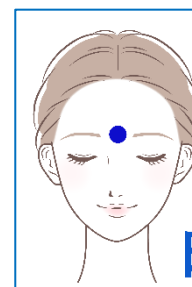
- ・場所：手のひら側・手首の横ジワの上で、小指側にある「太い筋のすぐ脇」のくぼみ。
- ・押し方：反対側の親指をツボに当て、残りの指で手首を掴むようにして心地よい強さでゆっくり5秒押し離す（左右各5回）。
- ・メリット：暑さによるイライラや不安を解消し、脳をユルユルに緩めて集中しやすい状態を整えます。

手首の横ジワ、小指寄りの筋の横にある小さなくぼみ



②印堂(いんどう)：頭のモヤモヤをスッキリさせる特效穴

- ・場所：眉と眉のちょうど真ん中（眉間）にあるくぼみ。
- ・押し方：中指または人差し指の腹を当て優しく円を描くように揉みほぐすか、ジワーッと心地よく5秒押し。
- ・メリット：脳疲労による頭の重さや目の疲れをスッキリさせる気スイッチをパチッと入れてくれます。



眉と眉のちょうど真ん中眉間のくぼみ

印堂

【院長からのメッセージ】

夏の不調の原因は、避けることの出来ない厳しい環境や日々のストレスなどすべてが繋がっています。ひかり式セルフケアは、体が元気に働ける環境作りのために行う自分と細胞との「共同作業」です。効果を感じるためには、無理をせずにコツコツ続けること！一歩ずつ元気貯金を増やしていきましょう！