

一週間で自分を生き返り方 「うつ」は今やホムドラマに登場する程 普通の社会現象になっている。雇用不安、人減らしによる過重労働、成果主義による職場の締め付けなどが背景にあると思われる。アメリカの心理学者セリグマン博士は、うつの改善に役立つ、しかも驚く程簡単なプログラムを提唱しています。それは「3つの良い事」と言われるもので「毎日、就寝前に、その日に対して「よい事」を3つ書き出し、これを一週間続ける」というものです。この簡単な方法がうつの改善に驚異的な効果を発揮します。たゞ一週間でうつ度が激減し、それが6か月後まで続いている。又幸福度はアップする。NHKの番組「ためしにカッテン」では、家庭介護者(主に主婦)のストレス改善に役立つハッピーノートを紹介。介護中に感じた嬉しかったことを、どんな小さな事でもノートに一週間書き続けてもらう。すると、開始前後で不安、落ち込み、怒り、疲労がかなり縮少し、ストレスの緩和が確認できた。3つの良い事を書くだけで、人間がこんなにも愛れる。それは、見方と伝え方を変えると全かが変わりゆくという事として考えられる。見方が変わると全体が変わる例が右の絵。どう見えますか。スカートを頭にかぶった美女の横顔？では、美女のアゴを鼻、耳を目と見直すと老女の顔に見えます。人間は、それまで慢然と過ごしていた1日の中に嬉しかった事を探し出し、それを基に1日を見直すと、見直した世界が、それまでと全く違ったものに見えたりするようです。ただ思うだけでは、すぐ消えてしまうけれど、書きとめると心はしっかり残り、自分の変化にふり返って気付くことができます。



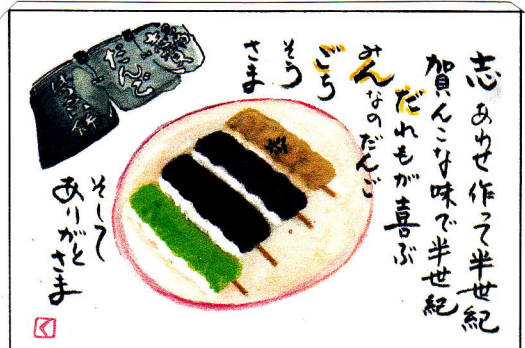
美女と老女

今日のようにストレスの多い社会では「自分の存在が無意味で、生きているのが辛い」と感じ、死んでしまいたくなることもあるでしょう。そんな時にこそ、「3つの良い事」ノートを活用するチャンスです。自分が無意味な存在どころか、大いに意味がある存在だったと気付き、新たな喜びと生きる意欲が見出される事間違いありません。

福島犬募金箱のご報告と御礼 (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) いつもあたたかいご支援とご協力をありがとうございます。今日は 8,166円 を、東日本大震災ふくしま子ども寄附金として、親を失った子供さん達への基金として、福島県に寄附させていただきました。本当にありがとうございます。感謝をこめて



当福島院の近くの志願たんご屋さんが6月末で閉店されました。米沢で20年、福島で27年、かんにふるりの味をご夫妻で守り続けて来られた姿は、私の誇りのお手本でもありました。長い間本当におつかれさまでした。えてありがとうございます。ご主人さんが「出来れば50年続けたかった。しかし原発事故の放射能汚染で地元のお米が使えなくなってしまった。」とおっしゃっていました。さだか無念さを感じていられるでしょう。原発事故は、多くの人々に与えて不幸な不自然なことです。戦争(原爆)と同じで、一部の権力の都合で結果的に社会的弱者(子供、女性、お年寄り)が犠牲になってしまふ。作家の瀬戸内寂聴さんが、こんな事を言っていました。



原発は誰かに任せるとは出来ません。自分たちで無くそうと努力しなくてはなりません。利益のために、なくしたくないと努力している人もいますので。日本は原爆を2度受け、私が生きてきた90年でこんな悪い時代はなかった。戦争中の方がまだましでしたよね。恐ろしい国ですよ。滅びつつあります。これから生きていく若い人とか子供たちに、どうしてこの恐ろしい国が瘦せるのですか。とても今、悪い状態です。それを、どうして政治家が感じないのか。本当に鈍いと思います。国民が、原発事故がひどいだけ怖いか、まだ自覚していない。再稼働しようとしている政府も、思いが、その人達を選んだのは我々国民。我々にも責任はある。」

津瀬戸内さんの言葉に私はこう思いました。戦争の焼け野原から奇跡の発展を遂げた国、日本。日本人のもつ素晴らしい美徳が成し得た事でした。震災後、暴動も動乱も起きず、助け合い、計画停電、節電で昨年をのり切った国、日本。そんな中、原発再稼働は「電気が足りない、足りない」と言われ聞かされ実現されました。「足るを知る」という昔からの言葉があります。それと正反対の動きです。福島原発事故の原因究明と事故処理が未だ進まず、避難地域の方々も未だふる里に帰れず、事故への対策が不十分な中での再稼働。経済といのち、どちらを優先すべきなのか？ 私たちは未来に何を求めて生きてゆくべきなのか？ その事が、今、問われていると思います。

オリンピック選手直伝！ 美ボディ&超健康ワザ (ためしからNHKより)

オリンピック選手の美しいボディ&パワーの秘密には、骨粗しょう症・腰痛、ひざ痛、メタボ解消の秘訣が ^{あった!!}

① ウェイトリフティング選手はジャンプ力かすじい。…… 体重の約2倍を持ち上げる選手のジャンプ力はスポーツの中でもNO1! 選手は「骨密度が高い!」…… ジャンプによって骨がたわむことが刺激になり、骨を作る細胞の働きが活発になる。そこで 骨密度UP! ジャンプ運動。

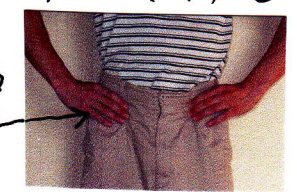
1. 高くジャンプ 10回/日 (若い方や日頃運動している方向け) 相当
2. 軽くジャンプ 50回/日 10cmを目安に軽くジャンプ。ラジオ体操1.才2を通して行くと約50回分に相当
3. 階段をポンポンと下りる 4階分程度/日。2の軽くジャンプと同様の効果が期待できる。

② 競泳選手に学ぶ! 腰痛ひざ痛解消法。…… 競泳選手は魚のようにスイスイ泳げるのでしょうか? それは「姿勢」

一流選手は驚くほどまっすぐ一直線の姿勢をキープして泳いでいます。その力を握るのが「おへえを引っ込める」

トレーニング おへえを引っ込めると「ある重要な筋肉」が働く。それは「腹横筋」= 腰回りを支え、姿勢を維持するのに重要な働きをする「天然のコルセット」です。そこで

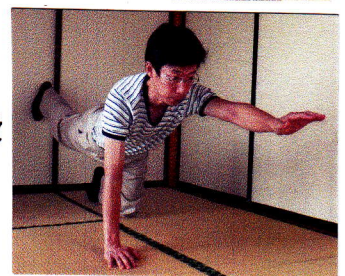
腰痛、ひざ痛に効く! おへえ引っ込め体操 → その1 基本 1. 呼吸を止めずにおへえを引っ込める



③ マダニにジャポンに学ぶ! メタボ解消法。…… サッカー選手によく見られるゆっくりジョギング。…… 実はジョギングに力、筋肉の毛細血管が増える = 夕方に走った時体内で作られる 乳酸 を効果的に エネルギー として利用できるようになる。このスロージョギング (疲れない程度の速さで1日30分が目安) により毛細血管が発達し 糖や脂肪が効率的に消費 される メタボ解消

2. 腰骨の左右のどしどしの内側の部分が硬くなることを確かめ 30秒キープ

その2 応用 …… 手とひざを床について背中が反らないようにしておへえを引っ込めながら、片手を上げて姿勢を深め、次にその反対側の足をあげ、体の水平を保つ



〈ちょっと笑いでひと休み〉

(漢字の国)… どうみても仏様と縁遠いフランスを「仏国」・お米がパンのアメリカは「米国」としてお米の国・日本は「米パン」!

(馬の数え方)…小学生に先生が「魚は1匹2匹・鳥は1羽2羽と数えますよ。それで馬はどう数えるでしょう」と聞くと、1人の生徒が「1着・2着です」と答えた

(70和ズ) A: あたしこの間結婚してくれて言われたの!
B: あたしなんか二人同時に結婚してくれて言われたわよ
A: あなたか? 誰から?
B: 両親から

(目が悪くなるよ) テレビを見ていた娘に「バックして見なさい。」と言うとカバンを肩から下げてちよこんと座って見ました。
(いや、そういう意味じゃなくて、さかって見て欲しかったんだけど)

(私の体験談) **常備薬が効かない頭痛**

が楽になりました。 20代女性がOLでデスクワークをしています。今回の痛みは3日前から。最初は右肩こり・首こりを感じていました。湿布・ストレッチでごまかしていましたが、仕事中に右眼の奥が痛くなり、首が腫れたようになってしまいました。常備薬の痛み止めを飲みましたか収まらず、その日は痛くてあまり眠れず、寝返りもダメ朝までつらい状態でした。翌日、縁さんに馬駆け込みました。やさしい治療でかなりリラックスでき、治療後は、眼の奥の痛みと首の腫れがかなり楽になり翌日も大丈夫でした。

誠に勝手ですが 7月27日(金)~31日(火)までお休みとさせていただきます。

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切な圧を加え、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。



クセ脱
生活習慣病
改善の食事指導
もいたします

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+美顔マッサージ
4000円+ 4000円 = 8,000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

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。

コリ・痛み・むくみ・疲れに～

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

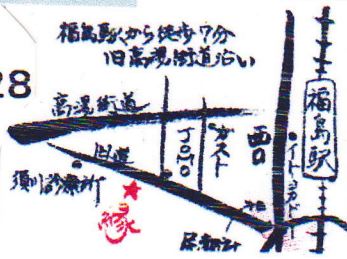
クレンジング～洗顔～整美顔マッサージ～デコルテ(肩から首)～仕上げ

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

