



あゆみ 健康だべした 月刊 ワクワニュース オノ2号 平成24年6月  
 みなさまに支えられてい持でも そいてこれからもありがとうごい 目指す生涯500号 ます。



春の新緑かとても鮮やかな季節です。東北地方の奥羽山脈には、春、種播く時期を告げる雪景色があります。福島市吾妻山の雪うさぎ 米沢市、天元台の白馬の騎士 (上杉謙信が白馬にまたがり槍を持つ姿) として 白石市の宮城蔵王の水引入道 (杖をついたお坊さんの姿) です。日々、様々な出来事が身のまわりに起りますが変わる事のない自然の景色を見るたびに心がホッとします。空が青い 雲が白い! 緑が美しい!! あたりまえのことがいちばん心にやさしい春ですね。。



福島犬募金からのご報告とお礼 (福島犬とは、東日本大震災からの福島復興の願いで作られた募金箱の名前です)  
 いつもあなたがいちご支援とご協力をありがとうございます。今月は **7,524円** を 東日本大震災ふくしまこども寄附金 として 保護者を失った児童の方々への基金として 福島県に寄附させていただきました。心から感謝を込めて。



(心がホッとあたたかくなるいいお話) 東井義雄先生の「こころの教え」という本のお話です。

「広島県のある高等学校の話です。水泳大会のプログラムの中に、学校対抗のリレーが組まれました。ある学級で、4人の選手の中、3人はすぐ決まりましたが4人目でもめました。その時、いじめグループの番長が「Aに出てもらおう」と叫びました。「そうだ、そうだ」と取り巻き連中が賛成してしまいました。Aさんは小児麻痺の女生徒で、とても泳げる体ではなかったのです。でも、彼らの恐ろしさを知っているみんなは、それに抗議することができませんでした。いよいよ大会の日、Aさんが泳ぐ番になりました。1メートル進むのに2分もかかりました。まわりの中からバカにした笑いとののしりの声か浴びせかけられました。その時、背広のままプールに飛び込んだ人かありました。そして「つらいだろうか、かえはっておくれ。つらいだろうか、かえはっておくれ」と泣きながらいっしょに進み始めました。校長先生でした。冷たい笑いとののしり声かピクリと止んで、涙の声援に変わりました。Aさんが長い時間をかけて25メートルを泳ぎぬき、プールサイドに立ち上がったとき、先生も生徒も、いじめグループのみんなも、一人残らず立ち上がって、涙の拍手をおくり、Aさんをたたえました。その学校のいじめは、そのときからピクリと姿を消しました。校長先生かAさんの輝きをみんなに気付かせ目覚めさせてくれたのでした。

<話題の本ご紹介> 日本初「便秘外来」のある順天堂大学、小林弘幸教授の本

「便活ダイエット」、患者数1,000万人超の便秘を解消し、自然とやせる方法

・便秘の原因は3つ ① 腸のぜん動運動不全 ② 肛門括約筋のトラブル ③ 自律神経の失調

・便活ダイエットの方法 ① 朝起きたらコップ1杯の水をのむ。(5~6時前必要)

② 朝日を浴びて時計遺伝子のズレをリセット。 ③ 睡眠不足を解消する

④ 副交感神経の働きを高める = 腸がよく動く --- 副交感神経は夜中0時が活動のピーク  
0時には眠っているか。無理な人は、寝る3時間前に夕食を済ませておく

⑤ 適度な運動をする --- 腸の刺激に、夕食後30分のウォーキングがおすすぬ。激しい運動は逆効果

「楽にいつでも出来る肛門トレーニング」 --- 便がたまり易い。大腸を(盲腸とS字結腸)刺激する



イスに手を置き  
お尻を後ろに  
突き出し  
膝を少し  
曲げて立つ



片方の膝を  
曲げて重い  
を移動させる  
左右行う  
1分~3分

膝の  
つらい方に  
坐て行う  
方法



トイレの便坐又はイスに坐り  
片方の手で反対側の足首  
をつかむ。この時なるべく  
上体をねじるようにする。  
左右行う 1回15~20秒

小林教授か教える健康のポイントは「よい血液を作ること」そのためには、腸内の善玉菌を増やすこと

① 善玉菌の仲間を腸に入れよう --- ヨーグルト、漬物がおすすぬ。ヨーグルトより漬物の善玉菌は腸に長く居る。

② 善玉菌の大好物をあげる --- 善玉菌の大好物のエサは、たまねぎ、酢、はちみつ 等。

③ 悪玉菌をやっつけよう --- シャーレの実験で、3日で悪玉菌がなくなるパワーをもつのが納豆

便秘外来では薬(便秘薬)よりも 生活習慣改善で50%) 食べ物・運動で50%) これを2週間実践すると結果が出る いう指導かされています。



小林教授が教える 腸を丈夫にする「最強健康レシピ」『納豆+ポン酢+たまねぎ+チーズ』

<調理方法> ごはんの上に細切り(ピザ用など)のチーズを適量のせる。

納豆・ポン酢・たまねぎのみじん切りを混ぜたものをごはんチーズの上にかける。いただく。



管理栄養士 知ちゃんからのワンポイント  
たまねぎのオリゴ糖(善玉菌)が酢のフロン酸(悪玉菌)を退治します。  
納豆のジビコリン酸が悪玉菌を退治します。

腸を超元気にするお助けアイテム (整体院縁が自信をもってお勧めします)

◦玄米珈琲 'メモリザ' 遠赤培養された玄米粉 厳選された有機栽培の玄米がコーヒー風味の粉末になっています。老廃物を吸着し 排便を促し 抗酸化作用で免疫アップ!!



スプーン一杯分をお湯で割り コーヒー感覚でお飲み下さい  
メモリザ 100g入 ¥1,800- (約50杯分)

◦酵素・乳酸菌食品 ビオタックスEX



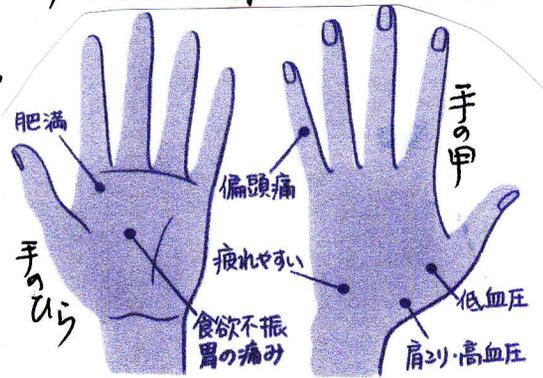
7種の穀類を発酵させ粉末になった 酵素・乳酸菌 ビタミン・食物せんいを多く含んだ食品です。1日1~2袋を水のままお飲み下さい。

酵素は、消化・吸収・代謝をスムーズに助け、細胞を健康に保ってくれます。定価6825円を  
ビオタックスEX 28g×60袋 ¥6,800-

(Q&Aコーナー) 最近、街で「足裏マッサージ」をよく見かけますが、手をマッサージしても効果はありますか?

昔から、手は健康のバロメーターと言われています。ツボ指圧は効果があります。

- ① 肩こり、高血圧... 手の甲の手首のすぐ上。はじめやわらかく、次第に強く指圧する。
- ② 頭痛... 手のひら、手首中央と、中指と関節をやや強めに指圧する。偏頭痛の時は手の甲、小指と中指を指圧
- ③ 低血圧... 親指のつけ根、えらの部分。
- ④ 肥満... 手のひら、人差し指の下3センチを強めに指圧。
- ⑤ 食欲不振... 手のひら中央を、軽くさでるようにする。
- ⑥ 胃の痛み... 手のひら全体をやや強めに指圧。



指圧

⑦ 疲れやすい... 手を広げ、手首の上のポイントを

(日本-おもしろい話)

<おれい> <カビ> 「ママ、どうしておれいにはカビが生えるの?」「...早くたべないからだよ!」「?...」

◦電車の中で子供が「ママ、おれい」と泣き出した母親が「なんでも早く言わないの!」と怒ると子供が「ママおれい!」と早口で言った。

<相用> 「きのう、あんたが吊った相用、落っこちちゃったよ!」「あの相用が?」人々は「あ、あ、おまえさん、なんか載せたろう?」

<日本語作文> 日本語を習っている外国人のクラスで「あてかも」を使って日本語を作りなさいという問題にある外国人が「冷蔵庫の中に、ぎょうにやうあてかも。」

<たき火> 私は子供の頃「たき火の歌」をこんな歌詞と聞いてきた。  
♪ 垣根の垣根のまがりかど たき火だ たき火だ 落ち葉たき ア太郎か? ア太郎!

<夫婦ケンカ> 夫婦ケンカの時、父が母に「バカモ!」と言うところを間違えて「バゲモ!」と怒鳴ってしまった。ケンカはさらにひどくなった。

<海外旅行> Aさん「海外旅行はどうでしたか?」 Bさん「大変でした。カバンは盗まれるし、サインはおられるし、さんざんでした。」 Aさん「で、どちらへ行って来たんですか?」 Bさん「盗難アジアです」

<銀行通帳> 4月に就職して社会人になった娘が銀行の通帳を見せながら「お母さん、最近、毎月とこって人から微妙な金額が振り込まれている。怖くない!?」「えっ! とこ? とれ?」見ると、それは利子だった。

<顔> 父と娘が美容整形のCMを見ていて 娘「私も顔を整形したいー」 父「お前、人間は顔じゃないぞ」と言おうとして 父「お前、人間の顔じゃないぞ」と言ってしまった。

整体院 縁では、高濃度酸素マッサージオイル  
O2クラフトを使用しています。

高濃度酸素マッサージオイル  
O2クラフト

【酸素含有量】  
100mEq/kg以上(通常:0~10mEq/kg)  
【成分内容】  
ピーナッツ油97%、ローズマリー油3%



30ml...3,400円  
100ml...7,800円

酸素マッサージオイルの効能

- ◎打撲や捻挫に...  
炎症を引き起こすプロスタグランジンの成分に置き換わり、炎症を抑えます。
- ◎日焼けによる炎症に...  
酸素は炎症を抑え、肌の再生を助けるので、日焼け後やレーザー脱毛の後や火傷にも大変効果的です。
- ◎お肌の乾燥に...  
酸素を充分補給すると皮膚細胞が蘇り、みずみずしくなります。酸素により大量の水分を保持し、美容成分の製造を自ら行うようになります。
- ◎セルライト除去・ダイエットに...  
酸素は代謝を良くし、脂肪分解酵素「リパーゼ」を活性化させます。リパーゼによって分解された脂質を燃焼させるのも酸素が必要です。

【筋肉痛・肩こり・腰痛などに】

酸素が疲労物質である乳酸を分解。また細胞を活性化させ疲労回復 組織修復を助けます。疲労による肩こりや腰痛の原因である乳酸の蓄積による血行不良を改善します。

酸素の力



運動会で疲れたうでにオイルをぬってみた。ために左うでだけぬって見たら、オイルをぬらなかつた右うでだけが筋肉痛になりました。オイルの効果わかりました。

酸素オイル化粧品のり  
7プロテクトデイミルク  
紫外線、花粉、ホコリ、タバコの有害物質から肌を守ります。

SPF36 PA++

紫外線吸収剤とマイクロカプセル化し、お肌あれみん高濃度アルガンオイル使用で化粧下地としてもご利用いただけます。

30gx 4830円

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。

ダイエット  
生活習慣病  
改善の食事指導  
もいたします

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

お得なセット割引

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 + 4,000円 = 8,000円を 7,000円  
いずれもセットで 1,000円 割引です。



院長 松井 国彦



管理栄養士 松井 知美

リンパマッサージ

〜 冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に〜

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  
腰・肩・背中・手・足 など 20分 2,000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  
酸素オイルで顔の筋肉・ツボをイタ気持ちいい刺激でマッサージしリンパの流れを良くしていきます。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

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

