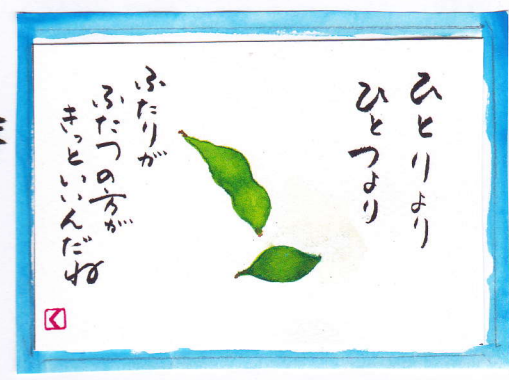


健康だべした #130号
月刊ワクワクニュース 平成26年
10月
みなさまに支えられて今までも
そしてこれからも
目指します 生涯500号!!



静かなしずかな里の秋を迎えました。みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか、それにしましても、自然災害が多いですね。広島では水に、御嶽山では火に、自然の驚異の前でなすすべもなく、犠牲になられた方には本当にじりお見舞い申し上げます。日本の狭い国土に110の火山があり、47に噴火の可能性があるそうです。平均して1県に1つの活火山。おだやかな山々であってほしいものです。我家は長男長女が受験戦争という人災（と言っては怒られますね）の真ただ中、地震や火山のように結果がどうなるか予測は難しいです。長男は勉強と人間関係の対決で落ち込んだりしていますか、カウセーの金藤晃一先生に相談とアドバイスをいただき、元気をもって感謝感謝の日々です。天災も人災もおだやかに おだやかにと願うのみの秋です。月の光と虫の音と、穏る秋に囲まれながら、みなさまどうぞすやかに過ごして下さい

「命の重み」 ― 「やっ与会われば」 私の腕で抱えた小さな命。その小さな体は、大きな感動を手
えてくれました。「生まれてくれてありがとう！お姉ちゃんだよ。」

「歩未ちゃん、赤ちゃんが産まれるようよ！」先生が教室に駆け寄り、教えに来てくれたのは、今から5年前
私が小学5年生の時でした。私は慌てて教室を飛び出し、家に向って全速力で走りました。
母とお腹の赤ちゃんの事で頭がいっぱい。必死で走り続けました。

やっ、家につくと苦しそうにお腹を抱えた母の姿が目に見え込んで来ました。「お母さん大丈夫」
と声をかけ、しばらく母の背中をさすったり手を握ったりしましたが「う〜」陣痛に耐えながら

母は「歩未の手は柔らかすぎてツメ。骨まで折ってしまいそう」出産は、骨を折るほどの力があることを
私は初めて知りました。こんなに平気な母を見たことがありませんでした。お産婆さんは、お腹
に聴診器を当てて赤ちゃんの声を聞きながら、つらそうにしている母に「吸って、はいて。」と言
い続けています。赤ちゃんに酸素がまわるように母も頑張って呼吸を繰り返していました。

ついに赤ちゃんの頭が見えて来ました。そのままたんまり、しばらくしてから体が出て来ました。
言葉にならないほどの感動でした。その思いと同時に、痛みと闘い続けた母の強さを感じ

ていました。ハソの尾を切らせてもらいました。恐る恐るはさみを手に取り、思いきって切
りました。「ジリッ！」この時から、妹は一人の人間として生を受けたのです。自宅での出産に

立ち合った私は、生命の神秘と、命の重みをずしりと感じていました。私もこうして産まれた
のだと思うと、産んでくれた母と、こうして生きていることへの感謝の思いがじの底からわき

上がって来ました。祖母が亡くなって妹が産まれました。命の終りと始りを見た私。
命はつながっていることを実感しました。東日本大震災で米沢に避難してきた私は

あの時も真剣に命について考えました。こうして生きていること、こうして夢をもって生きて
いる事、そして、そのこと自体が奇跡であることを。

なに気なく過ごしている今日は、もっとずっと生きていたから誰かの明日だったのかも
知れないと思えるのです。母の出産に立ち合っ、この世に生を受ける事のすばら

しさを実感した私は、助産師になりたいという夢を持つようになりました。
命を生み出す手助けをする仕事……。この手で取り上げた命がそれぞれの人生

を歩んでゆくことを思うと夢のあるかけがえのない仕事だと思えるのです。
命は尊いものです。今を生きる一人一人は、今をつくる一人一人。私はとり上

げた子供や、その子を育てるまわりの人達に伝えたいと思います。
あなたは、未来をつくる大事な一人。そのたったひとつの命を大切にしてください。

あの時、この手で受けとめた、命の重みを忘れずに。。。

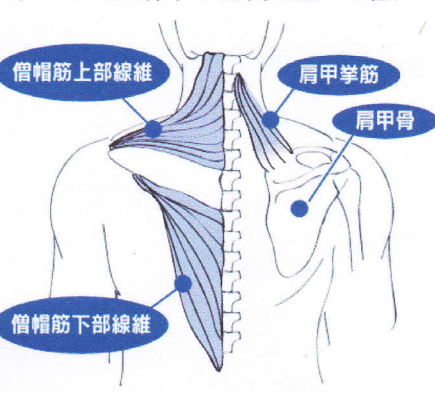


お読み下さりありがとうございます。この作文は、長女歩未(中3)が、「少年の主張大会」で発表した内容です。
おかげさまで、米沢地区大会で上位4人に選ばれ、置賜ポック大会に出場することができました。

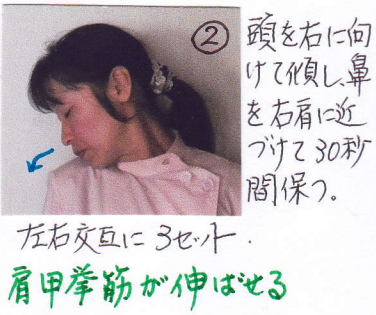
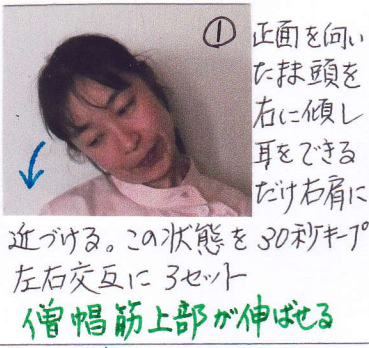
思い起こせば、小学校入学式で名前を呼ばれても1人だけ返事が出来なかった娘が、人前で発表できた
事が、私にとって驚きと感動でした。親が側に妹をかわいがり、面倒をみてくれる事を通して、誰かに
依りにされていると思える長女の心の成長につなげてくれているようです。

肩こりはどうして起るのか？ 首や肩の周辺には、犬小まごまひ
 筋肉があります。中でも、首や背骨の後ろから肩にかけて広がる僧帽筋
 と首筋にある肩甲挙筋は肩こりに関与が深い。肩こり時は僧帽筋
 のうち首周辺の上部線維と肩甲挙筋が縮んだ状態になっている。
 そこで肩甲骨ストレッチがおすすです。

肩こりに関係する筋肉は主に3種類



僧帽筋上部線維と肩甲挙筋が縮み、僧帽筋下部線維が伸びると肩こりになる



福島犬募金箱からのご報告と御礼 いつもあなたにかいご支援ご協力をいただき、本当にありがとうございます。今月の募金額 10,294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。被災孤児24名、被災遺児170名(福島県内)の内179名の方に大学等卒業までの給付金として活用しております。その他、原子力災害により、放射線量を気にした不自由な生活を送っている県内の子供たちへの支援にも役立てられています。

綾小路きみまろさんの爆笑人生語呂合わせがとってもいいのでご紹介しす。



女性は 25才ニコニコ、28才ニヤニヤ、29才肉がつき始め、33才女の厄年、35才産後の肥立ちが良い、39才サンキュ(産休)、42才は男の厄年、43才男とも顔にシミが出始め、44~46才始終じろ(特に夜か元気)、48才顔にシロが出始め、49才~89才四苦八苦と言ひ人生の山や谷が始まり、52才ご自由にどうぞと相手に飽きて離婚危機、53才会社や家でゴミ扱いされ始め、56才体力なくなり家でゴゴゴ、57才夜の営みもエサすの大変! 58才でゴハサン、59才~63才会社はクビになりゴクロウサン、61才~63才生きていてもムイミ、64才は虫のように生き、65才で老後、69才は働いても無給、79才ナクナク涙もろくなり、83才女性は男性を挟めなくなり、84才箸にも棒にも、89才役立たずになり、90才代は急死(94)するかクヨクヨ(94)生きるか苦笑(90)の選択、それでもみずさん!! がんばって生きていたきたいのです!! 笑って許して! と言ひながら、どにかホッとすきままる節

秋は食欲が出て、お腹も出て、はらはらしてしまう。そんな心配はしなくて大丈夫です。米田ミカンの大学研究チームが行った調査によると、心配事の80%は実際に起らないそうです。起きるのは残りの20%ですが、そのうちの8割は、あらかじめ準備して対応すれば、心配事に至らず解決できるそうです。つまり、その時にならないと手の打ちようのない「本当の心配事」は全体の4%にすぎないのです。このたった4%の発生確率にも拘らず、不安や心配という行為に、多くの時間を費やしています。なので、心配事を想像するより、成し遂げた後の満たされた瞬間を考えるといいようです。


秋太りの心配に朗報です。暴走する食欲を抑えてくれる「お助け食品6種」のご紹介

① アボカド




食物せんい
不飽和脂肪酸
が満腹感をよぶ

② 卵



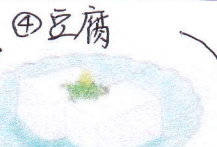
朝食に卵を食べると
同じカロリーのご飯より
1日空腹を感じにくい。

③ 野菜スープ



低カロリーで
栄養がしっかりとれる。
おスープで満たしましょう。

④ 豆腐



高タンパク・低カロリー
インフラボンが
食欲抑制

⑤ わさび



辛みが食欲抑制
抗菌・デトックス
効果あり。

⑥ 鮭



オメガ3脂肪酸
の働きでレプチン
というホルモンが増加。
これが食欲抑制

⑥ 鮭で満腹ホルモン「レプチン」が出て太りにくい。一方で睡眠不足と早食いは「空腹ホルモン」グレリンを増加させて太りやすくなります。ゆっくり食べてぐっすり眠りましょう。

そして余分な脂肪を溶かしてくれるオメガ3系脂肪酸、又、血液サラサラ成分 EPA、DHA を多く含む鮭魚油を摂りましょう。魚油のオメガ3系は体内でつくれません。現代人は圧倒的に不足しています。鮭と並んでオメガ3系が多いそしてビタミンA、E、EPA、DHAが多いのは「マグロ油」です。

マグロの栄養素を損ねず100%バージンオイルで酸化していない魚脂それが「まぐろのカ粒」

まぐろのカ粒 体験談 物忘れが少なくなってきました
飲みはじめ7ヶ月、心配だったコレステロールも気に
ならなくなり、最近物忘れも少なくなってきました。
目の疲れが以前より少なくなりました (70才女性)

- もの忘れのひどいおばあちゃん
 - 新聞が読みづらいお父さん
 - お肌と疲れが気になるお母さん
 - 勉強さかのお子さま!!
- 180粒入り
1日3~6粒目安
定価5/22円(税込)
を **4,980円** です。

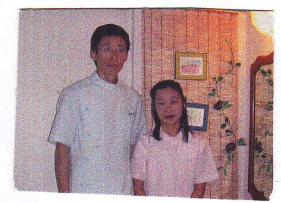


健康長寿のコツ ... 先日、お客様から「年寄りは教育と教養が大事なんです」と教えられた。
「なるほど、生涯勉強、死ぬまで教養大事ですね」と言うと、「いえ、その教育、教養じゃないんです。
「今日、行く(教育)所がある」「今日、用(教養)がある」といふことなんです。」なるほどすばらしい言葉!!
歳を重ねても「若く見える人」は老化が少ないと言います。重篤な病気や運動不足、喫煙や過度の
飲酒など悪い生活習慣が無い、記憶力が良く精神的な落ち込みがないなどに当てはまる人は
顔の色つやも良く「はっらつ」として、若々しく見えるものです。スウェーデンのストックホルム大学での長寿の
研究より、平均9.4才長生きするためのコツ、**やせすぎ予防で1.1才長生き、75才以降禁煙1.3才長生き**
適度な飲酒1.3才長生き、外出して他人と交流で1.6才長生き、その他、本新聞を知的活動、水泳や
歩行など身体活動、観劇、美術、旅行など社会活動、家事、庭仕事、仕事、ボランティア、全て実践で9.4才長生き

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)
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

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)



◆ 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