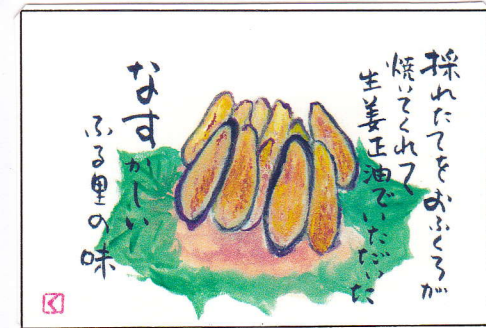


月刊
健康だべした ワクワク
ニュース
第109号 平成24年8月
みなさまに支えられていまでも
そしてこれからも
目指す可生涯500号! 応援して下さい



暑中お見舞い申し上げます。みなさまどうぞ心涼しい日々をお元気にお過ごし下さい

ムドリ物語 ~完結篇~ 6月15日 治療室の壁の中から「カサッ・カサッ」と音かした。ネズミか何かいるのかと思い、エアコンの排気口のフタを開けたらびっくり!! 鳥が卵を抱えていました。フチバシと脚が黄色、尾羽根のつけ根が帯状に白く、スズメの1.5倍位の大きさで、すぐムドリと分かりました。青い卵に2度ビックリ!! そっと観察をしました。7月16日、3羽巣立ちました。



6月15日 親鳥と卵



6月16日 卵は5コ



6月29日 ヒナ誕生



7月2日 ビウセラ3羽

近くの電線に
エサをくわえて
止まっている
親鳥。



7月5日 羽根生えてきた。



7月9日 羽根にきれいな模様かみえる。

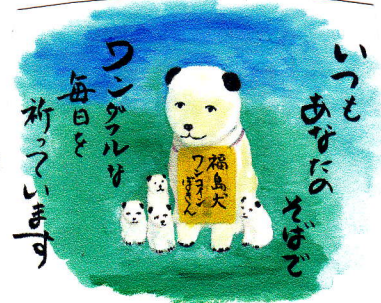


7月15日 巣立ち前日の写真

産卵からちょうど1ヶ月。う化してから半月ちょっとで巣立ち元気で好!! またおいで!!



福島犬募金箱からの御礼とご報告 (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。) いつもあなたのご支援とご協力をありがとうございます。今日は10,266円 (内、2,243円は福島市の高橋敏子様の御宅の福島犬募金) を東日本大震災ふくまこども寄附金として、親を失った子供達への基金として福島県に寄附させていただきました。



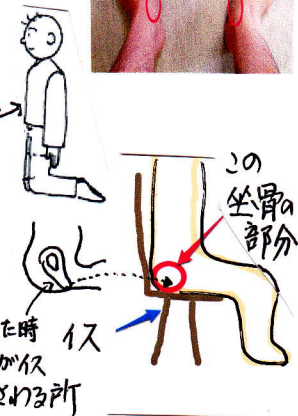
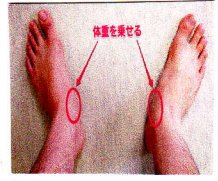
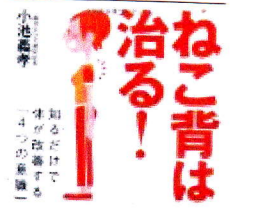
ねこ背は治る!! ~ 知るだけで体が改善する「4つの意識」 本のご紹介

昔からよく聞く言葉「ねこ背」。私も親に「背筋をのばしなさい」とよく注意されたものです。しかし **背筋をピンと張る → 気付くと元の姿勢に戻る** 事があります。この本では、努力しなくても意識するだけで治る方法が書かれています。目からウロコ! です。以下に正しい身体の使い方を記します。

1. 立つ時は足の内側に体重をのせる。 ねこ背は「正しく骨に乗れてない」状態。ねこ背の人は、正しい位置よりつま先に体重を乗せている。ポイントは大腿骨。人間がねこ背になるのは立っている時と坐っている時。ならないのは寝る時と膝立ちの時。膝立ちは大腿骨で一点で体を支えている状態。きれいな姿勢になる。大腿骨に乗った状態で立つのは、膝下の2本の骨の内側の骨に乗る事を意識

2. 坐る時は坐骨に上手く体重をのせる 坐る時がいちばん猫背になりやすい。坐骨は、座った時、身体の前から後ろにハの字に広がっている骨のこと。ねこ背の人は、前に体重をのせている。

3. 歩くときは、足でなく体の中心で歩くイメージ 人は無意識のうちには歩くときは足で歩く、と思っている。しかし、みぞおちの少し下の「体幹」が足のつけ根だとイメージしてそこから振り子のようには足を交互に動くを意識するととても軽快に歩けます。背筋も自然とのびます。顔も上に向くので姿勢のいい印象が与えられる。



夏に役立つおばあちゃんの知恵袋

蚊に刺されにくい知恵 ... 夏の悩みの「蚊」。ある程度、回避できる方法があります。

明る目の色の服を着ましょう! 蚊の目は白黒で見える。蚊に刺されやすい場所に行くときは、白色などの明るめの服を着ましょう。蚊は、黒や紺などの暗い色を好むので明るい色の方が蚊を回避できますよ。

炭酸水をおりに! 蚊は人体から発散する熱や匂い、炭酸ガスに反応して近づいて来ます。飲み残しのビールや炭酸水などがあれば、近くに置いておくことでおりになり、ある程度回避できます。

汗まの知恵

夏は汗をかくのが当たり前。良い汗をかくことは健康のためにも必要です。でも、衣類にできる汗じみは、黄ばみは困りますよね。これは、空気中の酸素が衣類に付着した汗や皮脂汚れなどと化学反応し、汚れが酸化されて黄ばみになります。

レモンで一晩漬けるだけ
熱湯を洗面器などに入れ、レモン半分を熱湯の中に絞り、汗じみの付いた服を入れます。熱湯に漬けた洋服を一晩置いておきます。翌日、普通に洗濯しましょう。

番外編 ... 夏の食べ物といえば、**そうめんやビール**。
ビールは、魚の下ごしらえの際にふりかけるとニオイ消しに!
そうめんは乾麺のま袋に入れ叩いて細かくすると揚げ物の衣に

夏バテしにくいために!! **ニンニク本来のパワーを活かした**

あら不思議、飲んだら臭わない!新世代ガーリック



1日1粒の健康習慣
1粒にアリシン5000mcg含有

Q: いままでのニンニク製品とどう違うの?
A: 最新の研究では、ニンニクの有効成分はガーリックの臭い成分アリシンであることがわかりました。嫌われがちなガーリック特有の臭いを、外に臭わせず、いかに有効に胃酸の影響で損なうことなく、腸まで届けるように工夫したのが最大のポイント。しかも、大切なアリシンを活性状態で製品化したのはパワーガーリックだけです。

胃を荒らさない。胃で吐けず腸で吐けるから臭わない

ストレスが強い方

元氣・スリッパたい方
免疫低く風邪ひきやすい方

パワーガーリック
1箱30粒入り(1ヵ月分) **3990円** 2箱まとめて **7600円(税込)**

Q: アメリカでハーブ系サプリメントNO.1というのはホント?

A: 欧米ではニンニクはハーブ食品とされています。米国の国立ガン研究所が、1990年に抗ガン作用の高い食品をデザイナーフーズとして発表しました。そのトップがガーリックでした。米国では一人当たりのガーリックの消費量が年間450gから、1999年には約3倍の1,410gに増加。臭いに厳しい米国人でもハーブ系サプリメントのなかで、ガーリック商品がトップに利用されています。パワーガーリックの販売シェアトップは、そのハイテク技術が認められた成功の証です。

夏は**酵素**を摂って、栄養の消化・吸収・代謝を助け、疲れの残らない元氣な体づくりを!

ビオタックスEX ... 7種類の穀物を原料に、麹菌で発酵したのみやすい粉状酵素食品です。血液や肌細胞の大切な栄養素 ビタミンB1, B2, B6, B12 と12ミネラル、特に乳酸菌が1日2袋で50億個も摂取できます。1袋8g x 60袋入り
飲む酵素です 6800円



ハイメラーダ ... 炭酸水素ナトリウムとたん白分解酵素で体ほかほか湯上がりさっぱり健康で清潔な素肌のために! 森林の香りグリーン。冷え性、荒れ性、疲労回復、腰痛、神経痛、リウマチ、肩こり、しん、あせも、産前産後の体力回復。浴槽(220L)に30g。浴槽に湯あかつきに掃除簡単。**入浴する酵素です。1290g入り 2310円**



オレンジシャンプー ... 厳選した天然オレンジオイル配合で無着色・無香料・弱酸性。13種の植物エキスが髪を柔らかくし、やかに保ち、頭皮も健康やかに。7g、カミに。リンスのいらぬシャンプーです。270ml **2520円** 600ml **4410円**



メモリザ ... 焙煎した玄米粉をコーヒ風味のお茶で飲めます。完全栄養バランスで抗酸化作用があり血液を浄化します。2gを150ccの湯で割って! 100g入り **1800円**



夏は**酵素**を摂って、血行を良くし、炎症を抑え、身体をリフレッシュしましょう!

酵素オイル ... 肌に酵素を与えて、新陳代謝を促す。高濃度酵素マッサージオイル。酵素含有量が他のオイルの10倍! アフリカの先住民に伝わる天然オイルをもとにフランスのルイ・パスツール研究所で誕生しました。現在ドイツ・ビアバ社の特許技術によって製造されています。無添加で、子供からお年寄りまで、肩こり、腰痛、冷え、むくみ、ダイエット、夏の日焼け防止、改善にも効果的です。ドイツオリンピック選手⁰²⁷⁷⁷の公式認定オイルとして20年以上の歴史と実績があります。30ml **3400円** 100ml **7800円**



美肌顔用酵素オイル
酵素不足気味の疲れたお肌に乾燥地帯のモロココで生き続ける**アルガンオイル100%**のオイルで肌にハリと潤いをミレイエッセンスオイル **20ml 7300円**



高濃度コラーゲンヒyaluron酸と酵素オイル配合の美容液
化粧水と美容液を1つにしたハイヒローションミレイエッセンスローション **90ml 5200円**



乳化剤無添加、コメ油由来の保湿成分でしっとりかも1度の洗顔でしっかりメイクを落とす、クレンジングです
ミレイモイストクレンジング **350ml 3~4ヵ月分 4500円**



夏バテ予防・疲労回復に効果抜群!! オリンピック・ハンマー投げ、室伏広治選手愛用の

カップング(吸い玉)療法を当院で行っています。

室伏選手、銅メダル
おめでとうございます。

NHK番組 クローズアップ現代より(7月21日)

陸上男子ハンマー投げ、室伏広治選手37歳。
年齢とともに変化する肉体と向き合っています。

② 吸い玉治療

経絡(ツボ)の上にカップを当て吸引することで毛穴が開き、老廃物がガスとして放出されます。毛細血管の刺激で血流が促進されます。



去年(2011年)の世界選手権。大会史上、最年長で優勝。ロンドンオリンピックで金メダルを狙います。
練習が終わると、疲れはその日のうちに取り除きます。これは「カップングと呼ばれる疲労回復方法です。
体内に、たまった老廃物を吸い上げることで、皮膚の下にあるリンパ管に流し込み、尿として排出します。
年齢とともに疲れが翌日まで残るようになり、3年前から始めました。

夏のお疲れが気になる方は是非ご来院下さいませ。
直径5センチ程のカップをツボに当て、真空状態にして約5分間吸引します。とても体が軽くなり

(編集後記) 7月末、子供たちと広島市の原爆ドーム・平和記念館を見学して来ました。たった1コの原子爆弾(長さ3m程)で広島市民35万人中14万人の尊い命が失われた。原子力は本当に恐ろしいと思いました。福島原発事故で放出された放射性セシウムは広島の1681個分(政府発表)。メルトダウンした原子炉はそのまわりの状態。不安と心配は失くならない。未だ事故は収束していない。原発はいらない。

<お知らせ> 8月お盆期間中は休まず通常通り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療力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。

ダイエット
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 = 6000円を **5000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 **7000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

