



しあわせ健康だべした オ144号 年報
 月刊ワクワクニュース
 平成27年12月
 今年一年の感謝をこめて
 本当にありがとうございます
 来年もようしくおはがいたします



早いもので師走を迎えました。一年の感謝をいよいよ申し上げます。みなさんどんな一年でしたか？
 我家は、この春、3年半ぶりに米沢から妻子が福島に戻り、新しい暮らしをスタートした年でした。
 年男(つじ)の私は、目指した「質実剛健」には程遠かったものの、絵手紙1000枚達成し
 次の2000枚を目標に励む日々です。妻は通勤の峠越えが自宅階段の昇り降りにかわり、来年
 年女でござレから体力つけなくちゃと仕事に家事にかんばってます。大学1年の長男は仙台の
 寮生活を楽しんでいる様子。高1の長女は書道部と生徒会で大忙し！中2の次男はサッカー
 一筋。目指すはJリーガー！小4の次女は勉強より走るの大好き。年長の子女は、そろそろ
 ランドセルの準備。得意のマスで家族を和ませてくれています。
 来る年も皆様にとってよい年であつたよう祈りつつ、今後共どうぞ
 よろしくお願い申し上げます。



ハッ…息止まった？あらゆる不調の原因は「無呼吸」の可能性大

睡眠時無呼吸症候群という言葉は、多くの方が聞いたことがあるでしょう。

では、通勤電車の中やシャンプーしているときに、無呼吸になっている人が多いのはご存じでしょうか。

無呼吸や浅い呼吸は、あらゆる体の不調の原因になることも。治療家・森田愛子著

『呼吸整体師が教える 深呼吸のまほう - 体の不調が消える、人生が変わる -』が伝える“呼吸力”の上げ方。

■緊張すると呼吸が止まる 深呼吸をするとリラックスできるのは、誰もが知っていること。

呼吸は200以上ある全身の関節を通して、血液、リンパ、体液などと一緒に全身を巡っています。呼吸が循環しつづけることによって、体の機能を調整しています。それゆえ、呼吸が浅くなると体の不調を招くことになるのです。

では、通勤電車内やシャンプーするとき、なぜ呼吸が止まったり浅くなったりするのでしょうか。それは、無意識のうちに生じてしまう“緊張”と“力み”が原因。その発信源となるのは、実は“手”です。

シャンプーをするとき、緊張グセのある人は、指先が強力かんでしまいます。指から入った強い緊張は肩・首へ、そして呼吸循環の中核である体感を固め、結果として呼吸が浅くなってしまいます。

緊張は足から入ってくることもあります。満員電車で足指に力を入れ、ギュッと丸めるのも緊張の原因です。では、浅

■深呼吸と大呼吸は違う！

まず、3回深呼吸をしてください。このとき次の3つに当てはまっていたら、それは深呼吸ではなく大呼吸。

- (1) あごが上向き、上半身がのけぞってしまった
- (2) 胸とお腹が、大きく前に膨らんでしまった
- (3) 両腕が脇から離れてしまった。この3つがあると息が体を循環しません。

まず、椅子に座ってリラックスし、バンザイした状態で両手を合わせ胸の前で下す。すると、無駄な力が抜ける。

合掌の手、最初は胸から手を放してください。

続いて、合掌のまま親指が胸の中心につくようにして深呼吸をします。

鼻から吸った息が胸を通過し、お腹の奥に落ちるのを感じて呼吸。この感覚を身に付けましょう。

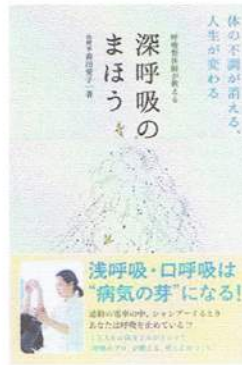


■呼吸力が上がる“1分呼吸”

呼吸の感覚をつかんだら、1分呼吸に挑戦！ 20秒で息を吸い、20秒息を止め、20秒で吐ききります。呼吸力を上げるエクササイズです。ポイントは、手に力をこめない、のけぞらない、体を抱きしめるように内巻き姿勢をする。

始めからできる人は少ないかもしれませんが。まずは7秒ずつから行って、徐々に延ばしていきましょう。これを行うことで体が温まったり、気持ち落ち着いたり、普段の呼吸が楽になったりします。

歯のかみしめグセ、集中すると肩がこわばるクセなど、体にしみついた緊張グセが呼吸を浅くしています。ご紹介した“1分呼吸”を続けて、ちゃんと息を吸えるようにしていきましょう。



11月12日 福島市三河台地区の女性セミナーにお招きいただき

“ツボ健康法”講習会をさせていただきました。地区を代表する

30名ほどのお元気で若々しい方々の、ご熱心なまなざしに支えられ

楽しいひと時をご一緒させていただきました。

ありがとうございました。



「心がほっとする絵手紙」展のご案内

12月7日(月)～12月25日(金)

東邦銀行 本店 1階ロビー

福島県福島市大町3-25

(パセオ通り沿い、まちなか広場東150m)

1000点の中から選びました「心がほっこり！体がゆったり！」出来る作品を展示させていただきます。どうぞ、お誘い合わせの上ご覧くださいませ。



＜私の体験談＞ 4か月間、続いていた、背中から首の痛みが取れました。
6月末から産まれた孫の世話をしていました。 福島市 安藤様 74才
7月に入って 疲れからか首が痛くなり、背中から首にかけてバンバンに張り、立ても坐っても動かすとピリッと痛みで首が回せなくなりました。以前から通っていた病院で薬をもらい、接骨院での治療を受けていましたが、なかなか改善されず困っていました。知人の紹介で、縁さんの整体ヒリッパマッサージを受けたところ、初回でかなり楽になり首が起こしやすくなりました。2日後の2回目治療の後、じっとしてても痛かったのがとれました。9日後 今日、3回目でしたが、首もスムーズに回り背中の張りがなくなるとても軽い感じです。前かがみが続いた時はこれをして下さいと「首まくら」の仕方を教えてもらい、セルフケアで楽にすごしてゆけそうで感謝しています。

世界一ジョーク集

髪の毛が・・・子供：「ねえ、ママ、あの人を見てごらん。髪の毛が全然ないよ」

ママ：「静かにしなさい！聞こえるわよ」

子供：「え？あの人、それを知らないの？」

上空 500 マイルでの出来事 「パイロットから管制官へ。大西洋上空 500 マイルで燃料切れ、指示を請う」

「管制官からパイロットへ。こちらの言う事を反復せよ。 天に召します我らの父よ・・・」

『男女の買い物の違いについて』 男は1ドル相当の必需品を2ドルで購入してしまう。

女は2ドル相当の不用品を1ドルで購入してしまう。

最期の願い 重い病気にかかっている患者に医者が出た。 「だれか、呼んでほしい人はいないかね」

医者の耳もとに口を寄せて、患者は苦しい息の中から答えた。

「ほかの医者を・・・」



福島犬募金箱からのご報告とお礼

いつもあたたかいご支援とご協力を誠にありがとうございます。

今月は、**34750 円**を 東日本大震災ふくしま子供寄付金として、震災

遺児・孤児の方々の基金として福島県に送金させていただきました。

絵手紙カレンダー購入 (46 部) 及び寄付金をお寄せいただいた方々

米沢市 鳳台寺様・鈴木様

福島市 小林様・高橋様・矢吹様・岡部様・富田様・鶴沼様ほか

東京都 久保田様

神奈川県 中飯様

皆様ご協力誠にありがとうございました。

皆様のかけがえのない健康づくりに少しでもお役に立てますよう、これからも勉強して参ります。最近では、TV等で話題、医学界で注目の「筋膜のリリース」と、重度の腰痛もコレにお任せ「コア骨盤メソッド」を施術に取り入れてゆきたいと思っております。

お正月お休みのお知らせ

12月30日(水) お休みさせて
31日(木) いただきます。
1月1日(金) ようしくお願い
2日(土) 申し上げます。
3日(日)

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)