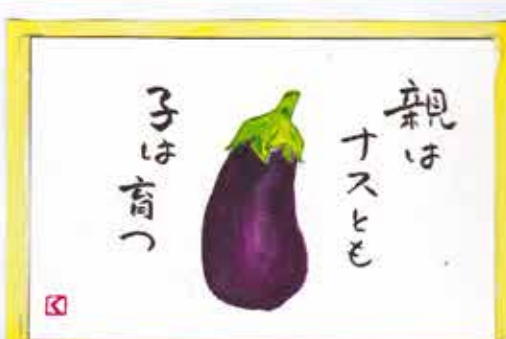


あわせ 健康だべした 月刊ワクワクニュース 第131号 平成26年 11月
みなさまに支えられていままでも いえ これからも 目指すは生涯500号! 応援して下さい



深刻ゆく秋。秋の夕日に照る山もかじ……と口ずさんだあの頃懐しい。やせいい優しい季節です。いかにおすごしですか？ 私は朝の布団の暖かから離れがたく。朝5時の目覚まし時計に「もうちょーとだけ！ もうちょーとだけ！」と延長ボタンを押す毎日です。みなさま過ぎゆく秋を、どうぞ健やかにおすごし下さい。お客様から、ありがたい手紙をいただきました。厚みにしてかんはります。

整体院 縁 さんへ
その戸を開けると、にこやかに暖かく松井先生が迎えてくださる。
私はその日、腰に突然激痛が走り靴下が履けず、寝返り、起きること、車の乗り降りもままならず、大変な状況になってしまいました。縁さんに駆けつけ治療を受けることになりました。治療が始まるや、たて続けに出てくる先生のオヤジギャグを聴き、私は痛みをも忘れグラグラ笑いながらリラックスした状態で治療を受けることが出来ました。
今までも、膝や肩が痛かったり、歩くのも大変になり痛みで夜も寝付けなほどの時もあり何度もお世話になってます。その都度、「大丈夫ですよ、良くなりますからね」と優しく語りかけ、原因となった事をわかりやすく教えて下さり、本当に助かっております。
今回は3回の治療ですっかり回復するに至りました。松井先生の外見は、気さくな青年の姿といったところですが、実は神の手をお持ちになる方であり、痛みを抱える人にとってはこの上ないもので、まさに天国です 縁さんは！
松井先生、本当にありがとうございます。 星 節子

坐っている時の姿勢があなたの人生を決める!!

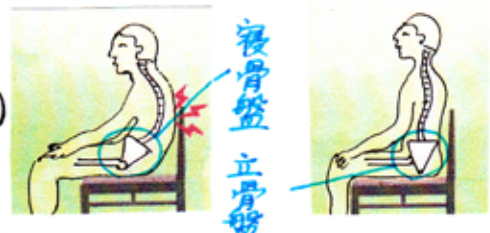
- ・人は人生で17年以上も座っている... もし1日6時間座っている姿勢を70年間つづけた場合、あなたは人生で17年間坐っていることになります。
- ・座っているだけで身体は悲鳴をあげている... 猫背で背中が丸まっている状態だと腰や背中の筋肉が無理に伸ばされている状態になります。 → 腰痛、肩こり、頭痛の原因
- ・精神も不安定になる... 背中を丸めて座っていると、下半身と上半身のバランスが崩れ、椅子にじっと座っていられなくなります。猫背でアゴが突き出ていると、イライラしやすくなります。これは、悪い姿勢で脳への血流が悪くなるからです。



- ・座っている時の姿勢を正せば、人生は変わる... 正しい姿勢は、からだをほぐし、不眠、集中力低下、0脚、腰痛、肩こりといった悩みを解決してくれ、人生が変わります。



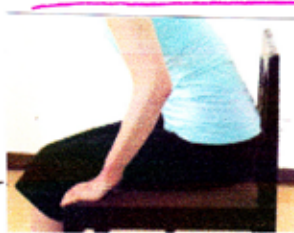
- ・身体の要は骨盤にあり!... 骨盤とは、坐骨、腸骨、恥骨、仙骨、尾骨のことで坐っている時に体重を支えるのは「坐骨」です。この坐骨の真上に重心をかけて坐るとすべてが良くなります。その為には、骨盤を寝た状態(首つれ、目ヨボヨボ、肩こり、頭痛)から骨盤を立てた状態で坐ることが大切です



- 理想的な座り姿勢とは
 1. 座面に対し背筋が垂直
 2. ひざの角度は90°
 3. きちんと足が床につく



骨盤を立てて座るコツ



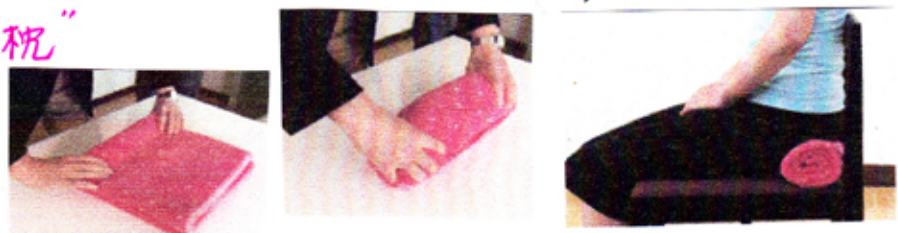
- 1. 前かがみのまま、お尻を突き出すイメージで目線を上げて、お尻が背もたれに当たるまで後ろに下ろす。そのまま上体を起こす。

ポイントはいっつも坐骨(お尻)をラセン後ろに引いて坐ることで、せいかく坐骨をラセン後ろにして座っても、脚を組んだり、膝を開いたりしていると、骨盤が傾き、股関節がズレてしまいます。

- ・膝の間は、握りこぶし1個分... 股関節が最も安定した状態になります。これ以上膝が外に開くと、骨盤が大腿骨の骨頭に押されて後ろに倒れてしまうのです。慣れないうちはタオルや柔らかいセモで膝を結んでしまい、クセをつけるのもひとつの手です。

自然と座り姿勢が良くなる “丸太タオル枕”

1. バスタオルを4分の1に折りたたむ
2. クルクルと棒状に丸める
3. 形が崩れないように、ヒモやゴムでゆる



(丸太タオル枕の使い方) 1. 座面の一番奥、背もたれに当たる場所にタオル枕を置く
2. お尻の端をタオルに乗せる ※単にタオルをお尻に付けるだけでは骨盤は寝てしまい、タオルの上にお尻の端をのせることで自然と骨盤が立つようになります。タオルを使って、良い座り姿勢を続けることにより、丸めがクセになり今まで使っていないから良い姿勢を維持する為の筋肉が鍛えられるのです。

当院人気商品 **EM腹巻き** オフィス・外出時の冷え対策に!! **値上がりします!!**

薄くてフィット、使って実感、冬は腹巻きでしょ!!
 当院の副院長が4人目5人目妊娠中にいい腹巻きがないかとさがし回ってようやく「これだ!」と見つけたものです。妊婦中の冷え、むくみ、特に腰痛予防改善にとても役立ちました。エンバウス腹巻きのおすすめのポイント

- ✓ 疲れかたれにくい、冷えやすい方は特におすすめです!
- お腹まわりを温めるので全身ポカポカに♪冬は手放せないアイテムです。
- 薄くてよく伸びるポリーフットタイフ、肌にも直接しても下着の上にも **血流を4倍程よくしてくれます。**

「とても良かったので洗い替えてリピートしました」
 「一日中着けてます♪2枚買っておいてよかった」
 「肌触り、色、ビジュアル、どれも気に入りました」
 「主人は黒、私はピンク2人2枚ずつ使ってます」
 「とても気に入ったので、両親にプレゼントしました」



院長もこの通り! 下腹までサポート。



おしゃかんでもお尻まで隠れます



(色) 4種類
 白
 黒
 ライトピンク
 赤

M:ウエスト60~75cm
 L:ウエスト70~85cm

原材料費の高騰により
 300円値上がりします。
 1836円 → 1,800円 でした
 が、12月より **2,160円** とは
 ず。是非11月中にお求め
 下さいませ。

感動小説「日の出食堂」の作者 岬治郎 さんの新作が11月1日発売になりました。飯坂を舞台にした歴史小説 **瑠璃色の風 十綱橋物語**
 読者の高橋様の感想です。「奥の深い、広がりのある物語でした。「日の出食堂」もそうでしたが、読んだあと、じかじかともあたたかくなりました。十綱橋にまつわる物語は、切ないながらも、読者には、暗さや不快な事を感じさせずに魅かれました。親子の絆の深さ、強さ、根底にあるものの優しさが伝わります。西根櫃、十綱橋の歴史的背景も再び学びたいくなりました。人を恋うる歌で結んであるのか、心地良いです。水色の風のように心に響く物語でした。福島の歴史に誇りを感じられる本です。



ちょっとひと息! **ゲーシー高橋**さんの医学漫談より ~免疫アップは笑いから~

- ・今や既成の癌は早期に見れば治るようになった。ところが治らない新しい癌がでてきた。何か? **アブガン!!**
- ・肉、砂糖、日本酒、ビール、贅肉のトロなどは尻の元となる食物である。ロシア人は風呂で足を浮かせる体勢で尻をする。したがって尻は背中ではなく息子の辺りから出る。これを **アブチン**という。
- ・また、尻は解熱剤である。熱のある人の前で尻をするとは一発で熱も下がる。 **平(尻)熱**という。
- ・歳をとると、腹筋、胸筋、背筋の三つの筋が退化している。だんだん後退してくる。これを **参勤(三筋)交代**という。
- ・父ちゃんはお出張先で何食べてるか? 毎日 **タン塩**。そしてビタミンが多い野菜、キャベツ、特に芯を食べているバランスが良いはずなのに、子供が授かりにくいという。これを **単身赴任(タン、芯、不妊)**という。
- ・歳をとると動悸がする人が多い。漢方では、桜の葉っぱを塩に漬けて込んで湿布をすると良いという。これを「同期(動悸)の桜」という。

心がほっとする詩画カレンダー 2015 (卓上タイプ) が出来ました。



この一年の感謝を込めて！11月15日から200名様(ご来院の方に)プレゼントいたします。
 又、ご購入ご希望の方には1部500円(収益金は福島県募金箱へ)とさせていただきます。



福島県募金箱からのご報告と御礼。
 いつもご協力ありがとうございました。今月は12535円をふくまことも寄附金として福島県にお届けいたしました。



たまえ詩画の世界
 島根県の宍道湖をバックに結婚式の佐川カミボト用にご依頼いただいた作品です。
 あげたの石前で詩を作ります
 ハカキサイズ 4000円(頭入)
 6.7月サイズ 7000円

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

◆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

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

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

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



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