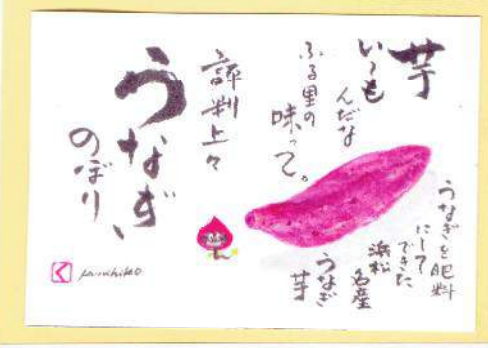
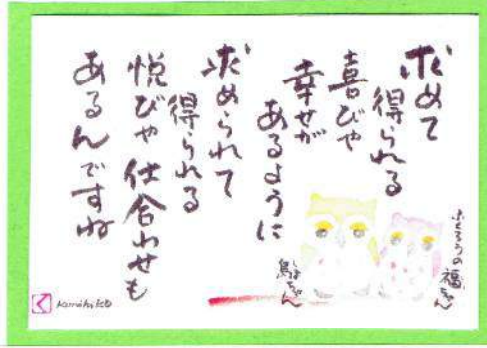


健康だべした 才147号
 平成28年3月
 月刊ワクワクニュース
 みなさまに支えられて
 いまでもそしてこれからも
 目指す生涯500号!!



あの日から、もう5年。まだ5年。21年前妻と大阪に住んでいた私は阪神大震災に遭った。14年前妻の郷里福島へ。そしてあの日。電気がない。水道もない。原発事故で放射能が降りて来た。津波で家や家族を失った人達がいち。強制避難となった人達もいた。圧倒的な出来事の前で言葉を失っていた。震災から半年後。我家の妻と子4人が米沢へ避難した。当時受験生だった長男と義父と私か福島に残った。しばらく経った時、長男が私にこう言った。"お父さん、お母さんと離婚したいわ"。二重生活で家族が崩壊してしまわないかと心配しての言葉だった。正直私には二重生活を続けられる自信はなかった。だから長男には、まともに答えられなかった。一つ一つが選択だった。その長男も大学に入学し、仙台で寮生活をしている。震災の時、とても励ましてくれた先生にあいながら、小学校の先生を目指している。息子はあの時、私に言った言葉、今でも覚えているのだろうか。私は一生忘れられない。そう、あれから5年……。

震災
原発事故
5年

住まいのテーマ
住長避難・原発事故関連

14・15面

福島民報

家族一緒「当たり前前」のことが幸せ



三重生活に終止符 福島の松井さん

山形の3年半

福島市野田町の松井知美長女(20)の一言だった。福島に戻った日曜日。山形に戻った日曜日は(整春、山形県米沢市の借り上体院を)休みにできるんだよね? だったら福島の高校の進学先を迷っていた。いづかあった。心を揺さぶられたのは二十六年夏、福島に戻るときは、は知美さんが福島の整体院に無用な被ばくをさせないようにと選んだ母子避難先の山形から戻った知美さん(左)。子どもたちと料理を

子ども五人を連れて山形に(母は、母子避難先の米沢に整体院の分院を開き、月、金曜日の週三回は国彦さんが米沢へ、残りの四日は知美さんが福島の整体院に無用な被ばくをさせないようにと選んだ母子避難先の山形から戻った知美さん(左)。子どもたちと料理を

したり、遊んだり、「当たり前前」のことが幸せ」とい

心を整理

難だったが、直線で四十ギ離れた山形と福島を行き来する暮らしに追われ、いつしか子どもたちとゆっぴり向き合う余裕すらなくなっていた。身も心も限界だった。子どもたちの転校を考へ、二十七年四月から福島で再出発する決めた。一ツ屋根の下に家族がそろって暮らすことにはな

わなかった。当然の前向きに戻る区切りとして、住宅ローンを組んで家を建て替えた。一方で、避難して良かったも思っている。子どもたちのために避難を選択しなければ、子育ての不安を押しつぎされていたと診断された。老人ホームに移って一時は症状が回復したが、糖尿病

がなければ、福島は帰らなかつた。山形での三年六月に

腰痛!! 分かってきた痛みのメカニズム 腰痛は怖い

3ヵ月以上痛みが続く「慢性腰痛」その原因は脳にある。慢性腰痛の人には脳にもともと備わっている痛みを抑制する仕組みが衰えている。その原因が痛みに対する「不安」「恐怖」それが「ストレス」になり脳の働きが衰えてしまう。まず、正しい知識を持ち恐怖を少なくさせる必要があります。まず正しい知識これに4割近くの方が改善します。まず右の〇か×をチェック

次に、「骨に異常がある」と検査で言われても大丈夫と知る腰痛がない人で骨に変形がある人の割合は20~40才で34%、40~60才で59%、60~80才で93%。次に「ヘルニアでも手術は必要ない」と知る。

ヘルニアの約9割が自然に消失するのです。だからヘルニアと言われても恐れず動くことです。正しい知識で不安・恐怖がなくなり、普通に動くことで4割程改善。残りの6割の方でも、次の体操を行うと約半数の方が改善する。

「1回3秒! 体操のやり方」
 1. 足を肩幅おしや広めに開く
 2. おしりに両手をあてる
 3. 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らす
 4. 上体を反らしたまま、その姿勢を3秒ほど保つ
 1日何回か行う 注意 腰からヒザに、しびれが出る場合は中止。
 1回3秒、1日1回以上毎日続ければ、きっと2週間で効果が出るでしょう

あなたの腰痛の常識 〇か×か?



Q1. キックリ腰は痛みがとれるまで安静にする



Q2. ヘルニアがあるのに腰痛は一生のつき合いだ

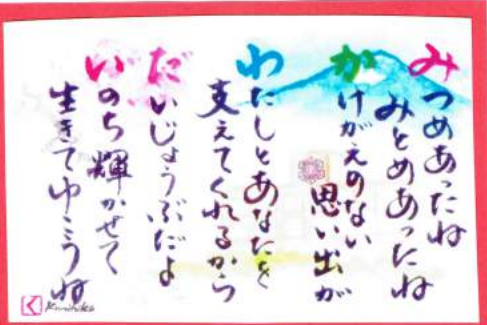


Q3. 腰が痛い時は常にコルセットをした方がよい



Q4. 腰痛はすべて腰の異常が原因で起こる

答えはすべて×です



福島市立三河台小学校の卒業生記念品アルバムの表紙に、**なまえ詩画**を採用していただきました。約80名の卒業生さんの未来に希望がひろがっていただけるように願いを込めました。ご卒業おめでとうございます。みなさんは 福島の希望の光、明るい光、夢みる光です。

くお笑い川柳コーナー

- ・キミだけはオレもたはマイナンバー
- ・切れぬ縁 抜けない指輪 似る体型
- ・ジム通い 結果が出ずに 腹が出る
- ・割勘か 投資か悩む 初デート
- ・元気出る 魔法の言葉「孫来るよ」
- ・円安で 外食三味 塩高た

〈私の体験談〉 **頸椎症** (による左腕のねむれない程の痛み、しびれが改善されました)

3年程前から、時々左肘あたりがシビれる事がありました。半年前(H27夏)に症状がひどくなり、接骨院で治療を受けました。なかなか症状の改善が見られない中、10月には、ねむれない程の痛みとシビれになり病院に行くと、頸椎症と診断され、薬とリハビリマッサージを受けました。徐々に改善され1月には3割程改善していました。ところが1月31日、夜中、突然それまでにならぬ程の痛みとシビれが起きひらくしました。痛み止めを服用し少しねむりましたが、翌朝もひどかったため、縁さんに行ってみました。整体とリンパマッサージかとても心地良く左腕の症状が軽減するのを感じ、その日から夜ぐすりねむれました。今日(2月26日)4回目の治療ですが、5割程症状も改善し、日常生活もだいぶ楽になりました。とて良くなれそうで期待に胸をふくらませております。

(福島市 Hさん 74才)



福島犬募金箱からの報告
 と御礼、いつも心暖まるご支援ご協力を誠にありがとうございます。今月は**12,000円**を、東日本震災ふくまこども寄附金として



2月11日(祝) 地元の福島市野田町婦人会(江川純子会長)さんにお招きいただき、健康講座をさせていただきました。約20名程の若さあふれる方々と夫婦で楽しい一時を一緒にさせていただきました。ありがとうございました。

震災孤児、遺児の方々への基金に、福島県へ送金させていただきました。心から感謝申し上げます。

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)で自然に近い空気に!

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)