

おかげさまで オ100号!!

今までのみなさまからの

たくさんの励ましと支えにじから感謝申し上げます
そしてこれからも500号を目指して進んで参ります。
どうぞよろしくお願い致します。

あたたかい
この人生で
逢えてよかった
人
人の運
人の温
人の思
不思議なもの
縁
ありがとうございます
ございませう

2004(平成16年)2月、妻の郷里「ふくしま」に小さな整体院を開業し、ワクワクニュースを創刊しました。当時は白黒コピーで発行数30部でのスタートでした。99号からは絵でかみか加わ川、カラー印刷になりました。おかげさまで現在、約500部を発行させていただけるようになりました。震災後、福島犬募金箱がワクワクニュース仲間に加わり、みなさまのやさしい気持ちを募金という形で送らせていただけるようになりました。誠にありがとうございます。

<福島犬募金箱>からのご報告 今月は、先月に引き続き「あしなか育英会」さんに、東日本津波遺児の心を癒す家”レインボーハウスの建設費として **8335円** 送金させていただきました。ご協力本当にありがとうございます

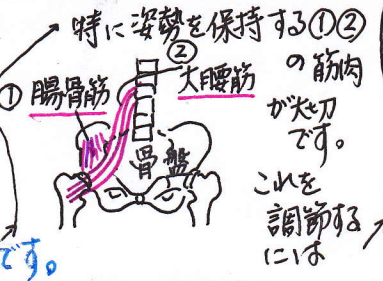


春休み大きな勇気と元気をもらいました。や、甲子園での選手宣誓です。(石巻工業高校、阿高生将利)

東日本大震災から1年、日本は復興の真、最中です。被災された方々のなか、苦しくて心の整理のつかない方、今も当時のことやセクなられた方を忘れられず、悲しみに暮れている方々がたくさんいます。人は誰でも答えのない悲しみを受け入れることは苦しくて辛いことです。しかし、日本がひとつになり、この苦難を乗り越えることが出来れば、その先に大きな幸せが待っていると信じています。だからこそ、日本中に届けます。感動、勇気、そして笑顔。見せましよう日本の底力、絆を!! われわれ高校球児にできること、それは全力で戦い抜き最後まであきらめないことです。今、野球がでできることに感謝し、全身全霊で正々堂々とプレーすることを誓います。

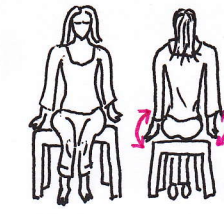
「疲れに負けないカラダ」を手に入れる方法!

年を重ねるごとに、何れも疲れやすくなって来ます。疲れないからににするには? 疲れやすくなったのは、**筋肉の機能が低下している状態**です。これを回復させるには、**体の中心(コア)を支える筋肉を調節する**といえます。

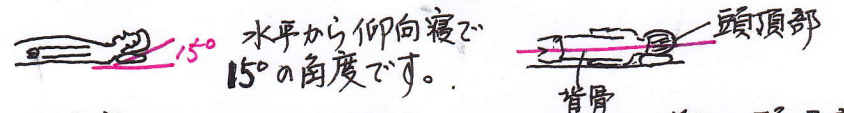


① 骨盤のゆらし運動

イスに座り、上体の力を抜き、骨盤を左右小さく振ります。呼吸はゆくり(30秒×1セット) 大きめに片側のお尻を浮かします。背筋がほぐれ、肩、首周辺の筋肉もほぐれます。



朝起きたとき頭痛がしたり、首や背中が痛むのはどうしてでしょう? 頭痛は、**枕が高すぎる**と思われれます。適切な枕の高さは、



15°の角度とは、枕を当てて横向きで寝た時、**背骨と頭頂部が一直線**になっている状態です。

背中、腰が痛いのは、**寝返りしにくいぎゅう屈な状態**で寝ているのだぞ。

② コア(コア)筋の強化トレーニング

背中をのびた状態でイスに座ります。下腹に力を入れながら片脚を真上に5センチほどもち上げる。5秒間キープ(たらゆくり)下ろす。(片脚10回ずつ×2セット)



家族に、「背中が右側だけが盛り上がり」と言われました。大丈夫でしょうか?

「**効き背筋**」という言葉があり、手足に右利き左利きがあるように、**じつは背筋にも右利き左利き**があります。カバンをいつも一方の肩にだけかけた、立っているときに左右どちらかに重心をかけていたり、無意識に**効き背筋**を使っている人が多いです。放っておかず、**使い方の左右バランスを気をつけましょ**う。

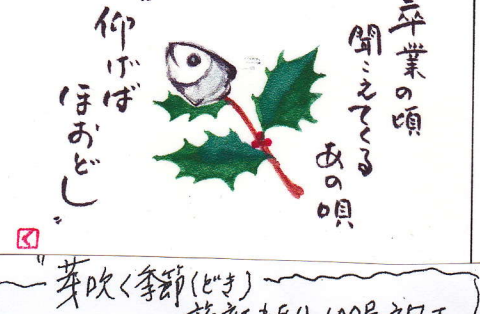
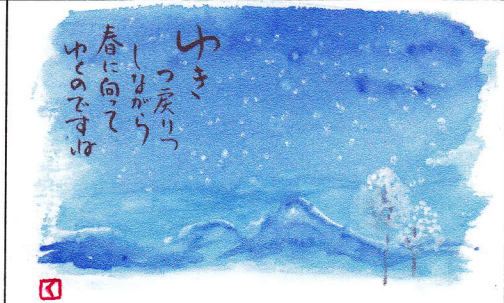
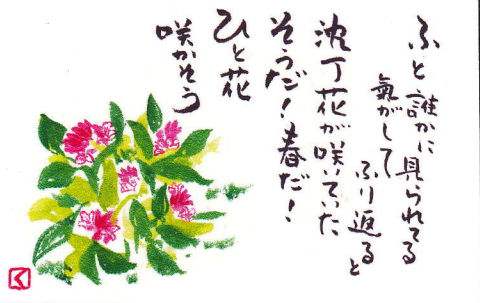
寝ている時、脚がうづめて目覚めることがあります。こんな時、どうすればよいのでしょうか?

筋肉が「つる」のは、**一時的に筋肉が異常に収縮する症状**です。原因は以下の④つです。
 ① 筋肉の使いすぎ ② 多量に汗をかいたとき
 ③ 部分的にカラダが冷えたとき
 ④ サポーターなどでカラダの一部をしめつけたとき
筋肉がついた時、急に伸ばすと筋断裂します。ついている筋肉を手でつかみ、**軽くもむように圧迫**すると徐々に痛みが治まります。痛みがおさまってからゆくりののびましょう。

100号記念 = みなさんに元気で100才を迎えていただくためのヒントになることをまとめてみました。

- 現在、長寿日本一の長野県(男性79.84才、女性86.48才)を参考にしてみましょう
- 「PPK」ピンピンコロリ(死ぬまで元気で働く)を合言葉にしている。
 - 食生活改善委員会が、県民減塩運動、肉より魚、大豆製品、自家製野菜を奨めている。沖縄県(長寿)と同じ牛肉より豚肉多い。
 - 医師の数が少なく、保健師による在宅医療や生活改善運動が盛んで入院日数が少ない ⇒ 結果、**日本一、高齢者医療費が少ない** = 2兆円も医療費節約。
 - 自然環境、適度な運動(農業)、生活改善の意識、生きがいなどが、死ぬまで元気に生きるコツのようです。
 - 長生きできる生まれつきの素質は2~3割で、後は食事や運動などの生活習慣が左右している。100才を超えた300人のお年寄りアンケート結果 ① 几帳面 ② 負けず嫌いな性格 ③ 外向的な性格。男性ならひょうひょうとマイペース。女性は家族の世話をよく焼く人。生活面では、食事は腹八分目、カロリー抑えて、血液きれいに、コレステロール、中性脂肪減らしましょう。

- ① 高齢者の就職率が高い
- ② 医師の数が少なく、在宅医療が充実
- ③ 保健師が多く、地域生活改善活動が盛ん
- ④ 持ち家率高い、離婚率が低く、独居老人が少ない



「芽吹季節(ビギス) 旅立ちの100号祝う、お目覚めおめでとう、言葉の記念の号に200号り合ひ、王に「鳥歌」その名の如しです。感謝あり、エッセイありの絵文のひと言に、心が溢れ元気になれた。お二人の足跡が伝わり、毎回楽しみに読んで頂き、多くを学ぶ健康に役に立ちました。何れも手書きであるエッセイに親しみを感じ、これ「健康な日々」につなげて行くと思ひます。今後ともワクワクしつづから、いつも次号をお待ちしています。高橋敏子

お客様から100号を記念してのメッセージを頂戴しました。本当にありがとうございます。(一部、敬称略とひてお礼)

「脱原発、脱腰痛」期待しております。後藤佳明様

100号おめでとうございます！初めて手にしたのは30号。まだ紙手紙も少なくおすめは備忘録。1冊置いて本をつくり、よく読んでました。玄關の所に置くワクワクニュース。昨年、米沢へ越してからも、知美さんが届けて下さり、福島と変わらず読んで頂いています。米沢分岐のおかげで、体のメンテナンスもして頂き、本当に感謝です。福は我が家の心と体のホームドクター!! いやと頑まして元気をくわすワクワクニュース。目次500号も応援しています。黒澤尚子

この度は100号記念としてお祝い申し上げます。毎朝とても楽しく読んで頂いており、隔々隔々お読みいただきありがとうございます。おたのしみお人柄、お優しい物語に感動する文章力、字遣は、絵のお上手さ、そしてエッセイの総論、表現力の豊かさ、一つ一つ心に響き、そして自分も和らぐ心で読める。愛と感動を込めて下さる。お読みいただきありがとうございます。長谷部愛子

ワクワクエッセイ百号おめでとうございませう。三年の胸腰に激痛が走り、薬もつおわん。思いで先生に電話をしようと早速、アトをかついて、東京まで行って、痛みが治りました。その後、毎月お電話に、痛みが治りました。お読みいただきありがとうございます。野地博子

うまいわ! 平山孫兵衛商店 社長 孝子さま

100号達成に松井さんの信念を観る

100号達成おめでとうございます。生涯500号を目標にしている松井さんには、1つの通過点。それにしましても松井さんが「健康だべした」に懸ける信念には頭が下がります。多くの方々の健康を願う松井さんの想いに、宗教者にも似た神懸かり的なものを感じます。更なるご奮闘を期待しつつ、応援団からのお祝いのエールといたします。

白河市 清光寺 住職 本田大聖

この春、小学校を卒業した長女の卒業文集にこう書いてありました『震災後、仲間と別れ、避難のため米沢へ転校しました。初めての友達、初めての学校。不安の毎日でした。こんな私に友達なんかできるのか。勉強だっておくれているのに大丈夫なのかとすごく不安でした。けれどそんな時、前の学校の友達からもらったメッセージを見てすごく自信がきました。気が付くと私は、たくさんの人に支えられて生きているんだと改めて気付くことができました。そしてこの事を教えてくれたみんなにありがとうと伝えたいです。六年間本当にありがとう。』

創刊100号おめでとうございます。

縁の松井夫妻のおかげで、体調良く今日までこれました。益々の発展をお祈りします。

精神科医 栗田征武

ワクワクニュース100号おめでとうございます。一口に100号、凄い、よく続けられたなって思います。特にこの1年、心身共に平常心でいられない時に、被災していない私達が何か、と思いながら逆に励まされ勇気づけられました。常日頃知りたい事が紙面一杯に満載され、一人でも多く全国の方に見ていただけたらなって思っています。これからも毎号楽しみにしています。兵庫県 山下紀子

みなさまに支えられていることを娘の一言一言に教えられている気がして、心震え、身の引き締まる思いでいっぱいです。初心を忘れないように101号からまた歩いて参ります。どうぞこれからもよろしくおねがい申し上げます。

ようこそ～整体院縁～

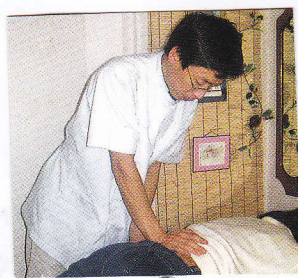
超ソフトな整体治療 オステオパシー整体

～腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など～

人の身体は、自分自身の薬を全て体内に備えています。本来の自然治癒がどういふものか熟知し、その治癒力を発揮できるように最大限の努力をすることがオステオパシの仕事です。良く整体では歪みが焦点になりますが、むしろなぜ歪んでいるかを考えます。

整体院縁では、全身の筋肉やツボに適度な圧を加え、姿勢の歪みやバランスの乱れ等、不調の原因を取り除くお手伝いをいたします。

“オステオパシー整体”は、からだ本来の自然治癒力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。



オステオパシー整体

【院長】松井 国彦

【管理栄養士】松井 知美

60分 4,000円

高校生以下 3,000円

福島院 福島市野田町1-7-28

福島民報社から西へ300m旧高湯街道沿い

TEL 024-534-0635

営業日 火・水・木・土

営業時間 8:00～20:00



米沢院 米沢市御廟2-3-38-2

上杉神社から西1km

お買い物の店さくらいさん2軒西隣

TEL 0238-21-7430

営業日 日・月・金

営業時間 8:00～20:00



リンパマッサージ

～冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に～

ダイエット、生活改善、食事指導もいたします

リンパは全身に流れて老廃物を排泄する役割があります。コリなどにより、リンパ液の流れが悪くなると、この浄化システムがうまく働かなくなり、様々な不調の原因になってしまいます。リンパの流れに沿って酸素オイルでマッサージすることで、全身ホカホカと温かくなって、コリをとり、体が軽くなっていきます。

集中部分リンパマッサージ

酸素オイルで痛み・コリのある部分を集中的にマッサージ。ほぐれるまでマッサージしていきます。

腰・肩・背中・手・足 など 20分 2,000円～

延長10分毎 1,000円

全身リンパマッサージ

全身リンパマッサージ 45分 4,000円

肌の乾燥・むくみをとって小顔に～

整美顔マッサージ

肌のくすみ・むくみをとって小顔に。目・鼻がくっきりし、あごがシャープになります。

整美顔マッサージ 45分 4,000円

クレンジング～洗顔～整美顔マッサージ～デコルテ(肩から首)～仕上げ

