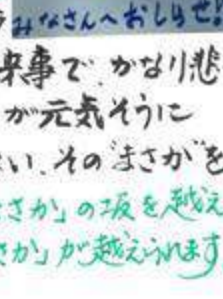


健康だべした 第154号
平成28年10月
月刊ワクワクニュース
いつもありがとうございます
みなさまに支えられていままでも
これからも 目指すは生涯500号



みなさん こんにちは。9月は台風被害と長く雨が続いた一か月でした。お元気で過ごしていただいでしょうか？昔の暦で9月を長月と言いますがその語源は「長雨月」で長く雨が降る月だそうです。その通りだったのです。9月中旬、福島市に大規模な捜索願いが出されたそう。うちは捜索協力のポスターを作成（1年2組のざい）かに行方不明です。ぜひ、みつければ、ちよせんせいにおして下さい。なまえは、あめりかざりかのにあめちゃんです。懸命な捜索活動にも拘らず、残念ながらみつかりませんでした。教室のカウチスペース（ふた付き）にちゃんと暮らしていたのに子供たちにとってはまさかの出来事で、かなり悲しかったようです。それから半月、今日授業参観に行ったら、あめちゃん2号が元気そうにクラスの中で暮らしていました。子供たちにとって、人生何か起るか分からない。そのまさかを経験して大きくなってゆくのでしょう。ちよといい言葉に出逢いました。人は「まさか」の坂を越えられない。でもそんな時、自分の足元の「おかげ」という影を運んでゆくんです。そして「まさか」が越えられます。

なんでもみのがさ
にやけをえいぬ。で
せひみつめらるん
みのがさせいせい
あつたさうじにの
あつたさうじにの
あつたさうじにの



<私の体験談> 小さい頃からの内股が改善されました!

(福島市 藤田さん 36才)

私は小さい頃から内股で悩んでいました。靴底がすり減り易く靴を脱いだ時は必ず内向きになっていました(写真①)

今まで何か所かの整体に通っていたりしていましたが改善される事はありませんでした。今回ネット検索で縁さんを知り肩こり、頭痛

もあったので伺ってみました。数回の治療で内股はかなり改善され、靴の位置が変りました(写真②) 肩こり、頭痛も楽になり喜んでます。これからも体調管理に伺う予定です。(談)



9月18日(日) 福島と熊本をつなぐチャリティーイベント(ふくしま☆ハッピースマイルカフェ)がコラボさふくしまで開催されました。午前、午後の健康講座と棘ある子供さん達と絵手紙ワークショップをさせて頂きました。あじいくの雨でしたが参加者のみなさまと楽しいひとときを一緒にさせて頂きました。



オリンピック選手も「カッピング」(吸い玉)

「カッピングをしていたからこそ、ここ何年も健康が保たれている」「競技生活は体を痛める。カッピングは疲労回復に最高の治療だ」USA Todayにこう語るのは、水泳の絶対王者、アメリカのマイケル・フェルプス選手

フェルプス選手肩に丸い跡が



当院のカッピング風景



カッピング(吸い玉)は針・鍼と同じツボ療法で古くは中国、エジプト、ローマの時代からの伝統的治療方法。皮膚にカップを当て吸引することで滞った血液やリンパ液の流れをスムーズにし、筋肉の緊張をほぐし、痛み(炎症を含む)をやわらげ、又疲労回復、ダイエットにも効果があるとされています。吸引により、温められた老廃物の成分がガスとなり毛穴や汗腺から出て、デトックス効果があります。韓国では「フハン」と呼ばれ、がん治療の1つとして用いられています。

昨年のリベンジ 第4回 星野富弘詩画公募展に挑戦しました。

ひまわりと縁あり 今夏 咲き誇るその姿に生きる勇気と明日を予えてもらいました。まっすぐに、太陽に向かって 咲き集う ひまわり
りに「ふり向かないくじけない しんじる心を忘れないまっすぐに...」と、ふくしまの夢と希望を絵に託しました。



<暮らしお役立ち情報コーナー> ひかり!! 栗の簡単皮むき

材料... 栗 → お好み お湯 - 鍋 - 杯



- ① 生栗の頭のところにナイフで包丁を入れ封先だけしっかり切り込み封、あとでノコギリで割れ封
- ② たっぴりのお湯に入れます。栗を入れてもう一度沸騰したらお湯から引き上げます。
- ③ お湯に通した栗をオーブン用の天板に広げます。250℃オーブンで数分焼きます。オーブンスターでできるだけ高温で!

④ 数分で皮が破れ封。そうしたらオーブンから取り出しておく。

(コツ・ポイント) そのまま食べるならゆづりめに茹でて下さい。そのあとお料理に使う場合は お湯からすぐに引き上げて下さい。(沸騰はすぐに)

ベルトの穴が2つ縮んだ! ほとんど動かず効果バツグンのお腹引き締め術 (ドローイン)

腰痛のとき、コルセットを巻くと少し痛みが楽になりますよね。つまり、腰痛の方の多くは、お腹をぐるっと一周している筋肉(腹横筋)がうまく働いていないのです。腹横筋が働かないと、ポッコリお腹や便秘、冷え症にまで影響を及ぼすといわれています。逆に、この腹横筋が働いていれば、腰痛やその他の症状になりにくいといえるでしょう。ドローインはもちろん、ダイエットにも効果的です。特に、ドローインウォーキングがお勧め。ドローインをしながら歩くと、上の効果に加え、普通に歩くより約30%も消費カロリーがアップすることが分かっています。このドローインを1カ月ただけで、なんとウエストが11cm減った方もいらっしゃいます。

- ・ぽっこりお腹解消になる
- ・腰痛予防になる
- ・正しい姿勢がキープされる
- ・呼吸が深くなる



- 逆腹式呼吸・・・息を吸う時にお腹の周囲が縮む呼吸です。スーッとゆっくり吸いながらお腹を凹ませていきます。
- 腹式呼吸・・・今度は息をゆっくり深く吸いながらお腹を膨らませていきます。膨らみきったら息を吐きながらお腹を凹ませます。
- ドローイン(強制呼気)・・・腹式呼吸の流れのまま、息を細く長く吐きながら、お腹を凹ませていきます。お腹から空気が出きった!というところでお腹をキープします。息は浅い胸呼吸で繰り返します。最初は10秒キープから。徐々に時間を延ばし30秒を目指してください。

体が硬くても前屈できる! 30秒で体がグンニヤリ、スッキリ腰痛解消・高血圧の改善・ダイエットに効果的な「逆回し」ストレッチ

体が硬いと代謝が悪く、ダイエット効果も上がりにくいそう。とはいえ、ガチガチに硬くなった体をほぐすのって大変なこと。いとも簡単に、30秒でグンニヤリと体が柔らかくなるストレッチ。手の平が床にくっついた!魔法のようなストレッチとはお腹と腿をくっつけた状態からスタートするストレッチ。「前屈を「逆回し」していくような動き」とのこと。お風呂上がりだとより効果がある。

- [1]まずはしゃがむ。骨盤を起こし、お腹と腿をぴったりとくっつけ、足の裏は全部床に着ける。手は床に置いてOK。
- [2]脚の軸を床と垂直にし、お尻や太ももの裏がジワジワと伸びていくのを感じながら、お尻を真上に上げていく。脚の軸が床と垂直になるように。みずおちが腿から離れていっても、下腹部はしっかり腿につけたままで。
- [3]これ以上膝が伸びないと感じるところまできたら、お腹を太ももから離し、膝をまっすぐに伸ばす。「前屈」の形になっているはずだ。手は床から離れてもOK。 どうもお尻や腿の裏側をうまく伸ばせない。そう感じる人は、手を体の前に置き、その手に少し体重をかけるようにして、お尻を真上に上げ、脚の裏側を伸ばしていこう。脚への負荷が小さくなり、お尻や腿の裏側を伸ばしやすくなる



背中がシュッ! 猫背とサヨナラできる超シンプルな体操

「実は日常生活では背骨をそらす動きがほとんどありません。意図的に背中をそらすなければ背骨はどんどん硬くなり、猫背になりやすくなります」そこで亀田トレーナーが教えてくれたのが次の体操。スローモーションのようにゆっくりとそらしていくのがポイント

- [1]いすに座ったまま背中を丸め、首を下に向けた状態に。
- [2]「1. 2. 3. 4」と心の中でカウントしながら背中をゆっく〜りとそらしていく。首も一緒にそらすのがポイント。グーッと力を入れるのは×。自然に動く範囲で気持ちよく伸ばしていこう。
- [3]「5. 6. 7. 8」で背中を丸めた状態に戻る。



福島犬募金箱からのご報告とお礼 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。震災で親を亡くした子供たちの将来のためにと、活動を始めたものです。募金箱はギャラリー一帯に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。7月度は**10,500円**を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。ご協力誠にありがとうございます。この寄附金で、福島県内の震災孤児 24 名・遺児 174 名の方々に、大学卒業まで生活及び修学を支援するための給付金が送られます。

給付金をお届けしている児童・生徒や保護者の方々から、寄せられたメッセージをご紹介します

突然の出来事から時間が止まったまま。娘は当時中学2年生になったばかり。一番愛情を求めていた母親に先立たれ、今でも気持ちを癒されず時がたち、高校3年です。だけど表面には出さず、一年一年と成長し頑張っている姿がはつきりしてきました。 貴重なご支援大変感謝申し上げます。ありがとうございました。 【保護者】

おもしろ川柳コーナー

- ・ポックリと逝きたいくせに医者遣い
- ・希望なし目標なくて自由あり
- ・猫までが妻の真似して俺またく
- ・チンをして出すの忘れて冷蔵庫
- ・こんにちは思い出せずさようなら
- ・あれよあれよそれよそれよと答え出す
- ・ボケもよい昨日のケンカもう忘れ
- ・金が要る息子の声だが電話切る

整体院 縁のご案内

住所：福島県福島市野田町 1-7-28

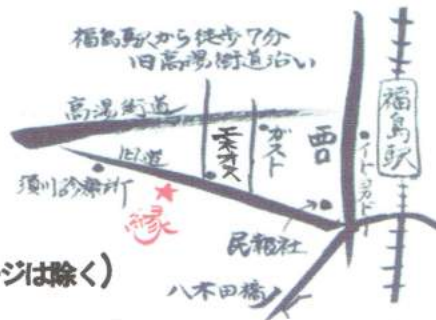
電話番号：024-534-0635 定休日：日曜日

営業時間：AM8:00～PM7:00(最終受付 PM6:00)

◇院長：松井 国彦 1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒
 ◇副院長：松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です



健康へのこだわり……地下に備長炭を埋設しマイナスイオンの豊富な環境にしています。室内は奇跡の杉(樹液の森林浴成分が豊富)とスペイン漆喰(しっくい)で自然に近い空気にご来院時に、ゆっくり深呼吸ができて、ますます元気になっていただけますように！



腰痛・肩こり・膝痛・頭痛

初診料 1,000円 (リンパマッサージは除く)

**超ソフトな整体治療
オステオパシー整体コース**

施術料 4,000円 (高校生以下3,000円)

施術時間 約40分前後 (症状による)



冷え・むくみ・ストレス

肩首腰痛・疲労回復に **全身** 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

リンパマッサージ

酸素オイルお持ちの方 4,000円

リンパマッサージのみの施術は女性のみとさせていただきます



くすみ・シミ・たるみをすっきりさせ弾力のある美肌

整美顔マッサージ

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

高濃度酸素の入った化粧品ミレイを使用したフェイシャルマッサージです。

お得なセットメニュー 整体+部分リンパマッサージ 10分で 5,000円 (初診料別途)

整体+全身リンパ又は整美顔マッサージ で 9,000円を 8,000円 (初診料別途)