


(感動ストーリー) ～ある男の子～ ある家庭に、脳に障害のある男の子が生まれた。

そして、数年後、さらに次男が誕生した。小さい頃、弟はケンカの度に「お兄ちゃん、なんでバカじゃないか」と言うのを聞いて母は悲しんだ。だが母は何も言わずじと待つことにした。兄が小学1年生に入学した時、同級生を招いて兄の誕生日の祝いをしたが、兄は悲しいかな、急に招待した同級生を殴りはじめた。その時、弟が飛び出して来て……「お兄ちゃん……殴るんだら僕を殴って。」「僕なら痛くないから」とそれを聞いた母は心の中で「ほうや、ありがとう……」と言った。

その弟が小学1年生に入学した時、隣の席は手に障害のある子だった。体育の授業のある日、当然その隣の子は、着替えに手間取って遅れて来た。しかし、2回目からは、時間通りに来たので、先生は不思議に思い、体育の授業のある日、先生はそと教室を覗いて見た。すると、あの弟が一所懸命に着替えを手伝っているのを見た。先生は、この事をみんなに話そうとも思ったが、せいかく弟が自主的にやっている事なので黙っていた。

さて、七夕の前の日、授業参観日があった。先生が児童の書いた短冊の願い事をよんでいた。子供らしい「おもちゃが欲しい」などの願いの中に……
「神様……どうぞ、隣の子の腕を早く治して下さい」と書いてあるのを見つけ、とうとう、あの弟の書いたもの。先生はたまらなくなつて参観日のみんなの前で、この弟の着替えのことを話し出した。その時だった。他の子に迷惑をかけていないかと、廊下の隅で小さくなって授業を見守っていた障害の子の母親が、教室に飛び込んで来た。そして、あの弟の足元で号泣した。「ほうや、ありがとう。ありがとう。ありがとう……」
1年生の教室が感動に包まれた瞬間だった。

私は、このお話を聞いて、人は、自分より弱い立場の人に寄り添って生きてゆく中で、本当の生きる意味を見い出してゆくんだと思いました。この弟さんは、障害を持った兄という存在があったから、こんな、やさしく愛のある生き方をされようになった。障害ということをお互に宝にかえて暮らしているご家族の絆から生まれた本当に素敵なお話ですね。

<笑って! 許して!! ショーク集>。紳士が街を歩いていると、後ろから数人の子供たちが声をかけてきた。「僕たちは学校の課題で町を調査しているんですが、おじさんは10ドル札を落としませんでしたか?」と言って10ドル札を見せた。紳士はポケットを探りながら言った「どうやら落としはようだ。君達は落とし物の調査をしているのかね?」
「いいえ、僕達はこの街に正直物が何人いるか調査しているんです。」

<シルバー川柳より>。おい お前 はいてるパンツ 俺のどろ。

・恋かなと思ってみたら 不整脈
・誕生日 ローソク ふいて 立ちくらみ

・立ち上がり 目的忘れ また坐る
・手をつなく 昔はデート 今介護

<私の体験談> 転倒して2週間、痛みつづけていた膝が良くなりました。



8月5日、玄関先で転倒し左膝を打ちました。福島市Pさん62才
みるみる腫れて、ズキズキ痛み出しました。病院の診断で
膝のお皿にとびが入っていました。内出血の血を抜いてもらい
痛み止めとヒアルロン酸の注射を3回程してもらいました。
しかし、2週間たっても、足をつくとズキとした痛みは続き

歩行が困難でした。8月18日に縁さんで整体とリンパマッサージをしてもらいました。
痛みの原因が膝裏の坐骨神経痛と言われました。施術後も痛みは改善
されませんでした。ところが、その夜、風呂に入ろうとイスから立ち上がった時には、
スッと立て、かなり改善されました。今日、8月31日3回目の治療ですが、ほとんど
痛みは消え、歩くに、日常生活には全く支障なくなりとても嬉しいです。

筋肉を鍛えることよりも、コツ(骨)をつかみ、無駄な力を極力使わない方が元気で健康!!
「骨ストレッチ」を提唱されている、スポーツケア整体研究所 松村卓氏の、見えない骨を動かす
ことで、体が疲れず、首、肩こり、膝、腰痛も改善させられる方法が注目されています。

骨ストレッチのやり方

- 基本ポーズ
 - ①片方の手の親指と小指を繋いで輪をつくる
 - ②もう片方の手の親指と小指で、手首の両側のグリグリした部分を押さえる

- 手首ブラブラ
 - ①骨ストレッチの基本ポーズをつくり、腕を臍の前に出す
 - ②押さえられたほうの手首を左右にブラブラと振る
 - ③これをリラックステイクした状態で左右七回ずつ繰り返す

- 手首肩甲骨ストレッチ
 - ①肩幅に足を開いて立ち、骨ストレッチの基本ポーズをつくる
 - ②押さえられたほうの肘を直角に曲げる
 - ③顔を正面に向けたまま後方に捻る
 - ④左右それぞれに七回一セットずつ行う

- 手首背伸び
 - ①肩幅に足を開いて立ち、骨ストレッチの基本ポーズをつくる
 - ②そのまま腕を上げ、天を突くようにして背伸びをする
 - ③それぞれの腕で七回一セットずつ行う

心地よく動ける体をつくる 骨ストレッチ

手首背伸び

腕を上上げ、天を突くように背伸びをする

肩幅に足を開いて立ち、骨ストレッチの基本ポーズをつくる

それぞれの腕で7回1セットずつ行う

手首ブラブラ

基本のポーズをつくり、臍の前に出す

押さえられたほうの手首を左右にブラブラと振る

リラックステイクした状態で左右7回ずつ繰り返す

基本ポーズ

親指と小指で輪をつくる

もう片方の手の親指と小指で手首の両側のグリグリを押さえる

●手首背伸び
①肩幅に足を開いて立ち、骨ストレッチの基本ポーズをつくる
②そのまま腕を上げ、天を突くようにして背伸びをする
③それぞれの腕で七回一セットずつ行う

この手首背伸びは関節の詰まりを取り除いて肩のこわばりを楽にスツキリしてくれます。毎日続けていると猫背も解消されるのです。

マグロの中落ち

親指以外の4本の指を軽く握り、拳のギザギザを両脇、脇の肋骨一帯に当てて上下に10回グリグリとマッサージ

手首肩甲骨ストレッチ

肩幅に足を開いて立ち、骨ストレッチの基本ポーズをつくる

顔を正面に向けたまま後方に捻る

押さえられたほうの肘を直角に曲げる

左右それぞれ7回1セットずつ行う

●マグロの中落ち
①親指以外の四本の指を軽く握って両手で拳をつくる
②拳のぎざぎざの部分で両脇腹の肋骨の帯に当てる
③そのまま上下に十回グリグリとマッサージする

いまは、長時間のパソコンワークや会議などで多くの人が猫背になっていきますが、姿勢が悪いと酸素の摂取量が減り、内臓を圧迫して働きを悪くしてしまいます。これを解消するには、硬くこわばったあばら骨の前鋸筋を柔らかく揉みほぐす「マグロの中落ち」が効果的です。



福島犬募金箱からの御礼とご報告。いつもじあたたかいご支援とご協力を本当にありがとうございます。今月は7990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送金させていただきました。福島県内の震災遺児・孤児194名の方々の生活支援をはじめ、県内の子どもたちの安全・安心健康づくりの為に基金として設立されています。これからもよろしくおねがいします。

9月21日(月)お休みです。22・23日は営業いたします

整体院 縁 平成27年4月リニューアルオープンいたしました。

営業時間: AM8:00~PM7:00(最終受付 PM6:00)

定休日: 日曜日

住所: 福島県福島市野田町 1-7-28

電話番号: 024-534-0635



◇院長: 松井 国彦 1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒

◇副院長: 松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です

健康へのこだわり……地下に備長炭を埋設しマイナスイオンの

豊富な環境にしています。室内は奇跡の杉(樹液の森林浴成分が豊富)

とスペイン漆喰(しっくい)で自然に近い空気!

ご来院時に、ゆっくり深呼吸ができて、ますます元気になっていただけますように!



腰痛・肩こり・膝痛・頭痛

初診料 1,000円 (リンパマッサージは除く)

超ソフトな整体治療
オステオパシー整体コース

施術料 4,000円 (高校生以下3,000円)

施術時間 約40分前後(症状による)



冷え・むくみ・ストレス・肩首腰痛・疲労回復に

リンパマッサージ 全身 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

酸素オイルお持ちの方 4,000円



リンパマッサージのみの施術は女性のみとさせていただきます

くすみ・シミ・たるみをすっきりさせ弾力のある美肌

整美顔マッサージ

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

高濃度酸素の入った化粧品ミレイを使用したフェイシャルマッサージです。

お得なセットメニュー 整体+部分リンパマッサージ 10分で 5,000円 (初診料別途)

整体+全身リンパ又は整美顔マッサージ で 9,000円を 8,000円 (初診料別途)