

しあわせ
健康な日々
第118号
平成25年10月
月刊ワクワクニュース
目指します生涯500号!!
みなさまに支えられていまでも
そしてこれからも



誰かさんが 誰かさんが だれかさんが みつけた 小さい秋 小さい秋 小さい秋 みつけた
めかくし鬼さん 手のなる方へ ましたお耳に かすかにしみた 呼んでる 口笛 舌の声 ちいさい秋...
稔りの秋をみなさまいかがおすごしですか? 先日、三女の幼稚園の運動会が
ありました。懸命に走り踊る子供たちの姿が、天晴れ(秋晴れ!)でした。
坐って応援していると一匹のトンボが膝の上に止りました。どうやら
トンボも運動会が気に入らしく、音楽や声に合わせるかのように首を
左右に振っていました。今年も子供と公園などで虫達と出逢う機会が
たくさんありました。小さい虫を見れば見る程、いったい誰かどうやって、こんな小さい生命
を作り出したんだろうと不思議に感じました。いくら科学が発達しても人間が作り出す事
は無理でしょう。むしろ人間こそ奇跡の生命体です。60兆個の細胞に遺伝子が
あり、何と、地球の人口60億人の持つ遺伝子を全部集めても「米粒1個」の大きさにしか





私たちの悩みや疑問に、宇宙的視野から的確なアドバイスを下さる「なんでも仙人」カウセーのみやがゆさんが仙人さんと交わす、イキイクワクワのお話です。「見え方が変わるとこうも変わるのか?! 現実がどんどんよい方向に変わってゆく」ことが本当に実感できる楽しい本なのでご紹介しませう。Q&A(質問&回答)形式になっています。

Q: わたしは「～ねばならない」が沢山あります。どうしたら手放せますか。

A: 「いい人であらねばならない」「こうしなくてはならない」こうやって思う時は今の自分にOKを出していないんじゃないよ。何か足りないと思っている。何着かに足りないければ... と思っている。たいてい自分の苦手なことを責め、それを上手にこなしている人と比較し落ち込んでいる。「ねばならない」そう思っている時は、自分が苦手なこと、たどりつづのか大変なことをしている時なんじゃ。

「それ本当に自分の力の発揮しどころですか?」って自分に聞いてあげねばあう。そう聞かれたら「いや、どうでもないなあ」とふと我に帰る。この我に帰ることが大事。自分の中心に戻ってくること。自分の中心は平等身大の自分。実際の自分。人は皆、すぐ中心からブレるんじゃよ。自分のことを過小評価したり、自分のハードルを上げすぎたりな。「～ねばならない」そう思ったときは「それ苦手なことだよ。今でも充分頑張ってるよ。だけどそれ、本当に自分の力の発揮のしどころなの?」って自分に聞いてあげるんじゃよ。そして、自分に選取できる自由を与えてあげることじゃよ。やってもいいし、やらなくてもいい。だけど自分はこちらが心地いいから、こちらを選ぼう。こんな風に、心地いい方を自分の意思で選ぶんじゃよ。

こんな風に仙人さんとの対話が繰り返されます。なんかやさしい気持ちになり、心と体がゆるむ気がします。

2800万人の腰痛患者に朗報 辛い腰痛が改善する正座健康法

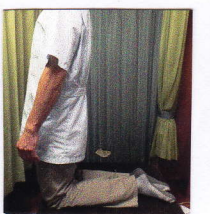
「繰り返すギクッ腰がよくなった」「ヘルニアがよくなって、徒歩通勤できるようになった」「変形性脊椎症もひざ痛も改善した」肥満やメタボに、尿モレにも効果的。「腰が痛い」と感じた時、その原因が腰以外の場所にある場合が多い。ひざが痛いのかをかわらして歩いた。足首の捻挫をきちんと治さずに歩き方がゆかんで腰痛につながる。腰痛の原因は、**背骨のゆがみ** **足の使い方** **血流の悪さ**

腰痛が治る

朝30秒の正座で

病院に行ってもムダ マッサージは気休めでも(金正座)ならつらい腰痛が、1カ月で治ります。

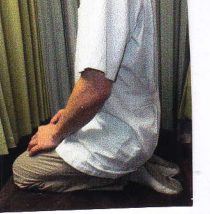
30万人



① ひざ立ち。膝と踵をつける



② 踵を付け足先を少し開く



③ ゆっくり腰を下ろしてゆく。

「背骨のゆがみ」... 猫背・お腹の突き出した姿勢が背骨のS字カーブを崩す。
「足の使い方」... 歩き方、立ち方、体重のかけ方の左右差がひざから腰痛に!

足には「利き足」と「軸足」がある。足をくんだ時上に重ねる方「利き足」下が「軸足」。立っている時体重をかける方が「軸足」。浮かしたり、前に出す方が「利き足」。30秒の正座では、日常生活の中で偏りからな利き足と軸足に対して、同じ力で圧力をかけて、足首やひざの周りの筋肉の状態を、左右均等に整えてくれます。もしもどちらか一方が足が硬いのであれば、その硬い方をほぐしながら、同じ体重(圧力)をかける事で左右の違いをなくしてゆきます。

「血流の悪さ」... 「体が硬く前屈して手の先が床につかない」「股関節が硬い」と言われるのは全て、関節の血流が悪くなっているから。正座することでふくらばぎの毛細血管が増えます。

「朝30秒正座」の正しいやり方 右図参照 ① ひざ頭とふくらはぎとかがとをつけてひざ立ち ② ゆっくりとお尻を下ろしてゆく。お尻のくぼみをかがとにはめ込むイメージで。* かがとが離れないように ③ 自然と背筋がのび、背骨の美しいS字カーブを描けていることに注目して下さい。この状態で30秒キープ。このやり方でできにくい人は、お風呂の中でやってみましょう。畳又はジュウタンの上でやると効果的です。空布団やクッションの上では、柔らかすぎで骨盤が正しい位置に収まらず、効果が半減します。

秋は、気候の変化で体調を崩しやすい時期です。原因は自律神経の乱れから来ると言われています。自律神経には、アフレットの役目をする交感神経とブレーキの役目をする副交感神経があり、そのバランスをとることで体調が維持されています。寒くなると、体温を逃がさないように交感神経が優位に働き血管を収縮します。また、副交感神経は男30代女40代から低下してゆきます。ストレスを多く感じて交感神経が過剰に働き、血流が悪くなります。病気・症状はほとんどが血流が悪くなった所に起きます。

- <自律神経回復法> とにかく自然を感じる事が大切です。風の強さやにおい、草木の様子移り変わり、
- ① 朝一杯の水を飲む
 - ② 早寝早起き
 - ③ 朝食をゆっくり食べる
 - ④ 朝日をあびる
 - ⑤ 朝体を動かす
 - ⑥ 夜寝る前2~3時間までに夕食を食べる
 - ⑦ 3秒吸って6秒吐くゆっくり呼吸
 - ⑧ 休日も朝いつもと同じ時間に起きる。その代わり昼寝をする(30分位)。ため息でホッとさせる。

血流をよくするお助け商品



EM波動腹巻き 綿65%ポリエステル35%。ポリエステルにEM菌波動エネルギーが転写され、血流が4倍よくなり、薄くてもポカポカ。腰痛、坐骨神経痛に白・黒・赤・ピンク 各1,785円を1,750円



生姜粉末 (国産品) 40g入 生のしょうがは体表しか温めません。是非粉末生姜を使って体の芯から温めよう。生姜茶に、みそ汁に、煮物に。840円。



酸素オイル (ドイツ製) ヒートアップオイル97%の中に酸素を高濃度で入っています。2~3分患部にすり込むと皮膚から皮膚呼吸の働きで酸素が浸透し、血行がよくなり、筋肉の乳酸疲労が分解されます。オリンピック選手(ドイツ)の公式認定品 皮膚にもよく、しん、しみ、くすみ改善も 30ml 3,400円 100ml 7,800円



福島犬募金箱からのご報告と御礼
 今日は、19,885円を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県に寄附させていただきました。(米沢市大久保種苗店様から8000円、神奈川県中込様、福島市木幡靖男様から各2000円おあがりしました) ご協力誠にありがとうございます。

ホッ!!とひと息。川柳コーナー
 栗ごはん 毎日食べて飽きかけた
 欲に負け量る怖さの 実る秋
 柿の奥が 初めてなて孫八歳
 衣替え やれ始めると 大掃除
 衣替え 去年の服が入らない
 着ない服 捨てる勇気が欲しい秋
 帰省して 食欲だけは規制せず
 風通し 良すぎて寒い 夫婦仲

超ソフトな整体治療
 オステオパシー 整体

オステオパシー (手技整骨) 整体は緩やかに骨格・筋肉のバランスをとるソフトな療法です
 整体 4,000円 (高校生以下 3,000円)

◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00
 ◆営業日 福島院 火・水・木・土曜日
 福島駅から徒歩8分、旧高湯街道沿い
 福島民報社から西へ300m
 米沢院 日・月・金曜日
 上杉神社から西へ1km
 お買い物店”さくらい”さんの2軒西隣

酸素オイル
 リンパマッサージ

免疫物質と老廃物を運ぶリンパの流れをマッサージで改善するやさしい治療です
 全身 45分 4,000円
 整美顔マッサージ 45分 4,000円

高濃度酸素オイル
 O2クラフト
 30ml ¥3,400 (税込)
 100ml ¥7,800 (税込)



院長 松井 国彦
 1967年生 明治大学工学部卒
 副院長 松井 知美
 1969年生 管理栄養士
 2男3女の父と母です

福島院 ☎024-534-0635
 福島市野田町1-7-28
 米沢院 ☎0238-21-7430
 米沢市御廟2-3-38-2
 携帯 090-8616-6751
 メール info001@seitai-enn.com