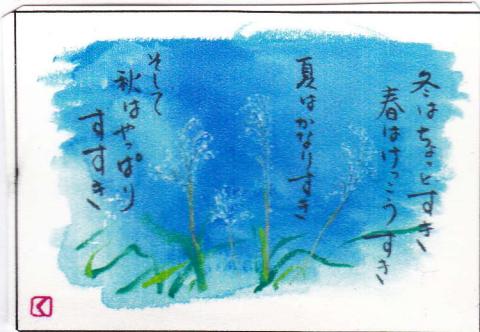


月刊ワクワク  
健康だべた ニュース  
第106号 平成24年10月  
みなさまに支えられて  
今までもこれからは  
目指します 生涯500号!!



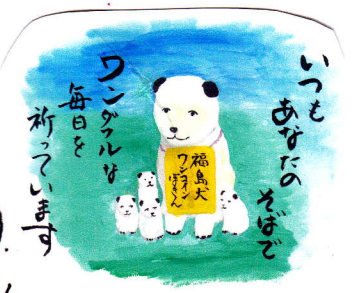
みなさんこんにちは。日本の神々が出雲大社へ出かけてお留守になる神無月10月です。ようやく涼しい秋になりました。暑さ、寒さも彼岸まで。昔の人が言った通りになりました。先日、5年生の息子が、放課後、用事があったので電車で米沢駅↔福島駅を往復しました。最近ようやく一人で電車に乗れるようになった息子を帰りに福島駅改札まで見送りました。別れてしばらくすると私の携帯電話に息子から「お父さん、切符がない！ どうしよう」と電話があった。慌てて改札に戻り、駅員さんに、改札で切符の落とし物か何かかたかき聞くと無いという。発車時刻は迫っていた。息子に電話し「米沢駅に着いたらその事を駅員さんに伝えなさい」と言って電話を切った。そろそろ米沢駅に着く頃かと思った時、息子から泣き声で電話があった「お父さん、山の中で電車が止まって動かないよ〜」どうやら電車はカモシカと衝突し停車していたらしい。おむっていた息子は、それを伝える車内放送を聞いていなかったのだ。その後、電車は40分遅れで米沢駅に到着した。切符とカモシカの一件で不安の塊になった息子が改札に向かうと、そこで駅員さん

がやさしい笑顔で迎えてくれて彼に言った。「ほく、電車止まって大変だったね。切符無くしてしまたんだよ。おじさん分かってるからいいよ。早くお帰り。」  
 駅員さんのその一言で心が明るくなった息子を妻が迎えた。「おかえり」  
 それにしても、どうして駅員さんは息子の事分かってくれていたんだろ。その答えは後の妻からの話で分かった。駅員さんは米沢駅から乗車した息子が往復の切符を持っていた事を覚えていてくれたのだった。その上、福島駅の改札の駅員さんが、落とし切符を捜し、見つけ、米沢駅に連絡してくれていたのでした。  
 駅員さんのあたたかい対応に感謝感動の秋の一日でした。そしてカモシさんがどうか無事でありませうようにと祈る一日でもありました。

**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、あたたかいご支援とご協力を誠にありがとうございます。

今月は **8818円** (内、2000円は、神奈川県の中飯文子様からお預かりしました。) を、**東日本大震災ふくしま子ども寄附金** 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。これからもどうぞよろしくお願ひします。



**<ジョー7大好き>** ~学校へ行きたくない~  
 母親が息子の部屋に行って怒鳴った。  
 「バーニー、もう起きないと学校に間に合わないわよ!」  
 「でもママ、ほくは学校へ行きたくないよ。もうし寝るんだ」  
 バーニーは毛布の中に潜り込んだ。  
 「でも学校へちゃんと行かないと、ダメですよ!」  
 「ほくは行きたくないよ。みんなイヌを嫌っているし、からかうんだ。行きたくない。行きたくない。」  
 「いい子だから、そんな事言わないで、ちゃんと学校へ行くのよ」「でも、嫌だよ!」  
 「バーニー坊や、校長が学校へ行かないたらみんな怒るよ!」

~精神科にて~ (医者)「例えば周囲に誰もいないのに人間の声か聞こえてくるようなことはありませんか?」  
 (患者)「あります。あります。」 (医者)「よくありますか?」  
 (患者)「ほとんど毎日あります。」 (医者)「いつ頃からそうですか?」  
 (患者)「三カ月前からです。」 (医者)「何かその頃に思い当たることはありませんか?」 (患者)「はい、電話を引きました」

~議員会館にて~  
 若手議員「どうして警察なんか呼び出されたんですか」  
 大物議員「収賄だ」  
 若手議員「どうして上手く切り抜けたんですか?」  
 大物議員「贈賄だ」

**<私の体験談>** 背骨が右に「く」の字に曲がっていた腰痛がよくなりました。

私は、山登りが好きで、毎週のように山へ出掛ける事が趣味です。今まで腰痛になった事はありませんでした。先週の火曜日、目覚めると腰の痛みを感じ、次の日まで我慢して仕事をしました。あまりに痛みがひどく、木曜、金曜と接骨院で治療を受けました。立っても坐ってもビクッとして激痛が腰の中心に走り、トイレに坐るのも困難でした。腰が伸ばせませんでした。日毎に痛みがひどくなってゆきました。鏡に写る姿が右に「く」の字に傾いているのかは、きり分かりました。土曜日、縁に行き整体を受けたところ、治療の後、腰が伸ばせる程楽になり、次の日、友人と会津へドライブにも出掛けられました。2回の治療で「く」の字も改善されました。

アルツハイマー型認知症を防ぎ、ダイエットにも健康にも良い生活習慣とは？

アルツハイマー型認知症は、認知症の中で半数以上を占める病気です。その原因は、**アミロイドβ**と呼ばれる老廃物：脳で作られた数十年かけて脳にたまっていき、脳細胞の破壊の元凶となります。通常は、これを分解してくれる**インスリン分解酵素**によりアミロイドβは分解され脳にたまりません。しかし、体内にインスリンが増えると、酵素がインスリンを分解する事が勢一杯でアミロイドβを分解できなくなります。大切な事は、血糖値を急に上げる食事をしすぎない事です。慢性的にインスリンが多いのは、2型糖尿病とその予備軍の人です。肥満につながります。炭水化物の重ね食い（お寿司にうどんを・ハンバーグとおにぎりをいっしょに食べたりすること）に気をつけましょう。炭水化物の前に、野菜や豆パフ類を摂ってゆるやかに血糖値を上げるようにすると良いです。特に、食事前の果物・生野菜は、酵素や血糖値の上昇を抑制する食物繊維、そして**ビタミンミネラル**、水分も多くおすすめです。適度な運動と30分以内のお昼寝で体が活性化します。

身体がゆがむという事。… 体の土台は**骨盤**です。骨盤が前後左右にゆがむと、背骨も曲がりやすくなり、その影響で**頭蓋骨**もゆがんでしまいます。

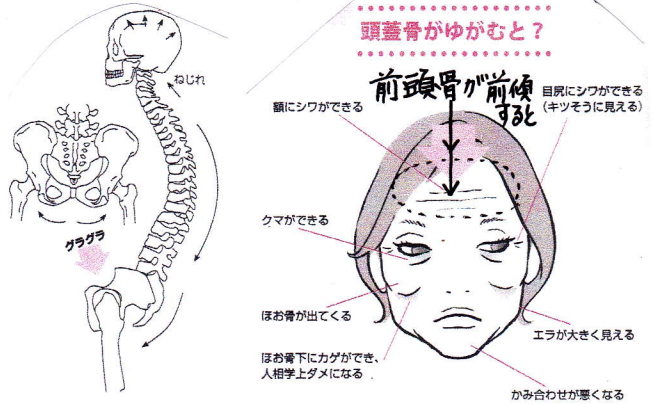
症状として、ゆがむと**膝・腰・肩・首・頭**に凝りや痛みが出易くなり、又、お顔にも変化が現れます。額にシワができる、フマができてやすくなる、顔がたるみやすくなる、ほうれい線ができる、目が小さくなる(見える)。

では、なぜ骨盤や頭蓋骨がゆがむのかという点。①長時間座っている時の姿勢。②下を向いて仕事や本を読んでいる生活習慣。  
顔を下に向ける事を繰り返してゆくと、頭蓋骨の前の骨にあたる**前頭骨がズリ落ちる**ように前傾する。この頭蓋骨の前傾こそが老け顔の原因です。

①長時間座っている時の姿勢  
多く人が座っている時坐骨や股関節が開く坐り方になっている。骨盤がとんどん後傾し背骨が歪曲し、アゴが出る

**ゆがみを取る生活習慣**

- ・下を向く回数を減らしてみよう。1時間に1回ぐらい顔を上にあげるストレッチをする。アゴの下に手を当てもち上げる。
- ・坐っている時は、なるべくお尻の坐骨の上に重心をかけるようにして時々、お尻を後ろにつき出す。お尻を前上に出す感じで坐る



おすすめエクササイズ 頭蓋骨締め

① おでこの左右を両手で10秒締める。耳の真上あたりを両手で挟みこむように締める。耳の裏上あたりに手をおいて挟み込むように強く押し締める



10秒 頭蓋骨の斜め押込み

② 片手を斜め頭の前に当て、逆の手を対角線上の後ろ斜めから挟むように強く押す。逆に反対側も同様に挟むようにして強く押し込む

10秒 頭蓋骨の押し上げ



左手で(利き手の逆側の手)で首より少し上あたりを叩き上げます。右手を頬に当てる。右手で強く額の骨を押し上げてゆきましょう。この時、皮ふだけでなく骨と手をしっかり密着し力を加えましょう

# 河北新報

9月26日(水)

## 福島市の四季を 絵手紙に描く

自主避難の男性  
米沢で展示会

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)が描いた絵手紙の展示会が、同市の荘内銀行米沢支店で開かれている。28日まで。

松井さんは10年ほど前、あいさつ状として絵手紙を始め、福島県内で何度か展示会を開いたことがある。昨年10月、米沢に移り住み、ほかの避難者に心安らぐ時間を提

## つながる

これから絵手紙の活動を通じて一人でも多くの方が、ほんのりと笑えるひとときにお役に立ちたいと思います。

強く生きる決意を込めた作品も並ぶ絵手紙展



供しようとして、今回の展示会を企画した。

会場には36点を展示。こいのぼりやヒマワリなど四季の風物のほか、三春町の滝桜など福島県の風景をほのぼのと描いた。震災後を強く生きる決意を込め、福島県の

## あすへ

3.11 掲示板

平成24年(2012年)9月26日(水曜日)

図柄に「ふり向かないくじけない しんじる心を忘れない まえ向きに生きてゆく」という一文を添えた絵手紙もあり、来場者の目を引いている。10月には長井市の荘内銀行長井支店で展示会を予定している。

## 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～

ダイエット  
生活習慣病  
改善の食事指導  
もいたします

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、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。



オステオパシー整体 60分 4,000円  
高校生以下 → 3,000円

## 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

## 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+整美顔マッサージ  
4000円+4000円=8000円を7000円  
いずれもセットで1000円割引です。



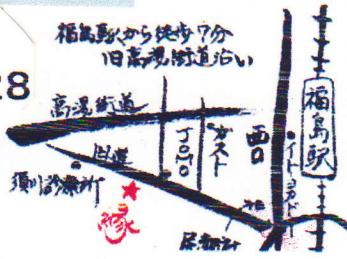
[院長] 松井 国彦



[管理栄養士] 松井 知美



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

縁 上杉神社  
お買物店 さくらいし  
ヤマザク山形大