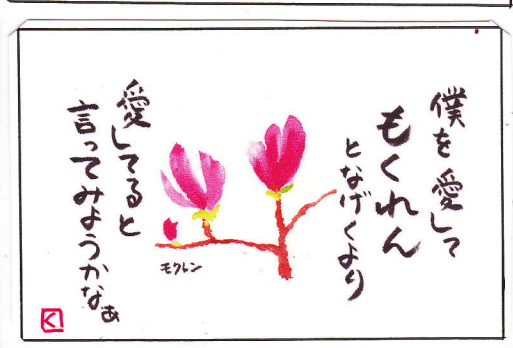
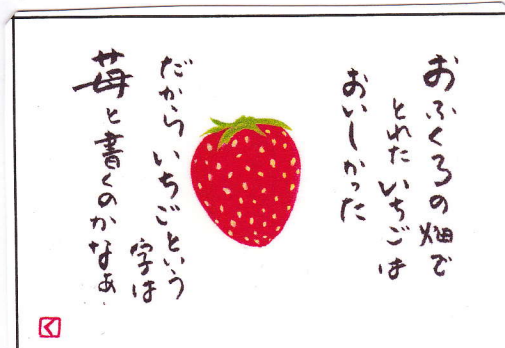


月刊ワクワニュース  
健康バズル 101号  
平成24年5月  
みなさまに支えられていまでも  
えい これからも  
目指します生涯500号!!



～ 春の小川はさらさらゆく 岸のスミヤシグサの花に 姿やさしく美しく 咲は咲けよ ～  
春の小川はさらさらゆく エビヤメダカや小ぶなの群れに ささやきながら  
今日も一日ひなたで泳ぎ 遊ぶ遊べと ささやきながら  
あなたか春ですわ。みなさまいかがおすごしですか。我が家は、子供5人のうち4人が幼稚園、  
小学校、中学校、高校1年生になり、さながらメダカの学校のように、新しい学校、学園生活に  
戸惑い、泣き、笑いながら 何んとか登校してくれています。父母も 福島と米沢での仕事を  
峠を越えながら エッチウホツウやっております。何かとご不便、ご迷惑をおかけするかと思いま  
すが、"希望"さえ心に持っていれば、つらく大変な事の向こう側に、大きな幸せと喜びがま  
と 沢山あるんだよ！と、みなさまからの励ましを胸にしまって 今日もワクワニュース101号を  
お届けします。この春、さくらや様々な花々の中で、"木蓮"と"こぶし"が印象的でしたので2枚  
絵を描いてみました。"こぶし"は"白木蓮"より、小さ目で花の下に1枚、緑の葉っぱが  
あることで違いがわかるそうです。ながめると気持ちか穏やかになります。



<心に残るいい話> 私がハガキを書くようになって15年になります。そのきっかけを与えてくれた方が、**【ハガキ道に生きる】**の書籍や講演をされている坂田道信先生です。その坂田先生のハガキ道の先生が教員だった徳永康起先生です。その徳永先生の感動のお話です。

『ある時、クラスで工作用の切り出しナイフが紛失するという出来事がありました。「僕のナイフが盗まれた」先生は、あ、あの子が盗んだなというのがすぐ分かった。その子は金持ちで頭が良いのですか。母親が問題で、いつもその子を優秀な兄貴と比べて叱るのです。「お兄ちゃんはこの子に良い子なのに」と。その日もその子は何か問題を起こして母親にお金を貰えなかったらしいのです。

先生は直ぐに全員を校庭に出し、その生徒の机を開けてみました。すると、ナイフが見つかりました。徳永先生は、直ぐ自転車で金物屋に走り、同じナイフを買って来て、なくなったと言う生徒の本にはさみ机の一番奥に入れました。

生徒が教室に戻って来ると、徳永先生は「盗まれた」と騒いだ生徒に「君はあわて者だから、もっとよく調べてごらん」と言いました。「先生、ありました」と盗まれた子。盗った子は涙をいっぺいためて先生を見ていたそうです。それから、時代は流れ、戦時中。特攻隊の出陣の時みんな、お父さん、お母さんに遺書を残す中、たった一通、徳永先生宛の遺書があった。ナイフを盗った子のだった。「先生、ありがとうございます。先生はあの時、私を黙って許して下さいました。私はあのナイフの一件で徳永先生の生き方を目指すようになりました。私の人生で徳永先生に出逢った事が最高の喜びです。明日は、お国のために旅立っていきますが、先生、今僕のような子供がいいたら、どうも助けてやって下さい。…ありがとうございます。さようなら。」

そして、少年はニューギニアの空で散りました。徳永先生は「私は、涙いうものは、下を向いて流すもんだと思う」と言いました。ところが上を向いても涙が流れました。これほどありがたい事はないと言ったそうです。一つの出逢いが人生を根底から変えることがあることを教えてくれるお話です。

<復興募金「福島犬」からの御礼とご報告> いつも募金にご協力下さりありがとうございます。7684円を福島県災害対策寄附金として福島県に寄附させていただきました。このお金は、学校・社会教育施設の災害復旧、原子力災害避難により設置されたサテライト校の環境整備や被災生徒の通学支援、仮設住宅の環境整備、学校カウンセラー設置、原発風評被害対策に使われます。



元、川西町教育長の高橋様から励ましのメッセージをいただきました。ありがとうございます。

発行100号を祝して

色彩鮮やかな100号の記念号を頂いて、綴じこんでいる創刊号からのワクワクニュースのページをめくって見た。そして改めて松井さんの前向きな生き方と温かい家族愛に満ちた家庭に感銘を深くした。そしてそれは、ワクワクニュースの一貫して変わらぬ真髄で、読む人に感銘と共感をあたえ、ほのぼのとした人の温かさや喜びを与えてくれている。また、発行当初の一色刷りの紙面が一部に色がつき始め次第に全面がきれいな色彩の紙面と化していく。まるで白黒テレビがカラーテレビへと移行していく様に似て楽しい。

そんな楽しさと喜びと感動と温かさを与えてくれるワクワクニュースが、一層充実・継続し目標達成されますよう期待しお祈りします。

(米沢市 高橋 勉)

(私の体験談) 福島市 Wさん 20代女性

妊娠4か月、肩が、おひがよくなりました。妊娠2人目、ようやくつわりが治まったのですが右肩の痛みがあり悩んでいました。他の整体院では断られました。ここでは妊婦OKと言われる整体を受けました。ソフトな施術で気持ちよく、妊娠出産のアドバイスを聞きながらリラックスできました。次の日、肩がすごく楽になり、指輪がゆるゆるになり、おひ改善を実感しました。これから時々お世話になり元気なお産を迎えたいと思います。

# <疲れにくいカラダをつくる方法>

Q1. 「筋肉がないから疲れるのだ」と言われたことがありますか。ほんとうでしょうか？

(答) ほんとうです。体幹筋<sup>たいかんきん</sup>が弱くなると疲れます。体の中心を支える筋肉のことで、姿勢と運動の基本となる大切な筋肉です。現代人はこれが弱くなったり硬くなったりしています。筋肉が硬くなると関節の自由な動きが奪われカラダが疲れやすくなります。

Q2 「しゃっくり」の止め方ありますか？

(答) 私たちのカラダには名前のついていない筋肉がなんと639個もあります。「しゃっくり」も筋肉の働きで起きます。その筋肉は「横隔膜」です。「しゃっくり」を止めるには頸椎の六番目(左図)頭を前に傾けて首のうしろにボコッと出ているのが頸椎七番目の1つ上の骨)を押さえて、あごを上下させて止めます。それから、下を向いたままジョブの水をすするようにして飲みます。

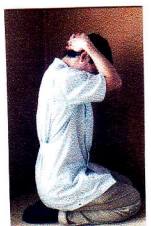


② 首の運動をしましょう。

A. 首のストレッチ... 首の力を抜き親指をアゴにあてて、ゆっくりアゴを押し上げます。



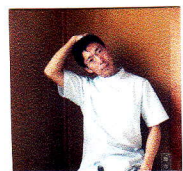
B. 次に、手を後ろに組み、頭を前に傾けます。(各10秒おろ)



首の筋肉の前後を伸ばし、リラックスさせます。目の疲れと頭痛の予防になります。

C. 首と肩のストレッチ。

息を吐きながら、首を横へゆっくりと傾けていき、反対側の腕と手を床に向けて伸ばします。(左右交互に10秒×2セット)



パソコンの仕事は、30分に1回は休んで、まわりを歩いたり水分を補給したり、リラックスしましょう。又、パソコン画面を正面から見るとも大切です。パソコンを斜めに置くとカラダがひねられ、脊椎にゆがみが生じる恐れがあります。

腹筋と背筋の強化運動をしましょう。

<こうすれば> まずは、姿勢を正しましょう。おすくに立ったり、背筋をのびしてイスに座るだけで、体幹筋の強化になります。(腹筋の強化運動のやり方)



仰向けになりヒザ90°に曲げる。息を吐きながら「下っ腹」に力を入れカラダを丸めていきます。そして、

おへそを見る感じで頭と肩を起します。首はあまり曲げすぎないようにします。(15回×2セット)

(背筋の強化運動のやり方)



この辺りを床に押し込む感じ

仰向けになり、ヒザを90°に曲げ、息を吐きながら、背筋を下へ(床へ)押しつけてゆく腰に負担をかけず背筋強化できる。



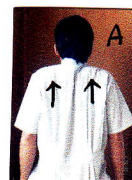
腹ばいになり、<sup>(左)</sup>右肩<sup>(右)</sup>と左脚を同時にゆっくり上げ下げします。顔は中指の先を追っていきます。(片側10回ずつ)

Q3 パソコンで目が疲れ、視力も落ちたようです。ときどき頭痛と肩こりもありますか。何か対策はないでしょうか。

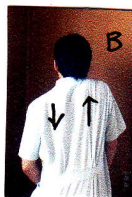
(答) パソコンやテレビを見続けていると、目が疲れて、眼球を動かす筋肉も疲れます。首の筋肉や関節も硬くなり血行が悪くなり、頭痛が起き、肩こりも併発します。肩甲骨周辺の筋肉も緊張して固くなります。

<こうすれば> ① 肩甲骨運動をしましょう

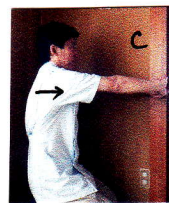
A. 上下運動... 両肩を耳につけるくらいの姿勢で上げて、下ろします。息を吸いながら上げて吐きながらゆっくり下ろします(5回)



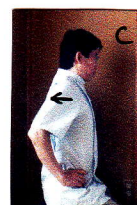
B. 交代運動... 首に向って、肩甲骨を左右交互に上下に動かします。



C. 肩甲骨開閉運動... 両手を組んでヒジをしっかりと伸ばし、前方へ押し肩甲骨を開きます。次に、肩甲骨をできるだけ背骨に引きつけるようにします。できるだけ大きく動かします。(15回)



これらの肩甲骨運動は、五十肩や肩こりの予防スロウイング系スポーツ(テニス、野球、バレーボール)などの技術アップに、そして、肩の障害予防にもなります。



# お気に入りレシピ 旬の食材 おかひじき

「おかひじき」は山形県特産の緑黄色野菜で、ミネラル豊富な野菜です。  
特に、カルシウムは（おれん草の2倍含み、カリウムの豊富なのでむくみが気になる方にはいいです。  
でむくみにより、ツキツキ感がたまりなくおいしいです。

青菜のゆで方参照。  
3cm位に切ってから蒸しゆでてね



## おかひじきとモヤシのナムル

### 材料

モヤシ	一袋
おかひじき	一束
いりゴマ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
塩・コショウ	適量
めんつゆ又はポン酢	大さじ1



- モヤシとおかひじきは別々にゆでる。  
モヤシはサッと、おかひじきはしっかりめにゆでる。
- ゆでたら、水にさらし、水気を切る
- ボールにモヤシとおかひじきを入れ、いりゴマ、調味料をあわせる。

### チアラス

カニカマ、ちくわ、鳥のむね肉、サケミ、ツツ  
などを入れてもいいです。幸し正油やわさび正油もオススメ。

「エコクッキング」時短で栄養のかさず、水、ガス代節約!!  
青菜のゆで方、青菜は食べやすい大きめに切り、なべに入れ、  
少量の水と塩を入れ、蒸しゆでにすると、野菜に栄養が残り、  
甘みが増すのでおすすりします。

陰陽の理論を活用した重ね煮料理  
などの自然と生かした料理の講習会も企画  
したいと思っております。少人数で月曜日か金曜日興味の  
あの方はお声かけ下さい。

## 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ーの仕事です。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 60分 4,000円

高校生以下 → 3,000円

### お徳なセット割引

オステオパシー整体 + リンパマッサージ 20分  
4000円 + 2000円 = 6,000円 を 5,000円  
オステオパシー整体 + 全身リンパ or 美顔 マッサージ  
4000円 + 4000円 = 8000円 を 7,000円  
いずれもセットで  
1000円 割引です。



【院長】松井 国彦



【管理栄養士】松井 知美



## 福島院 予約制

福島市野田町1-7-28

TEL 024-534-0635

営業日 火・水・木・土



## 米沢院 予約制

米沢市御廟2-3-38-2

TEL 0238-21-7430

日・月・金 8時から20時

