

# 整骨院 ひかりだより

第 75 号  
毎月 200 部限定発行

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@ybb.ne.jp  
HP：hikari-sk.jp

## 5月号

こんにちは！院長の阿部健一です。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？

今年の春は日によって寒暖の差が激しいので体調を崩す方が多いようです。

プロ野球選手がインフルエンザになったと報道されていたのを見てこの時期になっても流行っているの？と驚いてしまいました。衛生面でも今までの常識ではついていけない事が多くなっていますね。

熊本では大きな地震があり現在も避難所生活を続けている方が多くいらっしゃいます。

お友達の先生や当院の患者さんには当日、翌日に連絡が取れて無事を確認できました。

現在大分に住む女子大生の患者さんは自宅内が大変な事になり避難所生活をしていましたそうです。

直接的な支援はなかなか出来ませんが「自分達ができること」をしっかり続ける事が大切だと思います。

東日本大震災の経験を活かして facebook やツイッターなどで現地からの正確な情報を共有する事が出来ているように感じました。健康な体で「自分達ができること」で支援していきましょう。

### ♪ 患者様からの喜びの声をご紹介します ♪

《お名前》M・H様 練馬区北町より来院 《来院理由》スキーをしていて首を痛めた

少し首を動かすだけで激痛が走り眠る事も出来ませんでした。こちらで少しの電気治療の後の先生の整体が凄かった！今までボキボキやる整体しか知らない私にはちょっと触って軽く動かして・・・と言う先生の行動に半信半疑。ところがたったコレだけであの激痛がウソみたいに動くように！余りのあっけなさに笑ってしまいました。それ以降、通うたびに楽になっています！

#### ＜院長より＞

初診の時はうなずく事が困難でしたが、1回の治療で首が動くようになったと驚かれていました。2週間後のスキーも問題なく行く事が出来、喜んで頂けて嬉しいです。

《お名前》寺本恵梨子様 練馬区土支田より来院 《来院理由》飛行機の中での不安感

飛行中は治療して貰った時の事を思い出し、冷静を保つようにしていたせいか、酷い症状は出ませんでした。旅行が終わった後も問題なく生活出来ています。1人1人の体調を良く見てくれて、良く話を聞いてくれるので気を張らずに通う事が出来ます。

#### ＜院長より＞

アメリカのディズニーランドへ行くので、少しでも快適に過ごしたいと治療を受けられました。過去の不安だった経験を克服できて良かったです。もう飛行機は大丈夫ですよ。

### 【北町グルメ情報】

5月の節句と言えば伊勢屋さんの柏餅ですよ～

今年もこし餡、つぶ餡、みそ餡全て制覇する予定です(^▽^)

ちなみに、院長&飯塚はこし餡派・

石井はつぶ餡派・富江はみそ餡派なのです

どれも美味しいので食べる時毎回悩みます

皆さんは何餡が好きですか？



### 【お知らせ】

#### ＜5月の休日診療＞

5月3日(火)

9:00～12:00

限定7名

お早めにご予約下さい

※休診日はカレンダー通りです

おすすめ!

# パワースポット

しゅりじょう  
首里城  
沖縄県



パワースポットと呼ばれる場所は、その土地にあるエネルギーが高く、パワーが眠っている場所といわれています。



首里城正殿は、まるで幸福を届ける雲に包まれたような御殿である。

## 今もなお人々の信仰の対象として崇められている沖縄屈指のパワースポット

沖縄のかつての琉球王朝の「城」といえば、政治・軍事の拠点としての役割もあったが、それに加えて、祈りの場としての重要な役割を担っていた。島内各地には「御嶽」と呼ばれる聖域が多数存在し、首里城とその周辺にある御嶽は、特に格式が高いとされていた。王国における霊的権力者である間得大君および、家臣である神女＝ノ口達は、島の繁栄と人々の安寧を願って、天井の神々との交信を行うために、さまざまな祭祀を行ったと伝えられている。

## 首里城正殿で、幸せになれる「彩雲」を探そう

竜宮城のような、真っ赤な漆に彩られた正殿と、真っ青な空のコントラストがなんとも印象的! 屋外だけにとどまらず、正殿の中の柱などいたる所に描かれている、五色に輝く雲「彩雲」。「瑞雲」とも呼ばれ、見た者に吉兆が訪れるとされている。



# ハッピーレシピ

## らくらく料理の流れ

◆ペースト状にしたアスパラガスと卵、牛乳、塩こしょうを混ぜて容器に入れ、オーブンで蒸し焼きにし、茹でたアスパラガスときこのをトッピングする。

【Point】アスパラガスをミキサーで混ぜる際、形が残らないようにしっかり混ぜると、舌触りも良くなめらかになる。

## 料理メリット

- ◆生クリームを入れるとよりまろやかに!
- ◆ベーコンを乗せたり、粉チーズを入れたりと多様なアレンジができる!

## 作り方

1. アスパラガスは、先3cm程を切って別で置いておき、残りの部分をコンソメスープで10分ほどよく煮る。
2. アスパラガスの先はさっと塩茹でし、エリンギは適当な大きさに切って塩こしょうで炒める。
3. (1)のアスパラガスをミキサーで混ぜ、ペースト状にする。
4. 卵、牛乳、塩こしょう、(3)をよく混ぜ合わせ器に入れる。
5. 170度に余熱しておいたオーブンで湯せんをし、20分程焼く。  
※蒸し器で蒸してもOK
6. 焼き終わったら、(2)のアスパラガス、エリンギをトッピングし、できあがり!



温かくても冷やしても美味しい!



## アスパラガスのフラン

～アスパラガスの一風変わった茶碗蒸し～

材料: 5人分 所要時間: 約40分(焼き時間含む)

- ・アスパラガス ..... 2束
- ・きのこ ..... お好みで  
※今回はエリンギを使用
- ・卵 ..... 3個
- ・牛乳 ..... 100cc
- ・コンソメスープ ..... 適量
- ・塩こしょう ..... 適量

## 季節の食材 アスパラガス に注目!

### 選び方

- ・太くまっすぐ伸び、穂先がしまっているもの
- ・緑色が鮮やかで、全体にハリがあるもの
- ・切り口は丸くて白くみずみずしいもの

### 保存

- ・ぬれた新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでポリ袋に入れ、野菜室で穂先を上にして保存。2～4日程で食べきる方がよい。
- ・食べやすい大きさに切り、かために茹でた後、水気をよく切ってから、フリーザーバッグに平らになるように入れて空気を抜き、冷凍庫で保存。1か月程度で食べきる方がよい。



### 栄養成分

#### アスパラギン酸

アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれている。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれている。

#### ルチン

穂先部分に含まれるフラボノイド色素の一種で、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるといわれている。

その他... β-カロテン、ビタミンA、ビタミンB1...等

## 豆知識 アスパラガスと相性の良い食材をご紹介します!

- ・ハム、ベーコン、鶏肉などの肉類  
お肉に含まれるたんぱく質が、アスパラガスに含まれる鉄の吸収を助ける。
- ・チーズ、マヨネーズなどの乳製品  
乳製品に含まれるたんぱく質がアスパラガスに含まれる鉄の吸収を助ける。





健康クローズアップ

あるかた

# 歩き方で変わる

## あなたの体の状態

～正しい歩き方を身につけて健康に～

得する健康知識

ご存知ですか?

新しい環境にも慣れ、ひと段落する5月は、知らず知らずのうちに蓄積されていた疲れが現れやすい時期といわれています。今回は、靴底の減り方によって自分の状態をチェックし、歩き方を考えましょう!



### ■歩き方によって変わる、靴底の減り方タイプチェック

<p><b>理想的な靴底の減り方</b> 左右の靴底の減り方が均一であり、親指下周辺と踵付近が減った状態が良い歩き方。(理想的な体重移動)</p> 	<p><b>つま先部分が減る</b> 慢性的な精神の緊張やストレスにより、前傾姿勢になってしまい、つま先に体重がかかってしまう。その結果、外反母趾になりやすくなる。</p> 
<p><b>外側が減る</b> 「O脚」「外股」の人に多くみられる。肉体疲労時は、腹部に力が入らずに、重心が外側へとかかるようになる。歩行の際、体が左右に揺れると、膝や腰に負担がかかり痛みの原因にも。</p> 	<p><b>かかと部分が減る</b> 根をつめた作業などが続くと、腰のバネが固くなり、足があがりにくくなってしまう。すると、肩に力が入り、重心の位置が高くなり、気づかないうちに、足を引きずって歩いてしまうようになる。</p> 
<p><b>内側が減る</b> 「X脚」「内股歩き」の人に多くみられる。かかとと小指の付け根で体重を支えるため、タコや魚の目ができたり、腰痛の原因にもなる。血液の循環が悪く冷え性になりやすい。</p> 	<p><b>中央とかかと部分が減る</b> かかとから着地して、足裏全体を引きずるような歩き方をしていることが原因。骨の老化が進んでいると考えられる。</p> 



### ■正しい歩き方

- 目線を落とさず、15メートル先に視線を置く。
- 背筋を伸ばし、頭を揺らさないように顎をひいたまま、踏み出すときに膝をのばす。
- かかとから着地し、足の裏全面を地面につけ、つま先で地面をけり上げる。
- 手はまっすぐにのばし、後ろに少し振って戻すようにするとキレイに見える。



### ■痩せる歩き方

**後ろ歩きのウォーキング** 後ろ向きに歩くことで普段使わない筋肉を刺激することができ、通常のウォーキングの運動量の2倍に相当するといわれている。

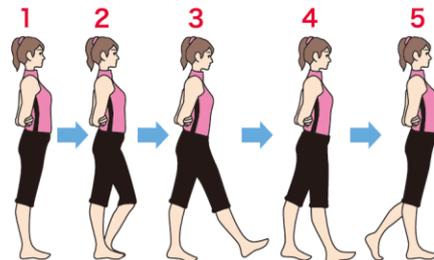
**腕組みウォーキング** 足は真っ直ぐ、内股や外股にならないよう気をつけることがポイント!

#### ●立ち方

1. かかとからつま先まで足をそろえて立つ。
2. 顔と目線を斜め上にする。
3. 目線はそのままに顎を軽く引く。
4. 目線を正面に戻す。
5. 後ろに腕を組む。
6. 最初に組んだ方と逆の違和感のある方で腕組む。

#### ●歩き方

1. 足の親指のつけ根からかかとを意識し、軽いかかとに重心をかけてまっすぐに立つ。
2. 一歩目の足の膝をかくんと力を抜いて曲げて、膝から下を前方に伸ばす。
3. 足を伸ばしたまま、体の重心を前に移動。
4. 地面にかかとをつける。
5. 前方へ重心を移動するように意識する。
6. 逆側の足の膝の力をかくんと抜いて、そこから膝下を前方に伸ばす。
7. 以下繰り返す。



### ■血液循環をよくする歩き方



ふくらはぎの筋肉のポンプ作用は、筋肉の収縮時に上へと血液がどっと送り出される。これは歩く動作の中では、足が地面に着いた時ではなく、つま先が地面を離れる瞬間である。

つま先が地面を離れる時に、つま先を後方にはじくように歩くと、このポンプ動作が、スピードを変えずに強化される。この動作を右足、左足で交互に繰り返して歩く。

この動作が筋肉収縮動作を加速して、ふくらはぎのポンプ作用の補助になる。この動作で、ワンランク上の排気量のエンジンに乗せ換えたような感じに・・・!?





# こうらく とうらい 行楽シーズン 到来!!

5月に入って暖かくなり、大型連休を使っでの旅行など、なにかと休日に出かけることが多くなる季節になりましたね。そして5月16日は“旅の日”ということもありますので、今回はイマドキの「旅事情」についてご紹介します!



## 注目! 人気スポットを満喫

### 北海道新幹線

2016年3月26日に開業した北海道新幹線。東京-新函館北斗間を約4時間で結ぶ。



### 富岡製糸場と絹産業遺産群

2014年6月に世界遺産登録されて以降、変わらずの人気観光地でもある富岡製糸場。

### ハウステンボス

5月5日~6月13日はバラ祭りが開催される。期間中は色とりどりのバラが咲き誇り、中世ヨーロッパを再現した街並みなどが、バラで彩られる。



## 5~6月がベストシーズン! 一度は行きたい世界の観光地

### マチュピチュ(ペルー)

ローマを駆り立てられる、天空の城のようなマチュピチュ。観光ベストシーズンは乾季の5月頃~9月頃。6月29日は漁師の守護聖人と言われているペドロにちなみ、サン・ペドロの祭りが行われる。



### 万里の長城(中国)

日本と同様5月~6月と9月~10月ころが最も過ごしやすい。山々の中に城壁が延々と続き、歴史的な万里の長城の壮大さは世界中の人々を魅了する。



### タイムズスクエア(アメリカ)

世界で一番華やかな繁華街を訪れてみたいなら、ニューヨークのタイムズスクエアへ。ベストシーズンは初夏(5、6月)と秋(9月~11月)。大都会だけあって、様々なイベントが行われ、華やかなニューヨーク。自由の女神までは30分位で行ける。



### ヴェネツィア(イタリア)

水の都として知られ、町全体が世界遺産になっている。気候がもっともいいのは4月~6月と9月~10月。美しいヴェネツィアの街。小舟ののって観光したい!



## ゆっくり行きたい! 温泉地ベスト5

1位

### 草津温泉(群馬県)

日本一の自然湧出量を誇る温泉。名物の湯もみは、効能を薄めずに温度を下げるために考案された方法。温泉街の中心には草津のシンボルの湯畑がある。見どころは白根山の山頂の湯釜と呼ばれるエメラルドグリーンの火口湖。

2位

### 湯布院温泉(大分県)

由布岳の山麓にあり、上質なリゾート地の趣きで、オシャレなレストランなどが建ち並ぶ街は一日見て回っても飽きない。晴れた日には由布岳と青空のコントラストが素晴らしい。

3位

### 登別温泉(北海道)

語源はアイヌ語の「ヌブルベツ」で、白く濁った川・色の濃い川という意味。泉源が多い温泉地だが、いつも噴煙を上げている地獄谷が見どころ。

4位

### 別府八湯温泉(大分県)

JR別府駅を中心にした繁華街に広がる交通アクセスの良い温泉地。日帰り入浴も可能なホテルが多く並び一方、地元の人が集まる共同温泉も多い。

5位

### 下呂温泉(岐阜県)

「日本三名泉のひとつ」と称された天下の名泉。温泉街は飛騨川を中心に歓楽的な賑わいと山里の風情が調和して、下呂温泉の魅力を醸し出している。(日本旅行サイトより参照)



## 豆知識

### 渋滞を乗り切れ!

渋滞時は一番左車線を走る

人間の心理として、渋滞の時は一番右側の追い越し車線に入って、追い越そうとしたがるといわれている。多数の車が右へ右へ入ろうとするため、結果的に一番左の車線が一番空き、裏技を駆使するよりも前に進みやすい!?



## 体って不思議!

院長からメッセージ!

「かんたん5月病解消法でスッキリ!」

新年度が始まり1ヶ月が経ち、ようやくホッとする頃に流行る「5月病」

何となくやる気がでない、ちょっとした事に対してイライラするなど、自分でどうして良いか分からなくなりますよね?このような時に口に出してしまう言葉を並べてみると

★調子が落ちている ★体が重い ★マイナス思考 ★運気が落ちている ★私って最低

この言葉の共通点は何でしょう?これって全て下にさがる言葉だと思いませんか?

言葉のごとく意識と行動がマイナスになっている状態です。

解消するための簡単でハイレベルな方法があるので紹介します。

① ジャンプをする→上昇している時はマイナスの事をイメージできません。

② スキップをする→上昇プラス前向きで更にアップ! ※アホ面ですると更に効果があります!

③ おでこ(前頭部)を上げる→思考に作用する頭の皮膚を上げると思考もアップです。

3つの上昇する行動をする事で脳が一気にプラスの働きにチェンジします。

頭がスッキリして軽くなりますよ。日常で簡単に出来るのでぜひお試しください。

ただし、電車の中や街中では自己責任でお願い致します(^^;)

【続く】

