

健康だびん 148号
 平成28年4月
 月刊ワワニュース
 ありがとうございます。みなさまに
 支えられていまでも、これからも
 目指します！生涯500号



別れと出逢いが交差する春をみなさまいかがおすごしでしょうか？ 別れのう月は、あわたたしく
 過ぎて、新たな出逢いののはじりに、期待と不安を抱える季節です。福島市も例年より
 1週間早く、3月31日に桜が開花しました。薄紅色の花に慰められ又励まれます。
 我家は、子が保育所を卒業しました。2台、18年にわたって5人の子供たち
 がお世話になったママチャリ(自転車)も、その役目を終えました。2台目の
 ママチャリは、震災後、壊れてしまった1台目のあとに、避難先の米沢で
 ボランティアの方から譲っていただいたものだった。米沢で3年半走り、福島に
 家族と一緒に帰ってから1年間走り続けてくれた。雨にも風にも負けなかった。本当に
 お世話になりました。ありがとうございます。これから、子供が毎日後ろに乗る事はなくなるけれど
 妻と大切にに使わせてもらいます。もう、子供たちと米沢の思い出と共に……。



(足のトラブル改善)。 **巻き爪** ... 爪が巻いたように変形してしまう事。爪が肉に食い込み 激しい痛みを伴うこともある。高齢者や糖尿病患者は、最悪の場合 切断しなければならなくなる。**＜巻き爪の原因＞ 運動不足** → 足の爪は、巻くように出来ていて歩くことで指先に力がかえられ平らになる。運動不足だと、力がかからないため爪は曲がる。つま先を使って歩くことが大切。

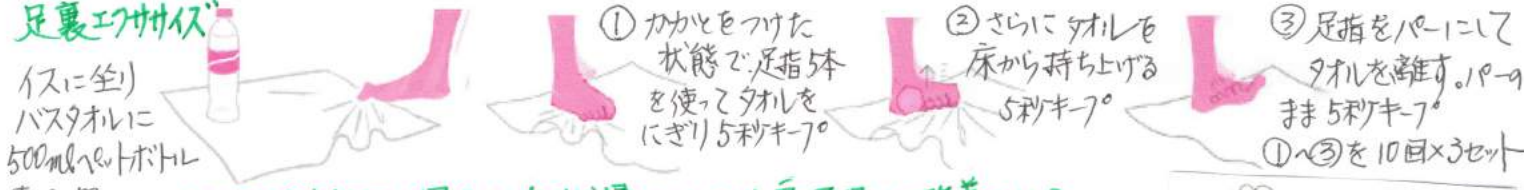


もう巻き爪になってしまって爪先が痛い方 ①写真の状態には **ワイヤー矯正治療**が当院で出来ます。爪の先端(ある程度爪の白い部分かのみれた状態が必要)に形状記憶ワイヤーを固定し1週面程で写真②の様に爪が正常に戻ります。巻き爪でお困りの方は当院にご相談下さい。

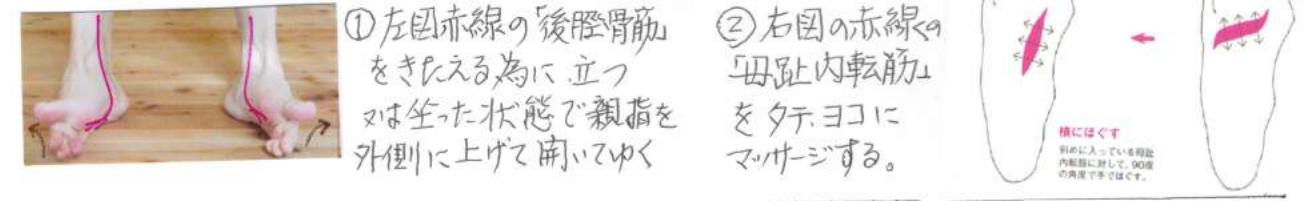
外反母趾 扁平足が外反母趾を誘発する。原因は図1の①～④の内くるぶし周辺の筋肉の働きが弱くなり 図2の舟状骨が下に下がってしまい扁平足になる。それに伴い図3の母趾内転筋が硬く縮み、親指が内側に引張られて自力で開けなくなる



足裏エクササイズ
イスに坐り、バスタオルに500mlペットボトルをのせる。このエクササイズで 図2の舟状骨が上がり扁平足が改善される。



外反母趾のエクササイズ



ギックリ腰を招く日常の落とし穴 その① **急激なダイエット** ... 食事制限だけのダイエットは、腰を支える筋肉の減少や、女性ホルモンの乱れによる骨粗しょう症を引き起こしギックリ腰を起し易くなる。

その② **寝起き** ... 睡眠中は長時間同じ姿勢でいるため、起床時は筋肉が固まっている状態。起床時は寝返りをうって、筋肉をほぐし、腰への負担を減らすと良い

その③ **くしゃみ** ... くしゃみをした瞬間に、背中が丸くなり、椎間板に無理がかかりギックリ腰になる
くしゃみ対策 ... テーブルや壁などを支えにして 腰を曲げないようにする

ぎっくり腰 予防ストレッチ ... 1. 写真①のように膝をのびしたまま、股関節に両手を軽く当て、手をはさむように上体をおじぎする。この時、背筋はのびしたまま。



2. 太ももに手を置き膝を曲げのびし、ももの裏がのびていることを意識する。

1. 2. 3. をそれぞれ10回行う。このストレッチの目的は、ももの裏の筋肉や股関節の硬さが、腰に負担をかけるのを減らすため、やせやすい体を作る「腸腰筋」ストレッチ



3. ふくらはぎをつかんで膝を曲げのびする。



<大丈夫あなたの心配事の8割は起りません> アメリカミシガン大学の研究より... 心配事の80%は起らない。起きるのは残り20%ですか。そのうちの8割は、あらかじめ準備して対応すれば、心配事に至らず解決できるそうです。つまり、そのときにならないと、平打ちのような「本当の心配事」は全体の4%にすぎないのです。私たちは、このたった4%の発生確率にも関わらず、不安や心配という行為に多くの時間を費やしています。そこでオススメの方法は 1. **ポジティブな言葉で自分をだまそう**...「どうしよう?」ではなく「よし、大丈夫」と自分でたえ思っても言葉にしてみる 2. **過去の経験と照らし合わせて心を落ち着かせる**...「今度もなんとか大丈夫だったから今回もなんとかなるよ」 3. **心配事は起きた時に悩もう**...もし来たら、とりあえず受け止める。4%の確率でやって来てくれた心配事が成長の糧になると信じる。



医師が書いたベストセラー本「アレルギーは「砂糖」をやめればよくなる」溝口徹著。我が家の子供たちは、アトピーや鼻炎があるので、食事による改善方法として何か大切なことがあるのでは?と読んでいたので、「栄養療法」を指導し、ベストセラーになった本の事をご紹介します。この根本治療の中心は、**腸を整える事**。カギとなるのは、**砂糖をはじめとする「糖質」の食べ方の工夫**。砂糖・白米・パン・麺などの糖質を控える「糖質制限」をする事が、アレルギー(花粉症も)の根本治療の基礎になる。現代は糖質を摂りすぎている。糖質から摂取→血糖値が急上昇→インスリンの分泌→血糖値の急降下→脳がアドレナリンやステロイドホルモン(コルチゾール)を副腎から分泌させる。これが何回も起ると、結果として副腎が疲労しステロイドホルモンの分泌が悪くなり、アレルギー反応が大きくなってしまう。そこで、大切なのは「**低糖質・たんぱく**」つまり、**魚・肉・葉野菜(繊維)**をしっかりと食べてから**少量の糖質を食べるという順番を工夫する**。そしてビタミンD(魚肝油・にぼし・じゃこ・しゃも)と副腎を強化するビタミンC、ビタミンB群、たんぱく質を摂取する。**アレルギーと甘い物は糖質過剰はつながっている**。私は、この本の内容を知って「しかし、糖質はタンパク質、脂質と並ぶ大栄養素のひとつで体にとって必要なものなのに、なぜアレルギーによくないのだろうか?」と思った。その事に関して著者はこう言っている「確かに糖質は大切なエネルギーだ。しかし、お店で買ったお菓子や外食しても、昔の人と比べて、ご飯にパンやお菓子にジュースに、現代人は圧倒的に糖質を摂りすぎている。その弊害が、今、肥満やアレルギーになってしまっている」となるほど!!と思えるお話です。まっ!気にしすぎてストレスにならない程度に子供たちと実践してみようと思いました。

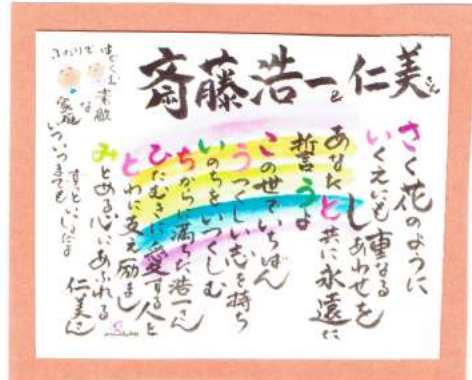
福島市 飯坂温泉にある、ふくろう 4万点のギャラリー美術館「鼻崎」さん館内に



松井国彦の「ふくろう絵はかき」販売コーナーが出来ました。



収益金は福島大募金に活用させていただきます。是非おえ参り下さい。



世界でたったひとつだけのあなたのなまえ詩の世界へようこそ 出産祝い、結婚祝い、還暦祝い、退職、引越しの方への記念品として「お返し」に

お一人からご家族全員分まで、その方のなまえからひろがる心豊かな言葉の世界を作ります。

額(木製)入り 1/4半卓上タイプ(小) 4,000円(税込) 6つ切壁かけタイプ(大) 7,000円(税込) 発送もいたします。送料別

福島犬募金箱からのご報告
 とお礼。いつもご支援ご協力ありがとうございます
 今日は18,750円をふくしま子供
 寄附金として震災遺児に送らせて
 いただきました。なまえ詩のご購

〈おもしろ川柳コーナー〉
 皮下脂肪 資源にできれば1-1ル賞
 “湧きました!” 妻よりやさしい (風呂の声
 増えいく 暗証番号 減る記憶
 こみ出し日 すてに行かぬば すてられる
 おいらすな ママのいかりは パパになる
 電話口「何様ですか？」と聞く新人
 何かをぬ 忘れたことは 覚える。



入り、石河信様、他、日石市の山下紀子様、島根県・佐藤真也様、
 神奈川県・中飯文子様、みなさまご協力誠にありがとうございます。

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)