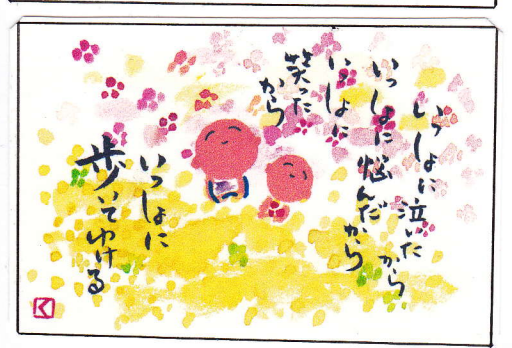
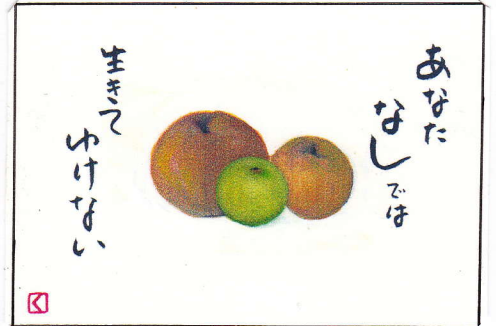


健康なべした 105号
月刊ワクワクニュース 職24年 9月
みなさまに支えられて
今までもこれからも
目指します生涯500号 応援



9月を迎えましたが暑い日が続いてますね。残暑お見舞い申し上げます。今日(9月3日)も朝から元気な蟬の音が聞こえます。山へ帰るカラスの声は「カーッ!」というより「ハーッ!」といささか夏バテ気味に聞こえたりもします。みなさま、夏、お疲れさまでした。7月中旬に米沢の家のムクドリが巣立ち、その後エアコンを取付けたので巣穴がふさがってしまいました。子供と相談して、夏休みの工作に巣箱を作る事にしました。板を切り

分け、穴をあけ、組み立て、腐らないようにバーナーで表面を焼き、ニスで仕上げました。鳥はヒナの工数が多い(昆虫など)春から夏が繁殖期なので、壁に巣箱を取り付けて来春を待とうと思っています。初秋を毎日お祝いで!



河北新報

ワイド東北

宮城県の新南に
掲載されました。

福島第一原発事故で福島市から米沢市に自主避難している整体師の松井国彦さん(45)が、借り上げ住宅の一室で整体院「縁」を営んでいる。もともと地元で開業しており、今も週の半分は福島に通う忙しい日々。避難者という境遇はあえて意識せず、自然体で安らぎの空間をつくりたい。

福島の整体師、避難の米沢で開業

人生は「引き算」で輝く
本道の自分に目覚める道
野口嘉則



震災後を生きる日本人に希望を与えてくれる物語
1人の老人が自分の人生を振り返り、人生の足し算と引き算を教えてください。

高収入ですばらしい彼女とめぐり逢い、欲しい物を欲しい持ち手に入れ、自分の発言力、影響力が増してゆく「足し算」人生だった若い頃。ある日それ等が次々と失われ「引き算」人生を味わう老人。挫折と絶望の中で、しかし老人は、その引き算人生の中に、自分が最も大切とするものを見い出してゆく。著者の野口さんは書いています。「貧しかった時代から私達は、物質的、金銭的豊かさを求め、量的拡大、成長を目指し、足し算を重ねて来ました。その結果、日本の社会は確かに豊かになりましたが「精神的豊かさ」「幸福度」が必ずしも高くなったとは言えない現状です。今こそ私たちは、「拡大・成長」から「成熟」へ、意識の方向を変える必要があると思うのです。」「人間は死んでゆく時、借りていたものすべてをお返しし命ひとつであの世へゆきます。であるならば、私たち人間がやり返すべきなのは、自分が何を所有するかということではなく、自分の命が何に喜びや充実感を感じるかということではないでしょうか？」

野口さんのシンプルなお考え方、私も引き算人生を味わってみたいと思ってきました

苦難に負けず安らぎ与える

心と体痛みほぐす



避難先の米沢市で整体院を営む松井さん

「肩の筋肉、張って「米沢に行ってしまうますね」。米沢市内の「か」と聞かれ、言葉に詰軒家。ベッド2台を並べ、まったこともあるという部屋に、穏やかなピアノの曲のBGMが流れている。一方、約3000人のうつぶせになった客。避難者が暮らす米沢で再の背中に松井さんが手を、びつながつた縁もある。当てる。腕を引つ張り、福島の整体院の常連だった脚を持ち上げ、体のゆがた避難者の女性は「家族みを取り除いていく。でお世話になっていた。福島市で2004年から米沢でも診てもらって安ら整体院を営んでいた松井さんは、原発事故を受信頼を松井さんに寄せけて自主避難を決断。妻る。どう人の子どもの一家7人が、昨年10月から4月持ちはいつか断ち切りたにかけ、段階的に米沢市に移り住んだ。昨年末に営業を始めた「縁」は、松井さん。「今回の経験福島の分院という位置付は特に子どもたちに、どんな場所でも生き抜く力米沢の開業日は週3日を与えてくれた。その意で、残りの4日は福島味で、私には希望がある」に通う。どちらの土地にと穏やかに話した。軸足を置くか、まだ気持ち「縁」は月、金、日曜ちの整理は付けられない日に開院。連絡先は02い。福島でなじみの客に38(21)74300。

週半分 地元往復 患者との「縁」大事に

エッ!! 私たちの健康常識は間違っていたら? ~間違っていたら「家庭の医学」講談社~

Q1: 体を温かくして汗をかけば熱は下がる?

結論として、これは正しくない。(医学博士・森田豊氏)「私も子供の頃、父親(医師)から『汗をかいた分だけ熱は下がるから、布団に入ってできるだけ汗をかけ!』と言われて育ちました。しかし、汗をかかなくてもいいのです。なぜなら、無理やり厚着をして重い布団をかけると、汗が蒸発せずに熱がこもってしまう。結果、暑苦しくなって体力を消耗し、逆に体を衰弱させる。しかも、汗を大量にかくと、脱水症状になりかねません。

昔から、発熱対策といえば、おでこの上に冷たいタオルや氷まくらを置くのが定番だが、これも熱を下げる効果は見込めない。「おでこよりも皮膚の浅いところを走っている動脈を冷やした方が効果的です。例えば、首筋や脇の下、ももの付け根に、布でくるんだ氷水入りのペットボトルなどを当てた方がいいでしょう(循環器専門医・池谷敏郎氏)

Q2: 風邪をひいたらお風呂に入ってはいけない?

よほど高熱が出ている時でもない限り、入浴しても構わないというのが最近の考え方です。「要は、疲労を招く長湯を避け、湯冷めしないように注意すれば、問題ありません。リフレッシュ効果もありますので、ぬるめの湯にさっと入ったり、軽くシャワーや足湯もいいでしょう。」

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、あなたがい
ご支援とご協力を誠にありがとうございます。今月は12,260円
(内、5000円は、兵庫県明石市の山下紀子様からお預かりいたしました。)を、東日本大震災ふくしまこども寄附金として、親を失くされ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。感謝を込めて!!



一生風邪をひかない体のつくり方 (医学博士 村上一裕著 三笠書房)のまとめ。

風邪をひくのは免疫力が落ちるから ~ 免疫力が落ちる大きな原因はストレス

風邪をひかない生活習慣

- 決まった時間に起き、食事、睡眠をする。 ◦ 早寝早起きをする
- 十分な睡眠をとる。~ 睡眠中にメラトニンというホルモンによって免疫力が上がる。
- 湯船につかる ... 寝る前に体を温めると免疫が上がる。38~40℃の半身浴がおすすめ。
- 小まめに水分補給をする ... 水分不足が風邪を引き起こす原因。
- よく笑う ... 笑うとNK細胞が活性化し免疫上がる。

メラトニンを出すには
部屋を真っ暗にする
夜10時以降食事しない

笑える話です [優しい男] ある男がペンギンを拾った。どうしたものか困った男は友人に電話した。「なあ、ペンギンを拾ったんだけど、どうしたらいいだろう?」「そんなの動物園に連れて行けばいいだろう」翌日、友人は、男がペンギンを連れて歩いているのを見かけた。「動物園に連れてかまかったのかい?」すると男は答えた。「ああ行かないよ、だから今日は遊園地に連れて行ってやろうかと思ってさ。」

縁の絵手紙ギャラリー展のお知らせ

8月 荘内銀行 福島支店さんで展示していただきました。

9月 今月は 荘内銀行 米沢支店さんロビーで展示して下さいました。



じがホッ!! とする36枚の絵手紙をどうぞご覧下さい。

夏のお疲れに ~ だるい、スッキリしない 疲労回復のツボを取る 是非どうぞ 酸素オイルマッサージを実施しています。サービスいたします。

私の整体・体験談 Sさん 男性 83才
2か月前から、左膝裏が痛くなり、歩く時違和感がありました。10日程前に、急に痛みがひどくなり歩いて左足に体重をかける時激痛が走り、トイレに行くにも大変でした。マッサージ治療を受けても効果がなく、妻の勧めで「縁」の整体を受けました。1回目はあまり変化はありませんでしたが、次の日2回目の治療の直後から、歩いた時の痛みが激減し、とても楽になりました。

院長からひと言 ... Sさんは、骨盤から上にのびる背骨が右方向に傾いていた為、腰から左脚への坐骨神経痛でした。その為、膝だけのマッサージ等では改善が見られなかったと思われています。骨盤のバランスと筋肉をゆるめる事で、よくなって下さいました。お大事になさって下さい。

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。本来の自然治療がどういふものか熟知し、その治療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=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

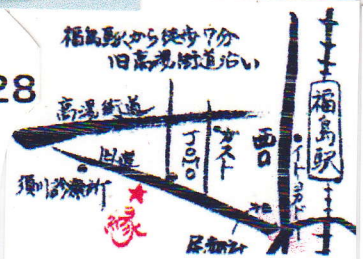
整美顔マッサージ

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

