

ひかりだより

整骨院

9月号

第196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？
あっという間に9月ですね！まだ30℃を超える日も多いですが、夕方には気持ち良い秋風を感じられる日が増えてきます。夕暮れも早くなり、秋はなんとなく心が落ち着きますよね。深い呼吸に繋がり、自律神経も整いやすくなる季節です。年々短くなる貴重な秋を五感で楽しみながら、
体も心も機嫌良く過ごしましょう。

8月のお盆休みは佐久でゆっくり過ごしました。娘家族も合流し3世代3家族+2頭で人気の古民家 cafe Holz さんへ！美味しいお料理と共に、大好きな期間限定の桃パフェを事前予約して堪能♪評判のチーズケーキも最高でした。気温が下がると、
ようやく呼吸が楽な環境でジョギングが出来そうです。今年の夏は週1回がやっとで体重がどんどん増えています（言い訳です笑）10月18日は第4回佐久平ハーフマラソンを走るので、気持ちよく完走できる脚力だけはキープしたいですね！



第49回 治る体をつくる会 ～オーラに触れて体が楽になる体験会～ 参加者さんの感想をご紹介します♪

オーラを意識して過ごしたいと思いました。
ありがとうございました。

オーラの触れ方で新たな感じ方が出来ました。
喜んでもらえる嬉しい～楽しかったです

オーラ・気の正体が分かりました。
オーラで自分の体を癒したいです。

オーラのイメージが図で分かりやすかったです

オーラという感覚に触れることが出来てとても良い体験になりました！！

細胞に意識がある。をなんとなく実感出来て良かったです。ありがとうございました

オーラについて興味がありましたので、少しでも体験出来て嬉しかったです。
家でもやってみたいと思います

ゲームのやりすぎで目の手当が凄く良かったです

オーラの扱い方が大事だと理解しました

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！

～休日診療のお知らせ～

9月21（月）・23日（水）

9:00～12:00

※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

「秋を迎える前に充電するレシピとツボ押しセルフケア」

「夏の疲れが一気に出て体が重い」「なんとなくだるさが抜けない…」と感じていませんか？実はこの時期こそ、夏に使い果たした「エネルギーの貯金」をしっかりと蓄え直す絶好のタイミングなんです！

今月は、細胞から元気が湧き出る「充電レシピ」と、体内のエネルギーをフルチャージする「充電ツボ2選」の2本立てでお届けします。

【1】お腹の底からじんわり温まる「キノコと卵のエネルギー充電スープ」

夏の冷たい飲食やエアコンで弱った胃腸は、秋の不調（秋バテ）の大きな原因になります。当院イチオシの「だし&栄養スープ」は、天然のペプチド（低分子化された魚や昆布の栄養）だから、弱った胃腸に負担をかけず20〜30分でスーッと吸収される優れもの。今月は、秋のエネルギー充電食材「きのこ」と「卵」を組み合わせた、ほっこり温まるレシピです。

【材料（2人分）目安】

- ・だし&栄養スープ：大さじ1
- ・お好みのキノコ：1パック
- ・卵：1個 ・水：400ml
- ・塩、醤油：少々（お好みで）

【作り方】

- 1, 鍋に水、ほぐしたキノコ、だしスープを入れて火にかける
- 2, キノコに火が通ったら醤油と塩で味を調える
- 3, 沸騰したら溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら出来上がり！



実はこの「だし&栄養スープ」は、炒め物や煮物の「万能調味料」としても大活躍するんです！いつものお料理にサッと振りかけるだけで、旨味がグンとアップして、お腹の細胞が喜ぶ栄養も丸ごとチャージできますよ♪



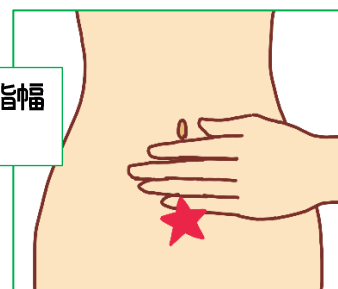
【2】秋バテを吹き飛ばす！体内のエネルギーを充填する「充電ツボ」2選

夏の寒暖差や湿度変化で疲れた自律神経と内臓に働きかけ、体の底から元気を湧き立たせる特効穴です。ご自宅でリラックスしながら押してみてくださいね。

① 関元（かんげん）：身体の生命力が宿る「丹田」のツボ

- ・場所：おへそから指幅4本分真下にいったところ。
- ・押し方：手のひらを重ねて当て、お腹を温める様にじんわり優しく5秒押す。（5回）
- ・メリット：冷えたお腹（内臓）を内側から温め、自律神経を安定させて生命力を補給します。

おへそから指幅
4本分真下



② 太溪（たいけい）：体内のエネルギーの源「腎」を整える

- ・場所：足の内くるぶしのすぐ後ろと、アキレス腱の間にあるくぼみ。
- ・押し方：親指で挟むように持ち、じわーっと心地よい強さで5秒押す。（左右各5回）
- ・メリット：夏の暑さで消耗した体力をリカバリーし、秋に向けたスタミナをしっかりと蓄えます。

内くるぶしのすぐ後ろ
アキレス腱との間の
くぼみ



【院長からのメッセージ】

セルフケアはコツコツ積み重ねることで効果を発揮してくれます。細胞に意識があると言われていますが、持ち主さんが大切に使うと細胞も機嫌よく過ごせるのです。元気な細胞を沢山持っている＝治す力が備わっている。もちろん、施術効果にも違いが出るのですよ。ぜひ、意識してみてくださいね。