



健康だべした 刑ワクワ ニュース
平成27年2月 才134号
みなさまに支えられていほまでも
そしてこれからも
目指すは生涯500号 応援してください



節分と立春(2月4日)を迎え、春の足音が少しずつ聞こえそうな季節となりました。みなさまいかがおすごしですか? 2月2日現在の累積降雪量、福島市は平年並みの約1メートル。一方、米沢市は平年の1.5倍の6.7メートル。娘たちの身長の数倍を越える雪の歩道の壁の中を通学しています。(写真1)。我家の米沢での最後の冬、いろいろな思い出を作りたいと思いつながらすごしています。家の玄関前に作ったかまらにロソクを灯して夕暮れ時をすごしました。雪の中のロソクの灯りは、何とも言えずやさしい光です。2月14・15日に開催される上杉神社での雪灯籠まわりの夜は他では見られないすばらしいネーソン河



米沢市の指定天然記念物で、今までスズ頭が確認されている「吾妻の白猿」が、昨年12月から米沢市内のあちらこちらで目撃されていました。そして1月30日に、市内で無事捕獲されたというニュースを見て、一目逢いたい!! (妻がサル年生まれたから魅かれたというわけではないのですか(笑))と思い、2月2日、保護されている市内笹野本町の救護所へ、子供と行ってみました。雌猿の「チチ」5歳(人間だと20才位)と名付けられた猿だそう。ゆっくり檻に近づいてみると、とても大人しく、何とも可愛らしい顔でじっとこちらを見てくれました。毛色が白いのは遺伝だそう。肌色はピンクで綺麗でした。他にも救護所にはクマ(親と子)や野鳥などが沢山いて、動物園のようでした。



心に響く話 ある4才の娘さんが、『お母さん、字を教えて』と急なお願いをしました.....。子供は、とても純粋な生き物。時にはその純粋で真、直ぐな思いが、思いがけない出来事を生み出すことも.....。それは突然のお願いでした。『お母さん、字を教えて』4才になる娘からの、突然のお願い。どうせすぐ飽きるだろうと思いつつも、毎晩字を教え封。その後のある日、電話が鳴りました。電話の相手は、娘が通っている保育園の先生。その電話で字を学んでいた理由を知り、涙が止まらなくなる事になるのです。保育園の先生は、電話でこう言いました。「娘さんから、神様に手紙を届けて欲しいと言われたんです。そして手紙をじっくり読んでみると.....中には「いい子にするので、ハハハをかえしてください おねがいします」と書いてあったというのです。その時に、娘が「字を教えて」と私に言って来た理由が分かったのです。主人は去年、交通事故で他界してしまいました。娘は、神様にこの手紙を書くために、私に字を教えてと言ってきたのです。きっと、これでハハハに会えると思っ。受話器を持ち、泣き崩れてしまいました。先生も一緒に、電話越しに泣いています。今は亡き主人と、娘の心を想って下さって.....。きっと、ハハハの事が本当に大好きで、何とかハハハに会えないかと思っの行動だったのでしょう。今、この瞬間、大切な人と一緒に居れたり、思い合えたりするのは、とても素晴らしいことなのです。今、この新聞を書いている目の前に、私の愛する家族はいません。しかし私は週末になれば米沢へ行って子供たちに会えます。今日、明日そして今、一瞬一瞬の生きることのつみ重ねの奇跡の中で人生が成り立っています。仕事は先程終わって、自転車で絵がかみを配達して来ました。私を愛してくれている人のためにも、無事に帰って一日を終えられ、そして明日を迎えられることの奇跡を祈りつつ、大切にすごしてゆきたいとこの4才の娘さんから教えられました。

こんな簡単に!! 降圧薬に匹敵する? 誰でも簡単に出来る血圧を下げるタオルエクササイズ!

血圧を下げるには、食事の減塩、肥満解消、アルコール制限、運動などなど……
これを続けるのは結構大変です。そこで、カナダの研究者が発表し大きな注目を
集めている方法があります。それは、高血圧の方7人中6人で血圧改善、1日11分を週3回
4週間で、降圧薬と匹敵する平均10%下げる結果を出しています。

それが「タオルグリップ」です。やり方は、タオルを握ったときに指が届かない
くらいの厚さにし、「2分握って1分休み」と左右2回ずつ行うだけ。



全力で握ったときの力を100として、その30%の力で2分間握り締める。
握るのをやめた瞬間、血液がどっと流れ出す刺激により血管壁の
内側が刺激され、血管をやめらくなる物質・NO(一酸化窒素)が出て血圧下がります。
入院中の方、足腰をケがされている方など、運動ができない方にはもってこいの技です。

健康コラム Q&A … お客様から、中性脂肪とコレステロールの違いをたずねられました。

体内の脂肪について調べてみると! 主に4種類あります。脂肪酸・中性脂肪・コレステロール・リン脂質

- ① 脂肪酸 --- 生きる、活動する為に必要なエネルギー
- ② 中性脂肪 --- 脂肪細胞に貯えられている脂肪酸のこと
- ③ コレステロール --- 体内の細胞膜やホルモンの材料になる (HDL(善玉)とLDL(悪玉)がある)

体内に脂肪がたまり、動脈硬化・心筋硬塞の原因になる 脂質異常症 とは?

1. 中性脂肪が多いタイプ。… 異常症で最も数が多い。甘い物やアルコールの摂りすぎが原因。
治療法は、食生活改善、運動、それでもダメなら薬物療法
2. 中性脂肪と悪玉コレステロールが多いタイプ。… 20%の人。肉類・スナック菓子の飽和脂肪酸の摂りすぎ、食物繊維が少ない → 食生活改善、カロリー制限、運動療法、薬物療法。

中性脂肪とコレステロールの薬は違います。医師にご相談を。

コレステロールの改善に良いのは青背の魚の脂(EPA・DHA)やオリーブオイル(オレイン酸)です。

体質的にコレステロール値が高く、食事、運動に気をつけてもなかなか下がらない方、心臓13倍タイプという家族性高コレステロール血症かも知れません。アキレス腱をチェックして下さい。



①②の症状に当てはまる) ① LDL(悪玉)が180mg/dl以上
もしくは、家族が若くして心筋硬塞、狭心症になった人いる。方にご注意を。

<お笑い劇場> ホラは防げます。4人に1人がボケるんです。ですから、3人で行動することです。
若い頃はよく愚痴をこぼしていました。あれから40年、今はご飯をこぼすようになりました。
若い頃は、よく男性に声をかけられました。今、声をかけてくれるのは、お巡りさんぐらいです。
若い頃は、毎日のように女房の体を触りました。あれから40年! 今されるのは手刺ぐらいです。
1つ覚えて、3つ忘れる毎日。中高年、朝快調、昼ぼちぼち、夜ぐたり!!



福島犬募金箱からの御礼とご報告 いつも、いただきありがとうございます。
 ご支援・ご協力をありがとうございます。今月の募金額の
13,110円を東日本大震災ふくしまこども寄附金として、震災遺児
 孤児の方々へ福島県を通じて送らせていただきました。阪神大震災

から20年、被災地の1つ、明石市の山下紀子様からご寄附お送りいただきました。感謝です。

神戸の山下様から、ご志誠を送っていただき、私は、20年前、大阪で経験した阪神大震災の時の事を思い出しました。ライフラインがストップし、スーパーから食料が消えたあの時、妻と、尼崎の市営住宅へ給水のポンプ室に行った時、エレベーターのない5階に住んでいた1人暮らしのおばあちゃん。一番困ったのは、大便を流す水がなく、風呂場の洗い場に新聞紙を敷いて用を足したとおっしゃっていました。あのおばあちゃん、今、どうしているかなあ。。。
 20年後の神戸の今、表面的に街は復旧していても、現在復興住宅の46%が独居老人で震災後の孤独死は1000人を起しています。経済は当初10年でもとに戻る!というスロガンをかがずながらも、震災後3年目位から工場閉鎖が相次ぎ、ケミカルシューズ工場が多かった長田区の復興ビルも半分は空きテナント。1980年代、世界第3位だった神戸港震災後に落ち込み、現在世界52位。大きな被害を受けた被災地は、見た目の復旧は進んでも復興の道りは大変険しいものがあります。復興で一番大事なものは人間復興なのではないでしょうか。
 東日本大震災の直後、肉親以外で心配して連絡下さった方の多くは、阪神大震災を経験したあの神戸の方々でした。私の父が昔、よく戦争体験の話をお聞かせしてくれました。何度も聞きましたが、実際に経験していない私は、話を聞いてもピンと来なかった記憶があります。今にはとっさつ気付いた事があります。戦争であり震災であり自分が経験した様々な事は、語り継いでゆくべきだという事。その事が社会を時代を変える大切なエネルギーになるという事。みんな、よくなるように。よくなるように。

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



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



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