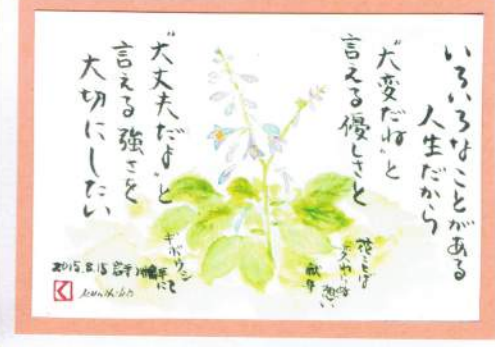


健康だべした 才142号
月刊ワクワニス 平成27年 10月
みなさまに支えられて
いままでもそしてこれからも
目指す生涯500号!!



みなさん、こんにちは！ 仲秋の名月を以てスーパームーンを愛でながら、きっとお元気で過ごしの事と存じます。我家は月見団子と10-10-10の兔を娘たちと作り、お月見を楽しみました。昔から、私たちの暮らしは「月」と共にあります。1日2回の満潮・干潮は月と地球の引力で起きます。月に月1回の満月・新月の時は、満潮・干潮の差が大きい「大潮」になり、その中間の時は「小潮」になります。月の周期と女性の生理と肌の細胞の入れ替りは同じ28日、また、満月では、出生率が高くなり、交通事故、出血が多くなり、海がメは満月に産卵する。株式市場では、満月は株高。新月では株安。新月には願いたい事が叶いやすく、作物もよく育つ。新月の夜に切った木は丈夫で長持ちする。などなど…… ね、月といえは「ツキ」をよぶ魔法の言葉もありです。良い時も悪い時も、「ありがとう」「感謝します」とくり返し唱えると、良い事が必ず引き寄せられる…… ね。いかがですか？ みなさんと月(ツキ)を信じてゆきたい今日、この頃です。



- (11) 柳コーナー) つまづいて 足元見れば 何もなし
- ・目覚ましのはははまだかと 起きて待つ
 - ・すっぴんに 隣の犬が 後ずさり
 - ・“先寝るぞ!” “安らかにね” と語る妻
 - ・起きたけど 寝るまで時に 何もなし
 - ・改札を 通れず よく見りゃ 診察券

笑いから
健康
生まれる!

星野富弘美術館
詩画の公募展に
「はなはくさ(彼岸花)」
を結婚20年妻への
メッセージを詩にして
応募してみました。



<私の体験談> めまい、吐気、ふらつき、頭痛がよくなりました (福島市 Sさん 74才)

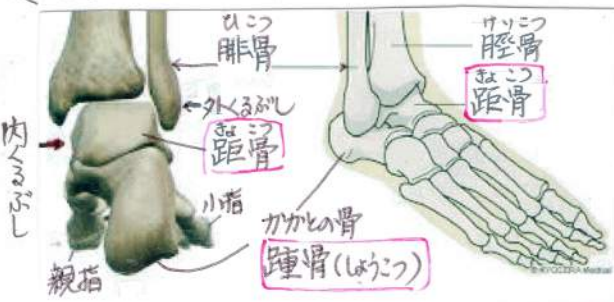
私は、以前より自律神経のバランスが悪く、安定剤を服用していました。8月初めから、台所でまっすぐ立ってられない程のめまい、ふらつきが久しぶりに出て、吐気と頭痛まで併発し、病院で点滴を投じ薬を服用しました。ところが、症状は一向に改善されず、ふらふらでお盆をすごしました。心配した知人の紹介で、8月20日初めて整体を受けました。治療の後、体が少し楽になりました。2回目の治療の次の日、朝起きるとスッキリ軽く、とても楽に起きる事が出来ました。9月1日、3回目の治療時は自分で片道30分運転し、症状もほとんどなくなりました。高かった高圧も下がり、家族からは、目覚める程元気になったと言われ、とても喜んでます。

日本人の99%は、足首に“コリ”がある。体比の疲れ、不調、痛み、冷感をひる
一生役立つ健康法 (ミッキー寺澤著)

足首ゆるゆるチェックシート

- 立った状態で、太ももを片方高く上げてもグラつかない
- 片足立ちを30秒間グラつかず続けられる
- 目をつぶったまま30秒間つま先立ちができる
- 左右の膝頭をつき、足を揃えて、イスに長時間坐れる
- ラクに正座ができる、痛みをどこにも感じない
- 足の指で地面をしっかりとつかめる
- 左右の足をなるべくくっつけ、両手を前に伸ばし、かかとを上げずにしゃかむ。そのまま手を腰の後ろに手おしても安定している。

以上のチェックシート
 チェックの数が0~2個は「足首がカチカチ」
 足首にコリがある左右の足首に差があつて均等に使えていない
 チェックの数が3~5個は「足首コリコリ」注意報
 足首に少しコリがあり、冷えやコリといった悩みも多い
 チェックの数が6~8個「足首ゆるゆる健康ケア」
 足首は柔らかく保たれ、エ台はしっかり安定している。



いかがでしたか? 足首は 1. 全身のエ台 2. 衝撃吸収 右の4つの重要な役割を 3. 動作の基本 4. バランス保持しています。

特に左図のように かかとの骨 = 踵骨と距骨がとても大切
 (腰痛) (膝痛) よく悩む (首が痛い) 方は、距骨が内側に寄っている = (外くるぶしが出張して大きく、内くるぶしが小さくなっている) 人が多い
 ことで、血流改善、血圧安定、心臓改善、うつ病改善できる

足首まわしの方法をご紹介します。ポイントはゆっくり静かにやること。

徹底的に距骨と関節に意識を向け、足首の奥をしっかりとつかむ事

ちなみに、距骨は、足首を曲げるともくぼむ所に人差し指、くるぶしの後ろ側に親指をあてるとつかめます。

1. イスに座って右足を左の太ももに上げ、片足だけあぐらを組む。
2. 右手の親指と人差し指で、右足首の距骨をはさむ。
3. 右の足指の間に左手をなるべく奥まで入れ、フックと握る。
4. 1周15秒以上かけて、足首をゆっくり大きく回す。
5. 3回転したら、反回転に3回転。同様。



左足も同様

それぞれを選択を認めて

くらしナビ 暮らしスタイル



家族そろっての夕食を楽しむ松井知美さん(右から2人目)＝福島市で、小林洋子撮影

2011年秋から翌春にかけ、夫(48)を自宅に残し、当時中学3年の長男や小学6年の長女ら2男3女を、転校手続きが済むなど都合のつく順

●ほっとできる
「私、福島の高校に行く。そしたら、また家族一緒に暮らせるでしょ」
東京電力福島第一原発事故で、福島市から山形県米沢市に母子で自主避難していた松井知美さん(46)は、長女(15)のこの言葉をきっかけに今年春、4年ぶりに福島での生活を再開した。「自宅の放射線量はかなり下がったけど、低線量被ばくの影響もよく分かんず、帰るかどうか迷っていた。いい決断になった」と振り返る。

揺れる子育て

福島原発事故から4年半

に連れ、米沢市へ避難した。福島では自宅1階で夫婦共働きで整体院を営んできた。夫は当初、家族が離れて暮らすことに反対したが「子どもの健康のため」と説得した。常連客もいる整体院を続けるため、週4日、車で1時間かけて福島に通った。三女を幼稚園に送り、午前8時に米沢を出て午後6時半の園のお迎えまでに戻る。避難が長引いた場合に備えて収入を得るため、米沢でも整体の仕事をはじめた。休日がなくなり二重生活にも疲れ、長女に家事を負わせることもあった。

「大変だろうけど頑張ってる」。福島で客に励まされるたびに、「優しくしてくれる人たちのいる福島に戻りたい」との思いが募った。購入した放射線量の測定器で自宅

の室内を測ると、避難時は毎時0.5微シータだったが、昨年6月には0.1微シータまで下がっていた。帰るか、避難を続けるか。迷っていたところに長女の高校受験が重なった。

今年4月、長女は福島市の高校に進学。放射線への不安は残るが「気にしすぎても体に悪い」と休日は家族で果樹園や沢に遊びに出かける。食卓を囲む家族の笑顔に、松井さんも「ほっとする時間が増えた」と目を細める。

●家賃負担は無理

震災から4年以上たち、避難先から福島に戻る人たちが出た。福島県は今年6月、帰還を促すため、自主避難者が入居するアパートなど住宅の無償提供を17年3月末で打ち切ると発表。打ち切りまでに県内に戻る避難者には、引っ越し費用を1世帯最大10万円補助する。しかし、誰もが前向きな気持ちで福島に帰ってくるわけではない。

4月、東京都内から福島県いわき市に戻った鈴木真子さん(35)は「できれば帰りたい」なかったと打ち明ける。

次男(4)の出産を2カ月後に控えた11年3月16日、夫を残し長男(9)を連れ東京に避難。都営団地に入居し、長男も近くの小学校になんてい

しかし昨夏、いわき市に住む美家の父が病気で倒れ介護が必要に。母も体が弱く、介護を任せるには不安が残る。さらに住宅の無償提供が近く終わる、とのうわさを耳にした。無償提供の今も貯金を切り崩し生活しているのに、家賃を負担して避難を続けるのは難しい。「遅かれ早かれ戻らざるを得ないのなら、子どもが友達となじむためにも早いほうがいい」と決断した。

小学校の給食は、県内産など食材の産地で不安を感じれば、同じメニューのおかずを作り長男に持たせる。学校の体育は「仕方ない」が、下校後は外では遊ばせない。放射線を気にしていることを周りの保護者に気付かれると、子どもまで悪く言われかねないと不安に思い、おかずを持参させる理由を「アレルギーがあるから」と説明し本音は明かさない。「地元に戻ってきたのに、昔からの友人にも放射線について相談できず、むしろ孤立している気がする」

福島の母親を支援する福島の大本多環・特任教授(教育支援)は「行政は、帰還しただけでなく、帰るかどうか迷っている段階で相談のったり細やかな情報提供をしたりすべきだ」とした上で、「福島に住み続けている人、避難した人、帰還した人。全員が悩みながら選択し決断してきた。それぞれの4年半を認め合い、共有することが一番大事」と訴える。福島を断しない取り組みが求められている。(小林洋子、真浦遊)

●今後の居住先に迷い

福島県は避難者の生活状況や支援のニーズを把握するため、昨年からの1回アンケート調査を実施している。今年2月の調査は県内外に避難する5万9746世帯を対象に実施。県外の避難世帯に今後の生活予定を尋ねた質問では自主避難する2689世帯から回答があり、最も多かったのが「現時点では決まっていない」(31.9%)。次いで「現在の避難先に定住したい」(24.9%)、「被災当時と同じ市町村に戻りたい」(19%)、「県内の別の市町村に戻りたい」(5.5%)——だった。今後の居住先を決めかねている世帯が多く、避難先への定住と福島県内への帰還を希望する世帯がほぼ同数であることが分かる。



福島犬募金箱からのご報告と御礼 いつもお世話になって
 ご支援とご協力を本当にありがとうございます。今月は、9/4
 から9/11に被害のあった台風18号等大雨災害義援金と
 して、**22,967円**を日本赤十字社を通じ、被災地へ送ら
 せていただきました。兵庫県山下紀子様、福島市の高橋敏子様
 はじめ、絵はかきをご購入下さり、又募金して下さいみなさま
 本当にありがとうございます。一日も早い復旧、復興をいよいよお祈り申し上げます。

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)