



健康だべした オ128号
月刊ワクワクニュース
平成26年8月号
みなさんに支えられていまでも
そしてこれからも
目指します!! 生涯500号!



暑中お見舞い申し上げます。 連日30℃を越す日々が続いておりますか、いかがお過ごし
ですか? 思わず、猛暑(もうじ)とお手やわらかに!とお天道さまにお願いしたくなりますね
7月中旬、米沢の近所の樋口さんに教えられて、小野川温泉のほうへ螢を見に行ってきた。
そして描いてみました(上段左)、螢は一生(約1年)の内のほとんどを幼虫として水中で育ちます。
知らなかったのですが、螢は幼虫でも光るそうです。冬の冬眠を終え、春、桜が満開の頃、雨の
降る夜に、光りながら水の中から地上に這い上がって来て、土の中にもぐりサナギになります。そして
初夏、成虫になり飛び立ちます。成虫の寿命は平均3日×5日(螢の世界もメスが長生き)、水しか
飲まず、ただただ子孫を残す為に飛びます。いのちのバトンを渡す為に、断食状態で最後の
力を振り絞って飛び続けている。だから、あなたに美しい光を放てるんです。ホクシに励ま
れた夏の一夜でした。光る光る きこみんな光る。もしも自分で光れなくても、まわりから照らされて光る。

女性の8割が悩む「夏の冷え症」と「腰痛」を改善する **お尻マッサージ** この方法は、金メダリスト

スピードスケートの清水宏保さんが長年苦しめられて来た腰痛(椎間板ヘルニアと腰椎分離症)を改善させた方法なのです。やり方をご紹介する前に清水選手のエピソード「母ちゃんは泣いた」

小柄な母は、ゴールへ飛び込む息子の姿は見えなかった。エムウェアのスタンドで一番うしろの席だった。スタートの合図と同時に、目の前の大観衆が一斉に立ち上った。30数秒後、バンザイをする手で視界がいつぱいになった。ああ、勝ったんだ、と思った。清水津江子さんはこの日、金メダリストの母になった。夫の均さんが9年間の闘病の末に亡くなったのは7年前だ。4人兄弟の末子の清水選手は、まだ高校生だった。泣いている暇はない。建設現場の作業員として働き始めた。汚水管の中に入って継ぎ目をふさぐ。大型の金槌でコンクリートを砕く。免許を取り、大型ローラーで地固めもした。小柄な体にはきつかった。最初は勝手が分からず、現場の監督によく叱られた。「でもね、外で働く方がお金になるんですよ。冬は雪で仕事がないから、宏保の応援に行けるし」生活は苦しかった。清水選手はスタートのおかげで、高校、大学と授業料は免除された。でも、試合に出るための遠征費の半分は、自分で負担しなければならぬ。大学2年の時、費用が足りず、ワールドカップを3戦欠場した。「長男も娘たちも、みんな必死で働いて宏保に仕送りしたんですか……。私かぶがいがなかった。津江子さんは「スタートは夫の形見なんです。」という。社絶な父子だった。足が少し不自由だった均さんは、3オオでスタート靴をはいた息子に、五輪への夢を託した。友達と遊びに行こうとする時「30分で戻って来い」と命じ、毎日リフレに通わせて。転ぶとどなり、言った通りに滑らないと殴った。ガンの宣言を受けた時、清水さんはまだ小学2年生だった。「死」の実感がない息子に「スケート靴は命の次に大切だ。お父さんがいなくなっても一人で刃を研げるようにならなきゃダメだよ。」と話すのを見て、津江子さんは涙が止まらなかつた。入院しても息子が見舞いに来ると知ると、椅子にきちんと座り「強い父」を装った。そして「こへ来る暇があったら練習しろ」と叱った。均さんの通夜を終えた深夜、清水選手は突然、トレーニングウェアに着替えた。2月の寒い夜だった。「今日も走るの」と驚く津江子さんに「おやじなら『走れ』って言うに決まってる」と言って、泣きながら飛び出していった。母は涙もろいと清水選手は言う。その通り、スタート前からずっと、白いハンカチで目を押さえていた。コートのポケットに、均さんの遺影をしのばせていた。日の丸を振ってユニオンランをする清水選手が津江子さんを見つけ、にこり突いた。そして手で目を覆った。それを見た母は、今度は声をあげて泣き始めた。五輪の前、津江子さんは息子のふとももに触れた。「えしたら、すごく硬いんですよ。この足で滑るんだなあって、何か感動してしまいました。母にもらったその足で、息子は勝った。」

試練・困難を人生のギフト(宝物)に愛えて生きてゆく人の姿には、純粋な美しさも感動がめりまわ。人それぞれの人生のメダルに、向かって生きる事が本当に意味のある素晴らしい事なんです。

清水選手が実践された「お尻マッサージ」のご紹介をいたします。

梨状筋



夏の冷えとして「腰痛」に大きく影響を与えているのが尻部のです。女性の中高年に多い、頭のほせて足冷たい。下半身型冷えとして坐骨神経痛、腰痛の方のほとんどは、梨状筋が長年の姿勢、重心等の影響で硬直しています。下半身型冷え症の人は足湯はしない方がよい。足の内部や表面の血液が温まり、熱が上半身に行くと(まう)。そのため、冷房をつける → 下半身が冷える → 足元を温める → 上半身が熱くなる → 冷房をつける。という、負のスパイラルに陥ってしまいます。これが夏の冷え症の原因です。

スピードスケートの清水宏保さんが長年苦しめられて来た腰痛(椎間板ヘルニアと腰椎分離症)を改善させた方法なのです。やり方をご紹介する前に清水選手のエピソード「母ちゃんは泣いた」

小柄な母に、ゴールへ飛び込む息子の姿は見えなかった。エムウェアのスタンドで一番うしろの席だった。スタートの合図と同時に、目の前の大観衆が一斉に立ち上った。30数秒後、バンザイをする手で視界がいつぱいになった。ああ、勝ったんだ、と思った。清水津江子さんはこの日、金メダリストの母になった。夫の均さんが9年間の闘病の末に亡くなったのは7年前だ。4人兄弟の末子の清水選手は、まだ高校生だった。泣いている暇はない。建設現場の作業員として働き始めた。汚水管の中に入って継ぎ目をふさぐ。大型の金槌でコンクリートを砕く。免許を取り、大型ローラーで地固めもした。小柄な体にはきつかった。最初は勝手に分らず、現場の監督によく叱られた。「でもね、外で働く方がお金になるんですよ。冬は雪で仕事がないから、宏保の応援に行けるし」生活は苦しかった。清水選手はスタートのおかげで、高校、大学と授業料は免除された。でも、試合に出るための遠征費の半分は、自分で負担しなければならない。大学2年の時、費用が足りず、ワールドカップを3戦欠場した。「長男も娘たちも、みんな必死で働いて宏保に仕送りしたんですか……。私かぶがいなかった。津江子さんは「スタートは夫の形見なんです。」という。社絶な父子だった。足が少し不自由だった均さんは、子オでスタート靴をはいた息子に、五輪への夢を託した。友達と遊びに行こうとすると「30分で戻って来い」と命じ、毎日リフレに通わせて。転ぶとどなり、言った通りに滑らないと殴った。ガンの宣言を受けた時、清水さんはまだ小学2年生だった。「死」の実感がない息子に「スケート靴は命の次に大切だ。お父さんがいなくなっても一人で刃を研げるようにならなきゃダメだよ。」と話すのを見て、津江子さんは涙が止まらなかった。入院しても息子が見舞いに来ると知ると、椅子にきちんと座り「強い父」を装った。そして「こへ来る暇があったら練習しろ」と叱った。均さんの通夜を終えた深夜、清水選手は突然、トレーニングウェアに着替えた。2月の寒い夜だった。「今日も走るの」と驚く津江子さんに「おやじなら、走れぬって言うに決まってる」と言って、泣きながら飛び出していった。母は涙もろいと清水選手は言う。その通り、スタート前からずっと、白いハンカチで目を押さえていた。コートのポケットに、均さんの遺影をしのばせていた。日の丸を振ってユニオンランをする清水選手が津江子さんを見つけ、にっこり笑った。そして手で目を覆った。それを見た母は、今度は声をあげて泣き始めた。五輪の前、津江子さんは息子のふとももに触れた。「えしたら、すごく硬いんですよ。この足で滑るんだなあって、何か感動してしまいました。母にももらったその足で、息子は勝った。」

試練・困難を人生のギフト(宝物)に愛えて生きてゆく人の姿には、純粋な美しさも感動がめり付く。人それぞれの人生のメダルに、向かって生きる事が本当に意味のある素晴らしい事なのです。

清水選手が実践された「お尻マッサージ」のご紹介をいたします。

梨状筋



夏の冷えとして「腰痛」に大きく影響を与えているのが尻部の「女性の中高年に多い頭のほせて足冷たい。下半身型冷えとして坐骨神経痛腰痛の方のほとんどは、梨状筋が長年の姿勢、重心等の影響で硬直しています。下半身型冷え症の人は足湯はしない方が良い。足の内部や表面の血液が温まり、熱が上半身に行くと、冷房をつくる → 下半身が冷える → 足元を温める → 上半身が熱くなる → 冷房をつくる。という、負のスパイラルに陥ってしまいます。これが夏の冷え症の原因です。

つまずいたら、いつもの逆をやってみよう ~1分でじがラクになる 50の心理ルール



米沢院のお客様であり、大変尊敬しています。心理カウンセラーの金藤晃一先生が本を出版されました。~視点を愛するだけで、ほぼ問題は解決している~完璧にせろう。人に笑われないようにしよう。と自分を追い込むほどにふたんの力を出すことができない。と、ご自身が不登校、家庭内暴力に明けくれた経験をお持ちの先生が、心のコリをほぐし、負のスパイラルから抜け出すヒント50を紹介されています。とても、「ホッ!」とさせてくれる素晴らしい本です。是非読んでみて下さい!!

50の心理ルール
心がラクになる
1分で
じがラクになる

スランプ脱出には、ちょっとしたコツがある
やわらかい心に、ほんの少しの実行力

~逆転発想の一例~ モチベーションは低いほどうまくいく ~大抵者は三振の数も多めでよい
自分をたくさん褒めると謙虚になる 意志の強すぎるのが問題です
息が抜けると、生き抜ける これを知ると、苦い生活に戻ろうと思っても戻りません

私が、金藤先生の本をよんで一番感じた事は、つらいご経験を、人生の学び、出逢いを通して、プラスに変えてゆかれた強さと、その根底に流れる優しさ、人を想う愛情の深さです。先生ほど素直な方はなかなかいらっしゃらないと思います。ご自身の「うつ」のご経験を通しこんなことも述べられています。
『考えてみるに、私は人の甘えにとっても敏感です。ぜひ、それを満たしてあげたい、なにかかしたいと思うのです。それは裏を返せば、自分がそうしてもらいたいからです。しかし私は上手に甘えることができません。うつになる人は総じて、他人に頼ることが苦手です。その分、相手の甘えたい気持ちがよく見えて、それを過剰に満たしてあげようとして疲れるのです。』
経験されたからこの言葉です。片ひげ張らず、ホッとしながら、自分を肯定して楽しく楽に生きてまいりましょう。そんなあなたにたいメッセージにあふれています。



福島大募金箱からの御礼とご報告。東日本大震災津波による福島県内の遺児、孤児164名の方々への基金「ふくしまこども寄付金」として活用させていただきます。今月は15914円となりました。ふくしまの子供たちへの希望や夢がひろがる糧となりますよう、今後共にご支援、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。ありがとうございます。

お盆休みのお知らせ 8月13日・14日お休み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

整体 4,000円
(高校生以下 3,000円)

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 ¥3600 (税込)
100ml ¥8200 (税込)

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