

健康だべした 第151号
平成28年7月
月刊ワクワクニュース
いつもありがとうございます
みんさまに支えられていままでも
えてこれから **生涯 目指し500号**



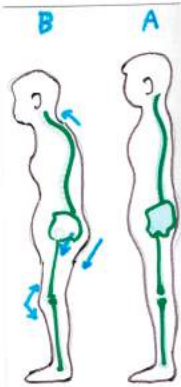
みなさまこんにちは。今日は朝から梅雨らしい雨が、自宅の紫陽花とお向かいさんに咲きはじめての「のうせんかすら」（初夏から秋にかけて長く咲くつる植物）を潤し、鮮やかな色を浮かび上がらせてくれています。今年、福島市の二子塚にほとたるを見に行っていないので今週末（長女のテストが終わったら）見に行こうと思っています。先週子供3人連れて、在庭坂の川遊びに行ってきました。沢の水の音に混じって、どこからともなく晩夏の蟬ヒコウシの声のような、まるで鈴を鳴らしたような美しい声が聞こえてきました。子供たちと音の出所をさがして約15分程 岩から岩へ移動しました。少しずりずり声の所に近づいてゆき……。居ました居ました、声の主は4~5cm程のカエル！！昔から夏の季語として歌われた河鹿蛙（かしかげル）。愛嬌のある姿に触れて子供たち大騒ぎ、迷惑そうな顔をしたカエルさんとの初夏の一時でした。（6月29日記）



「五十肩になる人の法則」もあれば「早く治す方法」もある!!

五十肩の医学的概念 …… 五十肩とは肩周囲の痛みと可動域制限を2大症状として、明確な病的診断をつけることができない。原因不明の症状(加齢による炎症が考えられる)で、1年~1年半で自然治癒する。
 特徴 …… 中年以降、40~60才代でやや女性に多く左右差なく利き腕とも関係なし。再発はほとんどなく同時もしくは時を前後して両側に発症することがある。

右のA・B図を見て、あなたは五十肩になりやすい姿勢はどちらだと思いますか? そうですBなのです。Bは典型的な「猫背」姿勢です。人は猫背で頭が前方に垂れる状態では、五十肩でなくても、手を拳上にくくなるものです。つまり、五十肩で肩が回らなければ猫背を治せばいいのです。**痛みのある筋肉は、短くなる痛み、伸ばすと楽になります。**寝違いでギックリ腰でも患者さんは痛い方の筋肉をのばして、手を当てて来院され時。五十肩の方は、痛みが出ない角度に筋肉を伸ばし用心しながら、ぎこちない姿勢ですごすことが多いのです。(肩の筋肉は伸びると拳がらなくなる) **猫背 → 五十肩 → 痛い → 伸びる → 力が入らず肩が拳がらない** この悪循環で五十肩は長くつづきます。つまり、骨盤が後傾(いわゆる腰) → 猫背 → 五十肩・腰痛・肩コリになりやすいという共通の原因にもなっているのです。**五十肩・腰痛・肩コリ 高血圧の方はまず「骨盤を起す為」に、体をゆるかく太もも裏を伸ばしましょう <ジックナイフストレッチ>**



- ① ひざと股関節を深く曲げてしゃがみ両手を後ろに回してかかとをつかむ
- ② 太ももと胸をくっつけるからゆっくりとひざを伸ばしていきながら立ち上がる
- ③ できるだけ膝を伸ばした状態で10秒キープする。



ひざが曲げられない方の、ジックナイフストレッチ

- ① 椅子に坐り両腕でひざ裏をかかえて胸と膝をくっつける
- ② お尻をあげてひざを伸ばす

肩の柔軟体操1



- ② 肩の高さの肘を曲げて両腕を後ろに引き、手のひらを内側に向けるから肩甲骨を離すまで。この重きは肘が下がりやすく難しい

体操2



- ① 手のひらを外側に向け両脇を締める
- ② 手のひらを外側に向けながら両腕を垂直に上げる。

筋トレ1,2は四つんばいになり手を耳に当てて肘の上げ下げ、手を伸ばしたり曲げたり

体操3



- ① 両腕を後ろに回して指を大きく開く
- ② ①の姿勢のまま10分ほどリズミカルに手を尻から離し(1に付けたりする)

筋トレ1



筋トレ2



体操・筋トレを10回~30回行って下さい

熱中症 Q&A …… 家族が熱中症になってしまった。急いで水を飲ませれば大丈夫?

例えば、のどが渇き、立ちくらみ等、軽度の脱水なら水やスポーツドリンクで回復可能です。しかし、数分間以上意識が混濁し、ちゃんと意思疎通が出来ない時は決して水は飲ませない。大切なのは塩分の補給。(発汗で塩分(ナトリウム)が失われていて、嘔吐、けいれん、呼吸困難の可能性がある)。医療機関での治療が望ましいが、もしもの際は**味噌を水に溶いて与える**。濃さは通常の味噌汁と同程度を目安にすれば、血液とほぼ同一の濃度で最適です。

風邪 Q&A …… 汗をかいたら熱が下がる! は本当ですか? 答えはX

寒気がしたら温かくしてもよいですが、無理に布団をかぶって厚着すると、汗が蒸発せず熱がこもってしまい結果、暑さ → 体力消耗 → 衰弱・脱水になってしまう可能性あり。

おでこに氷まくら・タオルの効果は? …… 実は熱を下げる効果はありません。おでこより動脈血が皮膚の浅い所を走る**首筋、わきの下、もものつけ根**に布でくるんだ氷水入りのペットボトルを当てるとよいです。

便秘・冷え症
ダイエット
アレルギー

簡単・おいしい♡ 黒豆 & ジュース

少々塩ふって。そのほかつまみに、
あやつにサラダに

今注目の糖質制限



① 黒豆(1袋)洗って、厚手のなべに入れ、黒豆より最低5cm以上のお水を入れ、中〜強火で沸騰直前で弱火にして20〜30分ふたをして煮る。余熱で10分お



⑤ 黒豆の煮汁がおいしいフルーツジュースに。(あやつとリゾジュースを混ぜ)



② 13〜14分煮えたらOK

③ なべはたいて使った煮汁をビンに入れる



④ ハーブ酸(レモン汁酢)をあやつでやる



黒い煮汁がぶどう色に!!



数ある健康法の中で、簡単でおいしくて、
効能がいっぱいある黒豆。
うちでは、子供のアレルギー対策として、あやつがわりには豆を食べたり、食卓に並べました。
とにかく私自身の便秘がとともよくなりましたこと、肌の調子がよくなりましたことを実感しました。
とにかく煮汁とけたいた栄養がスーパーフードなので、おいしく続けましょう。

黒豆事典

KUROMAME EXTRACT DICTIONARY

「黒豆」の栄養素が
予防・改善する
身体の不調や疾病

- ・肥満、冷え症、便秘、眼精疲労、ストレス、不眠、アレルギー症。(食物繊維、オリゴ糖、レクチン)
- ・骨粗しょう症、更年期障害、生理不順、白髪、抜け毛、肌の老化、高血圧、血栓症、動脈硬化。(イソフラボン、ムンチン、亜鉛、ポリフェノール(シアニジン、サポニン))
- ・糖尿病、ガン、肝臓疾患(ポリフェノール、トリプシンヒター)

私の体験談 整体と酸素オイルのセルフマッサージで3週間。2kg減量! 太ももが細くなりました。
太ももに張りがあり、足の太さに悩んでいました。縁さんで整体を受け、散り(Tさん女性34才)った股関節周りの筋肉ストレッチを毎日行い、酸素オイルで凝ってる肩と太ももをマッサージしました。3週間で太ももが細くなりズボンがゆるくなりました。あぐらをかき習慣があり骨盤が開いてしまっていると指摘されたので気をつけています。仕事中は階段を使うようにし、生活の中で動く量を増やしました。体重も約2kg減量でき、股関節や骨盤周りをゆるめ血行を良くし、動かす事の大切さを実感できました。



わさびソフトクリームのお店

ささき牧場カフェさんが福島市佐原にオープンなまえ詩画描かせていただきました。

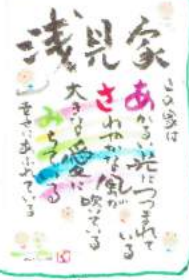
誕生、結婚、還暦、ホーン、記念日など人生のさまざまなシーンを作家 松井国寿が詩画に描きます。

6ヶ月産前7ヶ月 7000円 ハカキ卓上7ヶ月 4000円

本場広島お好み焼 かうちん
6月リニューアルオープン
おめでとうございます。

かうちん
感謝に
つづけた
鍋に鉄板
いちの糧
生まれてから
おいしい愛と
あたたかい笑顔が
ひろがえ
ひろがえ
ひろがえ

梁川町
浅見家
ご新築
おめでとう
ございます



お気軽にご相談下さい



福島犬募金箱からのご報告とお礼 6 月度は**35208円**を熊本地震義援金として熊本県庁に送らせていただきました。
4月20日から6月30日まで熊本地震チャリティー絵手紙展を開催させていただき、多くの方々が募金にご協力くださいました。坂田様のご依頼がきっかけで、福島市にご協力いただき、くまモン&ももりん絵手紙も誕生しました。募金のお礼にくまモン絵手紙をたくさんの方々に受け取っていただきました。初澤様やひまわり里親プロジェクトの半田様のお世話で、くまモン絵手紙が海を渡り被災地・避難所に届けられました。募金額も**156324円**になりました。心より感謝申し上げます。未だ続く余震の中、被災地の方々のご無事とご安寧をお祈り申し上げます。



4月に発売された“いなか川柳”とサラリーマン川柳からいくつかをご紹介します。

- ・農作業 しなくてよいは うそだった ・猪は 速い固い 止まらない ・スナックで ママと社長が メルトダウン
- ・プチ家出 街まで100キロ プチじゃない ・用水路 プカプカ浮かぶ クロックス ・気がつけば 隣の嫁は 外国人
- ・ラブホテル 潰れた後に ケアハウス ・何もかも 巨大なイオンが 包み込む ・青年が 一人もいない 青年団
- ・仕事やれ 人に言わずに お前やれ ・「前向きで」駐車場にも 励まされ ・この俺に 暖かいのは 便座だけ
- ・久しぶり〜 名が出ないまま じゃあまたね〜 ・減って行く ポーナス・年金・髪・愛情 ・何になる 子供の答えは 正社員
- ・やめてやる 三億当たれば 言ってやる! ・入れ歯見て 目も外してと せがむ孫 ・たばこより 体に悪い 妻のグチ

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

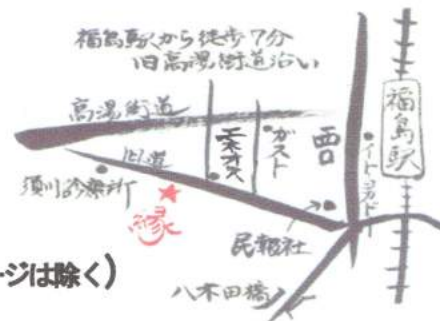
営業時間：AM8:00～PM7:00(最終受付PM6:00)

◇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

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

整美顔マッサージ

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)

