

整骨院 10月号 ひかりだより



こんにちは！院長の阿部です。ひかり整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？
9月後半まで続いた暑さがようやく落ちつききましたね。暑さ、寒さも彼岸までと言われていますが、お彼岸を境に秋の涼しさを感じられるようになりました。今年の夏は本当に長かった〜〜😊
皆さんよく頑張りましたね。おめでとうございます。そして、この夏を乗り切れた体にありがとうございますね。新学期早々、乳幼児や子供たちにコロナとインフルエンザが流行っていました。
いよいよ心配していた事が露出してきました。子供たちは約3年間、様々な制限の中で過ごしてきました。その中で一番制限された事は様々なものに触れる事。触れることによる刺激がなくなってしまったのです。マスクで顔を隠すことが当たり前になり、表情が乏しくなった。距離を離しての会話によりコミュニケーション能力が衰えた。そして、外気に触れる事が減ったために起こる免疫システムの低下。
全てにおいて、本来あった感覚が鈍くなり、必要ない感覚に対して敏感になってしまいました。子供達には五感をフル活用し、楽しく過ごせる社会に戻らないと大変なことになりそうです。



患者様からの喜びの声をご紹介します！



《お名前》K・Iさん 練馬区北町より来院 《来院理由》背中痛み・精神面ストレッチ中の痛みで来院しました。今回に限らず、いつも身体も心も軽くなってその後の経過も良くなっています。もっと早く、我慢せず来院すればよかったと思う事もしばしば・・・そんな状況でもいつも身体をスタートラインまで治してくれたり心のケアもしてくれて身体も動かしやすくなっています！
阿部先生はどんな事でもいつでも良い方向に導いてくれるから私のパワースポット化しています😊いつもゆっくり丁寧に話も聞いて下さり、施術も時間をかけてくださるのでありがたいです。どんな事でも治してくれるスーパー先生が居るよ！と家族や友人に伝えたいです！何かあったら心のお守りの様な存在で本当に助かっています😊



<院長より>

急な痛みにも、体の癖による痛みにも対応できるひかり整骨院😊患者さんが今起きている症状を受け入れて、自分の体と対話することの大切さに気づいて頂くことも施術の一部なのです。そういう意味では、体が楽になる当たり前のことをしているだけなのだと思います。

お知らせ

次回の「治る体をつくる会」は

12/2(土)15:40~17:20 場所:北町区民館 大広間 参加費500円

今回の
「治る体をつくる会」は
10月7日(土)開催です。



あの国って どんな国?

～トルコ～



What kind of country
is that country?

◆トプカプ宮殿

400年もの間、オスマン朝支配者の居城だった宮殿や、内部にある輝かしい財宝は帝国の偉大さを表している。



～イスタンブール旧市街にあり
世界遺産にも登録されている～

◆カッパドキア

度重なる火山の噴火と長い間の風雨の浸食によって出来た奇岩群が不思議な光景を作り出している。



～3月中旬から10月中旬までは
ハイキングも出来る～

◆トロイ遺跡

神話で有名なトロイの木馬伝説を元に、ドイツの考古学者シュリーマンが、情熱と財産の全てをかけて発掘した遺跡。



～発掘は現在も継続中!～

◆(著名人)ムスタファ・ケマル・アタテュルク

1881～1938年(初代大統領)

1922年のオスマン帝国滅亡後の翌年大統領となりトルコ共和国を樹立させた。近代産業改革、初等教育の義務化などの教育改革、男女同権、ヒジュラ暦から太陽暦への変更などの改革を行い「トルコ建国の父」と称される。



◆文化や特徴…日本との関わり

1890年、当時のオスマン帝国軍艦エルトゥールル号が和歌山県沖で座礁し沈没した時、地元の村民達が救助にあたった事から、日本とも友好関係が結ばれている。屋台などで人気の、回転する肉をそいで食べるドネルケバブはトルコが発祥の地。

動物で使われる
キリムや絨毯も人気

ハンズオン クッキング

らくらく料理の流れ

- ◆下拵えをした豆腐を焼いてたれを絡めてトッピングをかける。

料理ポイント

- ◆調味料の加減や電子レンジの加熱については必要に応じて調整を。

作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れてラップをかけずに500Wの電子レンジで2分30秒ほど加熱し、粗熱を取る。
2. 1.を縦半分になり、1cm幅に切る。
3. 片栗粉を入れたバットに2.を入れてまぶす。
4. フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し、3.を入れて両面に焼き色が付くまで焼く。
5. たれの材料を入れて中火で炒め合わせ、味がなじんだら火から下ろす。
6. 器に盛り付け、マヨネーズをかけ、小ねぎを散らして完成。

「とう(10)ふ(2)」
(豆腐)と読む語呂合わせから
10月2日は豆腐の日です

甘辛豆腐ステーキ

～甘辛い味付けが豆腐によく絡む～

材料:2人分 所要時間:15分

木綿豆腐 ……………200g
片栗粉 ……………大さじ1

【たれ】

しょうゆ ……………大さじ1
砂糖 ……………大さじ1
みりん ……………大さじ1
料理酒 ……………大さじ1
コチュジャン ……………小さじ1/2
サラダ油 ……………大さじ1

【トッピング】

マヨネーズ ……………小さじ1
小ねぎ(小口切り) ……………適量

今月の食材 豆腐 に注目!

保存方法

【開封後の冷蔵】
使いきれなかった豆腐の水を切り、バックに豆腐がかぶるくらいの新しい水を入れ、蓋またはラップをして冷蔵する。水は毎日取り替える。(保存期間:バックの表示を目安に。)

【開封前の冷凍】
バックのまま冷凍庫に入ればOK。豆腐を買ったものの、しばらく使う予定がなさそうな場合は、そのまま冷凍庫で保存。

(解凍方法)
使う5～6時間前に冷凍庫から出し、冷蔵庫へ移す。じっくり解凍している時間がないときは、シンクやバットに水を溜めて凍った豆腐をバックごと入れ、上から水がかかるように流して流水解凍をする。

栄養成分

イソフラボン

大豆の胚芽部分に多く含まれている、女性ホルモンの「エストロゲン」に構造が似ているため、よく似た働きをすることが知られている。

ビタミンE

血管を健康に保ち、血中LDLコレステロールを調整する作用もあることが知られている脂溶性ビタミン。

その他…タンパク質、レシチンなど

豆知識 …なぜ「豆が腐って豆腐?」

「豆腐」は豆が腐ったから「豆腐」と名付けられたのではない。古来から中国では「腐」という字には腐敗の意味はなく、プヨプヨしたものという意味がある。豆を加工したプヨプヨしたものなのでその名がつけられたそう。





健康クローズアップ

得する健康知識

ご存知ですか?

ドライアイ

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。そこで今回は気になる目の症状「ドライアイ」について取り上げます。

■主な症状

●以下の様な症例が現れたら・・・

- ・目が疲れる
- ・目がゴロゴロする
- ・目が乾いた感じがする
- ・目に不快感がある
- ・目がヒリヒリ痛い
- ・目が赤い
- ・朝、目が開けにくい
- ・目がくしゃくしゃする
- ・白っぽい目やにが出る
- ・何となく見づらい
- ・時々かすんで見える
- ・最近少し視力が低下したようだ



ドライアイは「乾燥性角結膜炎」ともいう。様々な要因により、涙の分泌量の減少や涙の質の低下を引き起こす疾患で、目の不快感や視機能の異常が生じ、目の表面に傷を伴うこともある。

●涙の異常とドライアイ

- 涙の量的な異常:** 涙の量が減ってしまうことで、涙の分泌そのものが少ない状態のことをいう。
- 涙の質的な異常:** 涙の成分の異常により、涙を保持する能力が変化することを指す。

■放置しておく・・・

●実用視力の低下

ドライアイになると涙が不足し、目の表面がでこぼこしてしまう。そのため、光が乱反射して目の中に入り、視界がぼやけることで実用視力（視力検査で測るような瞬間的な視力ではなく、日常生活における平均的な視力）が低下してしまう。



●角膜感染症の発症

涙の量が減ると、ウイルスや細菌が直接目の中に入ってしまうことがある。その結果、角膜感染症を発症し、目が痛くなる、または白目が充血するなどの症状があらわれる。

●精神的な負担

目が疲れることで、自律神経のバランスが崩れ、肩こりや頭痛、集中力の低下といった身体の不調を発症することがある。このような不調により、質のよい睡眠が取れない、仕事に集中できないという事態が発生し、心身ともに負担を感じてしまう。



- ・適切な治療を行うことで症状が改善されることが期待できるが、残念ながら完治することはできないとされている。
- ・医療機関で適切な治療を受けることが大切。

■原因

●主な原因

【加齢】年齢とともに分泌される涙の量が少なくなったり、質が悪くなったりすることで、目に十分な量が行き届かず、乾きやすくなる。

【乾燥】空気が乾燥していると、目の水分が奪われやすくなる。



【パソコンなどの画面を注視】目の表面にある涙は、まばたきによって目の全体に行き渡る仕組みになっているが、画面を注視する作業では、まばたきの回数が減り目全体に涙が行き渡らなくなる。パソコンなどの画面を使用した作業はVDT(ビジュアルディスプレイ・ターミナル)といわれている。

【コンタクトレンズの使用】長時間の装用でレンズが乾くと、涙を吸い取って失った水分を補おうとする性質がある。

【アイメイク】涙には油層があり、その油はまつげの付け根付近にあるマイボーム腺から分泌されている。アイメイクでふさがれてしまったり、汚れが詰まったりして、いとうまく分泌されなくなることがある。

「エアコン」「コンタクトレンズ」「パソコン」、この3つの「コン」の悪影響を理解して対処することが大切。



■予防するための生活習慣

●パソコンやスマホの使用の際は

まぶたをギュッと閉じて、パッと開く体操を、1回2~3分、1日1回取り入れて意識してまばたきの回数を増やす。



●乾燥を防ぐ

エアコンの使用中は湿度に注意し、加湿器を積極的に使い、常時50%前後をキープするように。

●アイメイクの注意点

マイボーム腺はまぶたに存在する外分泌腺で、油成分を分泌することで、涙液の蒸発を防ぐ役割を担っている。まつ毛の内側のアイラインは避け、アイメイクをしっかり洗い落とすこと。まつ毛の内側の粘膜にアイラインを引くと、マイボーム腺をふさぐ原因となり、ドライアイを悪化させてしまう。

●コンタクトレンズの使用には

水分量を多く必要としない素材の「低含水レンズ」を選ぶ。汚れにより乾燥しやすくなるため、使い捨ての1 dayタイプを選ぶとよい。



●その他

ストレスをためない、防腐剤不使用の目薬の使用・・・など。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「呼吸の浅い体は元氣を作れない」

体の歪みによって起こる様々な症状は日頃のセルフケアの継続により予防できるシリーズ

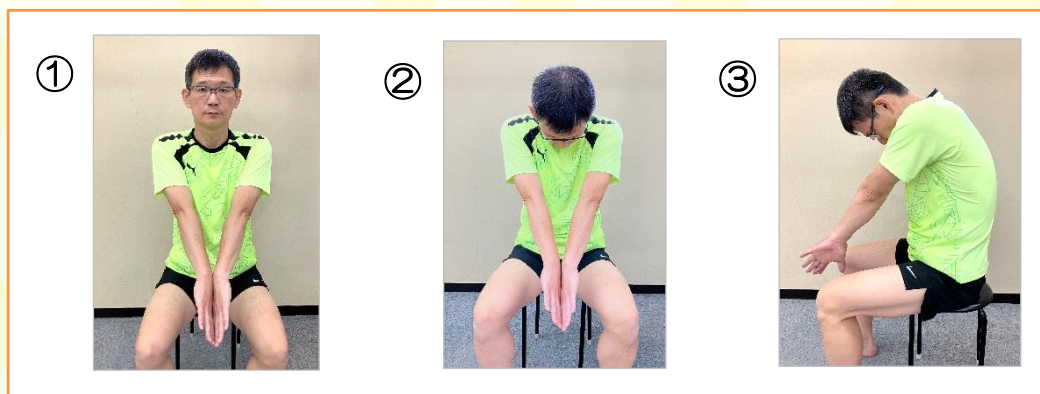
毎回お伝えしていますが、治る体づくりに一番大切な事は体を動かす事。今回は上半身の体操です。

「胸すくめ、胸開き」胸骨、肋骨、背骨を動かすことで呼吸が深くなり、体全体に酸素が沢山供給されるので元氣な体をつくる事が出来ます。

これは武道の体の使い方の基本に繋がる動きですが、難しく考えることなく気持ちよく行うことが大切です。コツコツ続ける事で、歪みにくい体作りが出来ますよ。

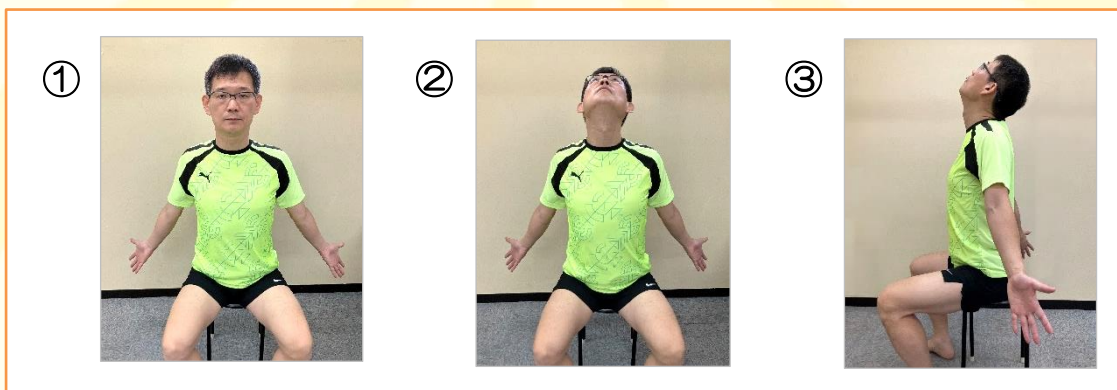
○胸すくめ

- ① 腕を内側に捻じり、手の甲と甲をつける
- ② 顔を下に向けて背中を丸める（意識できる人は口から息を吐きながら行う）
- ③ 背中と肩甲骨周りがストレッチされている事を感じられればOK



○胸開き

- ① 腕を外側に捻じり、手のひらを上に向ける
 - ② 顔を上に向けて胸を広げる（意識できる人は鼻から息を吸いながら行う）
 - ③ 胸の前の筋肉がストレッチされ、肩甲骨内側の筋肉が縮む感覚があればOK
- （注）どちらの動きも普段から意識をしていない関節や筋肉を動かすので無理なく出来る範囲で行ってください



☆胸と背中を動かす事は脳の活性化、いつまでも動ける体に繋がります。
自分の体は自分で治す。細胞が活発に働くことで元氣な体をつくります。
1日1回コツコツ続けてみてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=daliWKuiMgo>

動画はコチラ

