

健康な日々 149号 平成28年5月 月刊ワクワクニュース いつもありがとうございます みなさまに支えられて今までも 元気に泳がせて。目指す500号



4月14日に発生した熊本地震の被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。5年前が思い出され、身につまされる思いが致します。一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。今自分に何か出来るだろうかと数日間考え続け、ふと、そうだとくまモンを描いて募金を募ろうと思い、熊本県に許可をいただき早速「熊本県を抱くくまモン」が出来ました。それを見て募金に下さった近所の方からくまモンを励ます福島市のキャラクター「もりん」を描いて欲しいとご依頼があり、もりんの使用許可をいただき、福島市観光エンバジョンセンターへお伺いしたところ、大変ご理解下さり、特別にくまモンをもち上げるもりんイラストをわざわざ作成していただきました。思いが形になり嬉しかったです。絵手紙展で募金して下さる方にプレゼントさせていただきます。ありがとうございます。



絵手紙展「花は咲く」

絵手紙作家 松井国彦

心がほっとする絵手紙原画の展示。ポストカードの販売。小説家、岬次郎さん提供の本の挿絵原画展及び小説の販売。

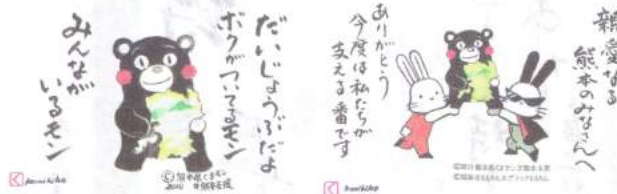
収益金は全額、熊本地震支援金として、熊本県に送らせていただきます。また、募金にご協力いただいた方に“くまモン〜大丈夫だよ〜”又は“くまモン&もりん”のポストカードをプレゼントさせていただきます。

会場 整体院 縁 (ギャラリー 縁) 日曜定休 8時から18時

開催期間 平成 28 年 6 月 30 日 (木) まで



1967 年 静岡生まれ 明治大学工学部卒
2男3女の父
2015 年春 作品が 1000 枚を超える。
福島中央テレビ“ふくしま熱血ストーリー”出演
第 11 回花と絵手紙コンクール 福島民報社賞受賞



「心がほっこり！体がゆったり！」出来る作品です。ご覧ください。

私の体験談 手術リンパ節切除後の足のむくみ・頭痛・肩こりが解消されました！ 高橋様 32 才 女性 歯科助手

私は2年前に子宮の手術をして、足のリンパ節が切除されました。そのため、足がむくみやすく、そのままにしておくとうリンパ浮腫になるからと医者から言われていました。一度なったら治らないようなので、自分なりにマッサージはしていましたが、なかなかうまく出来ず足が硬くなったり痛くなったりと大変でした。姉の紹介で縁さんに伺いました。酸素オイルによる全身リンパマッサージを受けました。一度マッサージしてもらっただけでも、明らかに足が軽く、体も大変軽くなりました。週に一回のペースで縁さんに通って2か月程になります。家でも、酸素オイルを使いマッサージしています。夜、マッサージして寝ると、朝、驚くほど体のむくみが取れます。あれほどつらかった、頭痛・肩こりも今ではなくなりました。なかなか運動も出来ずに、太る一方でしたが、リンパマッサージを受けると、帰る時には明らかにズボンがゆるくなります。“本当に自分の足なの！自分の体なの！”といつもビックリしています。仕事から一日中立ちっぱなしで足もよく痛くなっていた以前と比べ、体も足も本当に楽になり快適に過ごせています。とても感謝しています。痛みが取れてくると、自然と気持ちも明るくなります。縁さんの治療が私に合ってるなあと、とても嬉しいです。通うたびに、自分の体が変わるのが本当に分かるのです。今までは、運動も出来ずにいましたが、今では週3回水泳に通っています。少しでも、手術前の体に戻れるよう頑張りたいです。わたしと同じような悩みがある方には、是非お勧めしたいです。そして、これからも縁さんにず〜っと通い続けたいです。本当にすごいです！出逢えたことに、とても感謝しています。これからもよろしく願います。



4月11日福島しんたつロータリークラブ様にお招きいただき健康講座をさせていただきました。ぎっくり腰予防・体を柔軟にして高血圧を防ぐ・肩こり解消運動など、会員の皆様と一緒に体を動かしながら、楽しく過ごさせていただきました。会長の池田裕美様ありがとうございました。



「腰痛予防改善体操」をご一緒に

『ふくしま手づくりマルシェ』5月22日(日)に出展いたします。

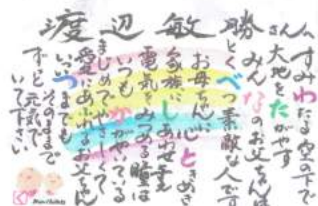
あづま総合運動公園にて開催されます、『ふくしま手づくりマルシェ』。

福島県内外から手づくり作家のみなさんが集結し、作品の展示販売を行います。

作家の皆さんと直接お話しする貴重な機会となります。

音楽コンサート、飲食ブース、パフォーマンスなど楽しいイベントとなります。ぜひおこしください！

この催しに、参加いたします。娘たちはレジクラフトを、私は即興なまえ詩をいたします。



世界でたった一つあなたの名前をポエム(詩)にいたします。松井国彦のなまえ詩の世界へようこそ！

左は、先日のご依頼品。喜寿(77歳)を迎えるお父様へ娘様からのお依頼。お父ちゃんの事を作文に書いていただいているうちに、“涙が出ました。”と娘様。親思いの渡辺様の想いを詩にいたしました。

作品は 額入り 卓上はがきサイズ 4,000円
六つ切りサイズ 7,000円 にて承ります。

腰痛・肩こりによる代償...日本全体で、3600億円！？

健康日本 21 推進フォーラム が 2013 年に行ったインターネット調査。コリや痛みのない健康体の生産性を100点とすると、腰痛、首・肩こりがあると生産性は平均でおよそ70点まで下がり、やる気や集中力も65点まで下がることがわかりました。コミュニケーション能力も73点まで下がる。

つまり、日本の社会人は、腰痛や肩こりが原因でさまざまな仕事のパフォーマンスが約30%も下がってしまうということなのです。例えば、ある会社が本来10億円稼げるところが、腰痛・肩こりの社員が多いと3億円の損失があるということです。

実際、このロスはお金に換算すると一体いくらになるのでしょうか？答えは日本全体で3600億円この額はあくまで控えめな試算であり、治療費などの経済負担は含まないものです。

・わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！・ガン・脳卒中・心臓病にかかるリスクが高まる

1位・喫煙 2位・高血圧 3位・運動不足 4位・高血糖 5位・塩分摂取

死亡リスクを高める1位・喫煙と5位・塩分摂取は嗜好の問題です。

2位（高血圧）3位（運動不足）4位（高血糖）を改善できる方法をお知らせします。

運動能力が低下して、生活の質が低下しないよう厚生省がメタボからロコモへと唱えています。

・ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」という。)とは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態。予備軍を含めると約4700万人！

階段を上がるのしんどい・小さな段差につまずく・掃除機が重いなどに思い当たる方は可能性大

・メタボからロコモへ！

・ロコモチェック・・・大切なのは「体幹」

1. 椅子に片足を上げて座り手を胸の前で交差させる。

2. そのまま反動をつけずに立ち上がり3秒キープできればOK

ふらついたり、立ち上がれなかったらロコモの可能性大



・ロコモトレーニング

1. 椅子から立ち上がる時、手を前に出して立ち上がる。

2. ランジウォーク・歩行時、なるべく大腿でモモが地面と

水平になるくらい腰を深く下げる。状態は垂直に。1日20m。



肩こり・腰痛があり、体の筋肉の硬い人は「高血圧」の人が多し！

上半身の硬さチェック・・・片腕を上から、もう一方を下から、後ろ手に回して両手がつながりますか？

下半身の硬さチェック・・・立位体前屈して床に手がつかますか？

高血圧の症状がある方は、降圧剤などの薬を使えば血圧は下がりますが、血管の衰えまで食い止めることが出来ません。その為、薬を飲みつづけたらしないといけなくなるわけです。

高血圧と言うのは、身体末梢血管が広がりにくくなり血液を押し出す圧力が高くなってしま病気です。

それを、根本から改善するのに、足の血液の循環を改善すると、血圧が下がりやすくなるのをご存じですか？

床や椅子に座って軽く背筋を伸ばします。そして、軽く足を開いて楽な姿勢をとり、手を軽く握り小指側で、**風市（立って気を付けをしたとき手の中指があたる所）**というツボを心地よい程度の強さで3分から5分程度を目安に叩くようにすると足の血圧循環が良くなり血圧は下がります。

また、**特効ツボは、手足の指の先端の十宣**を反対側の親指の爪で5つ数えながらゆっくりと押し込んでいき、心地よい痛みを感じるようになったら7つ数える間、そのままの状態をキープします。そして、5つ数えながらゆっくりと力を抜いていきます。(この時に指は皮膚から離しません。)これを3~5分ほど行うようにします。

また、**寝たまま・座ったまま、手足の指を閉じたり伸ばしたり簡単なストレッチ(運動)、グー、パー**をすると末梢の血管も広がり血液の循環が良くなることで血圧が下がって行くのです。



十宣



福島犬募金箱からのお礼とお知らせ・・・4月14日に発生した熊本地震の支援として、チャリティー

絵手紙展を6月30日まで開催しております。その期間、福島県募金箱のお金は全額、熊本県の義援金

窓口へ送らせていただきます。今月は56181円を送らせていただきました。ありがとうございます。



おもしろ小噺 ・ “先生への質問” 生徒「僕が何もしていないのに罰を受けることってある？」先生「もちろんないわよ」

生徒「よかった。だって僕、宿題やってないんだ！」

- ・ “子育てとは” 生まれてからの2年間、親は子供に歩き方と話し方を教える。その後16年間は、座っておとなしくしてなさいと説教する。
- ・ “勉強する親子” 母親が息子に勉強を教えていた。「じゃあ、お母さんが1万円もってて、お父さんが3000円欲しいって言ったら、お母さんはいくら持ってる？」 「1万円だよ、母さん！」
- ・ “医者と患者” 「先生、僕の病状はどうでしょうか？」 「ええ、大分良いですね」「昨日よりですか？」 「いえ、明日よりです」
- ・ “百獣の王ライオン” 先生「この世でライオンが一番恐れる唯一の動物は何か？」 生徒「メスのライオンです」

整体院 縁のご案内

住所：福島県福島市野田町1-7-28

電話番号：024-534-0635 定休日：日曜日

営業時間：AM8:00～PM7:00(最終受付PM6:00)

◇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)若かりしご来院時に、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 全身 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

リンパマッサージ

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)