

そこで質問です。「次のうちでカツムリが食べないものは？」 A.アジサイ B.コンクリート C.ミズ
 答えは A アジサイです。カツムリは穀の生成にカルシウムが必要で、コンクリートに含まれるカルシウムを舐めて摂取するそうです。中にはミズを食べる肉食のカツムリもいるというので驚きです。カツムリは、アジサイの毒の葉の上にいることで身を守っているという説もあり、カツムリは毒があると知ってアジサイの葉を食べません。一方、アジサイは疫病よけとしての由来もあり、アジサイの紫色は「浄化の色」とされます。アジサイを家に置くと、その七変化する色味から、梅雨の間の7つの病を吸いとると言われ、健康で毎日を過ごせるそうです。当院の福島院では、小林まよえ様からいただいたカワアジサイが、米沢院では庭先に咲くアジサイが、みなさまの健康を召き願うかのように美しく咲いてくれています。どうぞ今日もお元気でどうぞして下さい!!

耳を引っ張れば疲れが取れる 超簡単いつでもどこでも出来る健康法

～ロルフイングスタジオ「オールブルー」

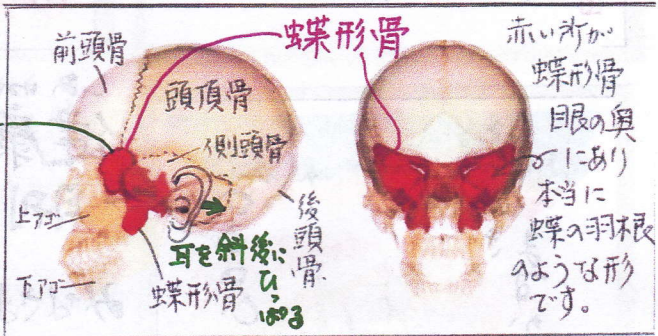
藤本靖さんが提唱されている方法です。

疲れには2種類あります

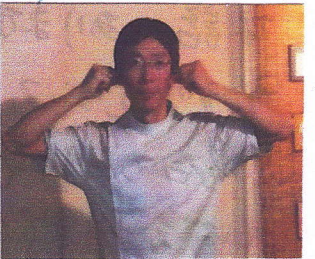
① スポーツ後などの身体の重さ、筋肉痛など。
 マッサージしたりお風呂に入ってゆっくり一晩寝ると回復する

② 職場や生活環境のストレスからくる疲れ(パソコン業務、満員電車、人間関係からくる神経の疲れ)
 現代人は②の疲れが多く、簡単に解消できない。

ストレスからくる疲れは、まずセンサーの役目をしている目・鼻・口・耳から頭の芯に行く。すると目の奥がキューッと詰まる感じや、軽い痛みを感じ易くなる。この目の奥にある頭の芯の骨を「蝶形骨」といいます。(右上写真の赤) 頭には83個の骨があり、蝶形骨はその真中にあります。目・鼻・耳・口の筋肉はすべてこの骨につながっており、お皿のような形で脳を下から支えています。頭や身体が上手く働くためには、とても大切な骨です。蝶形骨がこわれたり、歪んだりすると、外界からの情報や栄養がスムーズに流通しなくなるため、脳が上手に働かなくなり、身体全体のバランスも崩れ易くなります。そこで「耳を引っ張る」と良いです。眼性疲労、めまい、耳鳴り、頭痛など首から上の症状や不定愁訴、腰痛、肩こりなどの改善に効果が期待できます。



- ・耳ひはりのやり方 ① 姿勢を楽に、真横に伸ばす。立っても、坐ってもOK
- ② 視線を目の高さの遠くの水平線に向ける。目は閉じてもOK。ゆたりに見る。
- ③ 両手の中指を左右の耳のくぼみに軽く入れ、親指を耳の後ろに添えて二本の指で耳の付け根辺りを軽く挟む。
- ④ そのまま、両耳を頭の側面からスリッ浮かせるように引っ張る。



効果を高めるためのポイント

- 1. 引っ張りすぎない …… 目的は耳と頭の側面に隙間を作る程度。
- 2. 呼吸に意識を向ける …… 呼吸止めると緊張して身体が反応できない。

最初は1〜2分程度を目安に、時が疲れたら休む。慣れてくると十秒程度で疲れがリセットできます。

欠点は「気づく」だけでいい。… カウンセラーみやがわみちこさんのTVに住む「なんでも仙人」さんからの愛にあふれるメッセージがずばらしいのでご紹介してみます。



欠点はみんなもっている。… 人の欠点を責めている人を見ると、その人の足りない所を指摘したくなる時がある。すると、己の状態が共鳴し合い、同じような自分が出て来てしまうんじや。人はいろんな自分がいるからのう。「あ、自分も人の欠点を指摘してる！ そんな自分もいるんだなあ」と、人を見て気づけば、それでいい。気づくことがゴール。その人を変えることがゴールじゃない。そんな難しいことじゃない。気づくだけでいいんじや。人はそんなにすぐは変わらないからのう。

欠点はみんなもっているんじや。そして、それを変える事はとても難しい。なのに人は欠点を持っている自分を許さなくて、欠点は直すべきものと思っている。ひとつの欠点を直すことだけでも大変なのに、完璧さを追及して止まない。そう甘んじたいと願う。それは努力すれば可能だと思込んでいる。だから人にも平気で求めるのじや。わかるか？

欠点は「直す」のではなく「気づく」だけ。… みんながこう考えているうちは、欠点を指摘し合う世界(ひとつのパラレルワールド)に居続けることになる。欠点は直すのではなく、気づくだけでいいのじやよ。「あ、自分もそんなところがあるんだなあ」と。そうしたら、人の見る目がやさしくなる。「相手が悪い」とか「自分が悪い」という見方から、もっと謙虚に世の中を見る事が出来るようになる。これは欠点を直すよりも、うんと簡単で世の中を幸せに平和に愛する効果が高い。世の中を幸せにするのに、そんな苦勞はいらないんじや。けれど、ほとんどの人が、世の中を幸せにする事は大変な苦勞が必要だと思っている。世の中を平和にすることは、自分では無理。けれど、欠点を直し、より完璧に近づくことは、努力次第で可能だと思っている。自分を認めないあげられない最大の壁は自分なんじやよ。自分が自分を認めることを、全力で止めている。これが分かれば、ずいぶんと楽に生きられるんじやよ。

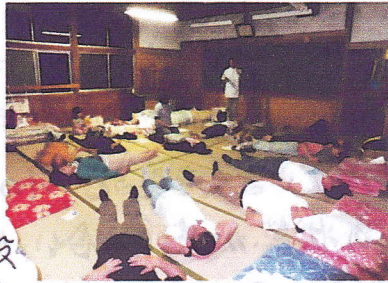
何とも言えない仙人さんのメッセージ。私も長い人生、自分と気楽に気長につき合ってゆきたいなと思いました。

(おもしろ小咄コーナー) ・ おばあちゃんの座薬 ~ある病院で~

「おばあさん、この薬は座薬ですからね。まちがえないで下さいね。」 「はい、分かりました。」
その次に病院に来たおばあさん 「先生、あの薬なかなか効きませんね。」
「そうですか。おばあさん、薬は正しく使っているでしょうね。」
「もちろんですとも。座薬でしょう。書いてある通りに毎日座って飲んでますよ。」
「おばあさん、この薬は座薬ですから、尻に入れるんですよ。」 「はい、そうしてますよ。」
一週間後に病院へ来たおばあさん
「先生、また薬をください。汁に入れて飲む薬を。」
「エッ！ 飲むって？ おばあさん、薬をどんな風に使っているの？」
「はい。先生に言われたように、みそ汁に入れて飲んでますよ。」
「おばあさん！ 汁じゃない！ 尻だよ！ 尻！」 「それは、シリおんじや。」

・ ライオン

先生 「この世でライオンが怖がる唯一の動物は？」 生徒 「ヌのライオンです。」



6月14・15日に山形県川西町の宿泊体験施設「おもいで漁館」にて福島県から親子転地保養ツアーに参加されていた皆様に「からだメンテナンス」講座をさせていただきました。山あいの牧歌的ないい所でした。15日には、娘2人と次男も参加させてもらい、玉子105コを使った直径1mもの「巨大カステラ」作りにはびっくりしました。焼きたてのカステラの美味しさに感動し、子供達も大喜びでした。



福島犬募金箱からのご報告とお礼



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。

ごさいまつ。今日は7201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送金させていただきました。心より感謝申し上げます。これからもどうぞよろしくお願いします。



福島院のえてがみギャラーリリニューアルしました。テレビモニターで数百枚のえてがみが5秒間隔のスライドショーとしてご覧いただけます。

音楽にのせてみませまの心をホッとほぐします!!

新作も次々発表しつ。見に来て下さい。

1日6分座るだけで膝痛回復! くつ下を使った方法
ひざ関節の炎症の新犯人は、ある免疫物質だった。
この物質の過剰な働きを抑える方法は
①くつ下は、いすに浅く坐る
②1往復5秒位で足をスライドさせる。おてする時は立位
10往復x3セットを1日2回!!



雨に打たれ 風に吹かれ 光に照らされ 輝いてる あなたは 人の中に あたかな ぬくもりと 潤き 与えて 一滴の雨粒 のような そんな人です 逢いたい 素敵なあなたに また会いたいです

福島院 金曜日は院長対応、米沢院は副院長が対応させていただきます。

整体院 縁の整体

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

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

高濃度酸素オイル
O2クラフト
30ml ¥3600 (税込)
100ml ¥8200 (税込)

整体 4,000円
(高校生以下 3,000円)

全身 45分 4,000円
整美顔マッサージ 45分 4,000円

酸素オイルご購入・ご持参の方に、整体で必要と思われる部位にリンパマッサージサービス
整体+リンパマッサージ10分で5,000円 整体+全身リンパマッサージで7,000円



◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00
◆営業日 福島院 火~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

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

院長 松井 国彦
静岡生まれ 明治大学工学部卒
副院長 松井 知美
福島生まれ 管理栄養士
2男3女の父と母です