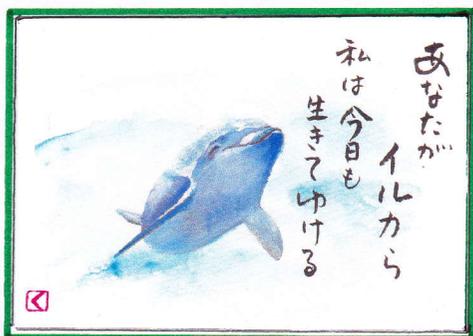




あなたに
一年の感謝を
贈りますマス!!



あなたが
イルカから
私は今日も
生きてゆける



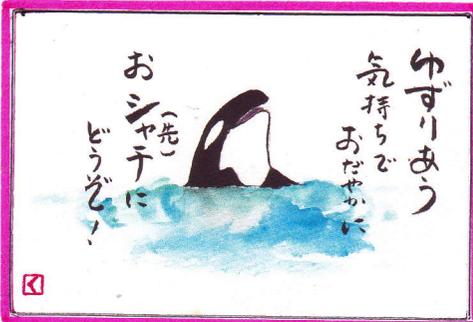
いつも
いっしょに
歩いてきた
風



あなたとの
私の人生の
スパイスです
出逢い
いっしょに
歩いてきた
H.O.T. 目々
すじまし



冬の街角で
ミラメシが僕にお辞儀
してくれました
何だか
恥ずかしくなった
頭が下がる
思いました



ゆずりあう
気持ち
おぼかに
おしゃべりに
どうぞ



忘れたい
きつと
あなた
あなた
あなた
あなた

年末号
健康にべした オ132号
月刊ワクワクニュース
平成26年12月
一年の感謝を込め
みなさまと共にこれからも
目指します 生涯500号!!



またひとつ
あなたと
年を重ね
しあわせ



すべて
あなたから
はじまり
そして
これから
生きてゆく



ありがとう
どう
イタチ
まして!!



娘が手のひらほどの
もみじを両手いっぱい
にひろって
紅く熱く
娘のいのちも燃えて
いるんだな

みなさま こんにちは!! 2014もあとわずかとなりました。みなさまに支えられて師走を迎える事が出来、じより感謝いたします。本当にありがとうございます。みなさまのまわりに、きっと何か、とてもいい事がありそうな、そんな気が師走!! とじから願う毎日です。どうぞ健やかに年の瀬をお過ごし下さいませ。先日、米沢市営バスに乗っていた時の事、あるバス停で待っていた女子学生さんに、運転手さんがバスを下りて、カバンを手渡していました。その方が前に乗車したバスに置き忘れたものだったのでしょう。“中身大丈夫ですか?”と運転手さん “はい、大丈夫です。本当にありがとうございます” 女の子は、走り去るバスに何度もお辞儀していました。私はその風景に、とてもじか暖かくなりました。日本の治安の良さと、わざわざカバンをバス停までとどけた、市営バスさん運転手さんのやさしさを感じました。その晩、夜家で寝る時、布団から

はみ出してしまっていた小3の次女を、中3の長女が、布団に抱いて戻し毛布をかけてくれていました。ホッとしていいぬむりにつけました。
 師走に入り、本格的な冬の雪の季節になりました。青い空が恋しく思える季節でもあります。青色を見るとセロトニンという癒しホルモンが分泌され、心が安らいだようになり、幸福感が得られるといわれます。私達現代人は便利で快適な生活を送れるようになっている一方で、イライラ、欲求不満が多く、ストレスを抱え、疲れがとれにくいとも言われています。肉体的な疲れよりも心(脳)の疲れを抱えています。

脳のセロトニンがストレス、疲れを少なくしてくれます。さらに最近注目されているのがオキシトシンというホルモンです。オキシトシンとセロトニンを増やし、心と体の疲れがスーッと消える10の習慣とは？

1. 夜は12時までに寝る
2. 食後はパソコンを操作しない
3. 夜は携帯電話で長話をしない。ベッドの近くに携帯電話を置かない
4. 朝日を浴びる(朝型生活に)
5. 朝と夕方に30分程度歩く(ジョギング、水泳などのリズム運動も良)
6. 呼吸をゆくりする
7. 家族団らん
8. 夫婦・恋人とのふれあい
9. 感情を素直にあらわす
10. 親切を心がける。出典〜「脳の疲れ」がとれる生活術より

パソコン、メール社会で、直接会って会話したり、ふれ合ったりする機会が少なくなるにつれてオキシトシンの分泌が少なくなり、癒しは得られなくなります。人を愛する、信頼する人のために何かしてあげるなどという気持ちが起りにくい環境にならつたといわれています。私は、全体の仕事を通して、みなさまの脳のセロトニン、オキシトシンが少しでも多くなるお手伝いをさせていただきたいと願っています。

えてがみ展示会のお知らせ 感動小説

『日の出食堂』の挿絵を描かせていただいたご縁で、歴史小説十網橋物語の挿絵を担当された切り絵作家、渡部弘えさんと



小説作者 岬治郎さんと一緒に作品展示会を、福島市飯坂温泉の

『**ギョウ-美術館 泉ふくろう**』さんで平成27年1月5日(予定)開催させていただきますことになりました。ありがとうございます。
 入館無料 午前9時～午後4時、日・祝休み。えてがみ原画をいっしょに展示(ポストカード販売予定)いたしますのでどうぞご覧下さいませ。



年末おもしろ川柳コーナー

ボーナスは犬の予算で消えてゆく

今年の笑い納めで〜す!!

ボーナスをハハにあげるとサツさん

不況でも犬のおせちは絶好調

『ゴハンよ!』と呼ばれていけば夕マだた

うちの嫁 後ろ姿はフナッシー

もの忘れ 便利な言葉『あはれ』と『やれ』

おもてなし 受けてみたいか あてもなし

除夜の鐘 税込み価格で108つ

大掃除 どこからやるか? 居間でしょ!

セルフケアで膝を守りましょう!!

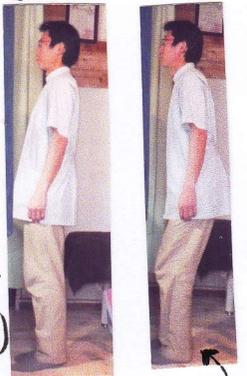
膝の痛みを抱える人は、500万人(国民の5人に1人)

と言われています。膝は関節の中で一番体重がかかる場所です。歩く時は体重の3倍階段の上り下り、走る、跳ぶ時は体重の8倍の負荷がかかります。膝痛で命を落とすことはありませんが、室内にこもってあお足動かさないでいると、そのうち歩けない寝たきり老後が見えています。日本の医療は安静志向...病院では安静にして、ヒアルロン酸やステロイド注射をし、それでも良くならない場合は手術です。しかし、せっかく手術しても数年で元に戻ったり、しない方が楽だったりという事が多くあります。...膝痛は安静にしているから長引くことが多いのです。

膝・腰・首は連動している... 膝の痛みは、首や腰の痛みと連動していることが多い。

これ等の痛みを抱えている人は姿勢が悪く、姿勢を正せば、すべて予防、改善ができます。

理想の姿勢とは、頭のてっぺんから背、腰、膝、足まで一直線にのびている姿勢です。しかし、この姿勢を無意識にとれるのは子供だけで、年と共に背中や膝が曲がっている方が多くなります。日本では姿勢や歩き方に関する教育が行われていないので、姿勢への意識が低いのです。



姿勢が悪い状態がつづくとき...①はじめに、首が痛みやすい

長時間のデスクワーク
携帯スマートフォンでうつ
向いているとストレートネック
(首がますぐ前に出た状態)

②次に腰が痛みます。首が前に出ることによって、背骨が理想のS字カーブから前かがみのC字カーブになり負担が増える

③そして、最後の痛みが膝です...首が前に出て、腰が丸くなるとどうしても重さがズレて膝が曲がる

まずは、膝に負担をかけている姿勢に意識を向けることから始めましょう。

効果的に膝をケアする方法



1. 足のスライド運動

1. 木線のくつをはき、イスに浅く腰掛ける
2. 片方ずつ、ゆっくり、5秒ほどで1往復する程度で、足を前後にスライドさせる
3. 両方の足を、10往復させる

10往復を3セット。朝夕の1日2回が目安。



3. テニスボールの膝ストレッチ

1. 膝の裏にテニスボールを深く入れる
2. 両手で膝の下を持ち、ゆっくり体を近づけるようにして膝を曲げてゆく
3. 30秒近ければ元に戻す



2. お血ストレッチ

1. 床の上に足を伸ばして坐り、太ももの力を抜く
そこでお血が重くなることを確認
2. 確認したら上下左右斜めに、5秒ずつお血を押し、周囲の筋肉やじん帯を、ストレッチする。
3. 痛い所があったら重点的に。1回3分くらいを、朝晩2回。



4. ひざ関節のほし

1. 痛くない程度にひざを押し、お尻上からグーッと押す。
なるべく股関節を開くように脚を開けて行う。1回10秒x3セット、これを1日3回。



おかげさまで大好評につき

増刷中です。

一年の感謝を込め

松井国彦の 2015

心がほっとする えてかみ

カレッジ

プレゼント中です(ご来院の方に)

200部限定でしたにかなくなりましたので

かえりこもう100部作らせていただきます

受け取って「ほっとした」「クスッ」と笑ってやって下さいませ。

私の膝痛体験談

Yさん 51才 女性
健康体操のインストラクターをしています。30年前に膝半月板の手術をしています。7月に膝が伸ばせなくなり腫れて痛み、四つん這い生活になってしまいました。知人から勧められ縁さんに伺いました。整体&リンパマッサージを受け、セルフケアの方法を教わり、治療後、軽くなりました。2回目(1週間後)の治療で、たいぶ楽になり、おかげでレクダニス全国大会にも無事参加できました。酸素オイルのマッサージで、足の爪の変形と水虫もよくなりました。とてもよかったです。



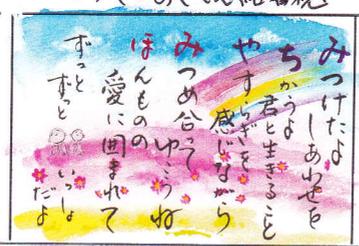
福島犬募金箱からのご報告と御礼 **いつもあひだかいご協力をいただき誠にありがとうございます。今月は45,067円をふくしまにも寄附金として、福島県の震災孤児 遺児のための基金へ送金させていただきました。**

心がほっとするカレンダーご購入 合計38部
 米沢市 鳳台寺様 (20部) ・ 鈴木淳一様
 福島市 小林きのえ様 ・ 高橋敏子様 天吹宏一様

募金 米沢市 鳳台寺様 ・ 渡辺様 ・
 静岡県 小柳津万寿夫様 兵庫県 辰名様
 福島市 高橋敏子様
 その他 多勢の皆さま ありがとうございます。



「いまえ詩画の世界へようこそ」
 大切な方のお名前をメッセージとほとして詩にしてみませんか？
 その方のイメージを背景画として添えられます。
 額入りです
 6切サイズ (18x23cm) ¥7000
 ハカキサイズ ¥4000 (税込)
 発送もできます。



空(けり)くんご出産祝い

ゆうやとあやさん結婚祝い

仁(じん)くん出産祝い

〈お正月休みのお知らせ〉

12月31日(木)
 1月1日(木)
 2日(金)
 3日(土)
 4日(日)

5日間お正月休みとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

〈私の体験談〉酸素オイルのマッサージで肘がよくなりました。
 Yさん 男性 60才
 今年2月の大雪で家の雪はきをした晩から左肘に激痛がはじり、数朝の間、どうきんをしぼろうとする、かなりの痛みがあり左腕は使えませんでした。が、酸素オイルのマッサージをはじめた約1週間 8割ほど症状が改善されました。喜んでます。

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