



健康なべした 号152号  
 平成28年8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いまでも  
 そしてこれからも 目指す 生涯500号



暑中お見舞い申し上げます ～ 蟬の声 スイカ割り 花火会 風鈴の音 ～  
 過ぎゆく夏をどうぞ健やかにどうぞ下さいませ。  
 梅雨明け間近の7月末、我家の庭のひまわりが満開を迎えました。じっと見ていました。  
 『一本の茎の上に 一輪の花が咲いている 花の先には真夏の太陽  
 私も 陽に向かって生きてゆこう それ 心の中の種が熟したら 頭を垂れ 種を大地に落とさよう』  
 僕が小学4年生の頃、同じ登校班にひーちゃんという3年生の障害者がいた。ある日、下校途中、我慢が出来なかったのだろう、ひーちゃんがパンツにうんこをもらってしまった。そのまま家路に向かうひーちゃんを、同級生が『くさい！くさい！』といじめ始めた。僕はとっさに、その子を蹴ってばしてしまった。家に帰って母親に話したら『一緒に謝りに行こう』とその子の家に連れてゆかれた。当然僕は行きたくなんかなかった。その子の家はお寺さんだった。その子の父の坊さんに母は平謝りしている姿を見ているうちに、なんだか、いたたまれなくなった。坊さんはずっと怒っていた。帰り道、母は私に『人を傷つけるような事はいけないよ。でも、あなたの心』



は決して間違っていないよ”と言った。その言葉は今でも僕の生きる力になっている。  
母さんありがとう。

私がこの事を思い出したのは、過日の障害者殺傷事件だった。加害者が、これから伝えるある本の内容を少しでも理解してくれていたら、あんな悲劇は起こらなかつたのではないと思ひ、本の内容を紹介したい。～ 1/4の奇跡 ～ 「強者を救う弱者のお話」 あなたの病気を受け取った人がいる

この本は、石川県の養護教諭、山本加津子さん著の、心震える感動のメッセージです。

人類のルーツはアフリカと言われている。昔、アフリカのある村で、マリアという伝染病が猛威をふるい、村は壊滅的な打撃を受けてしまいます。しかしどんなに伝染病がまん延しても、どんなに絶滅するほどの病死者が出ても必ず生き残るグループがいました。後日、調査が行われ、一つの事実が分かりました。それは、マリアが多く発生する地域では、ある一定の割合で、伝染病に強い突然変異遺伝子を持つ人がある、という事。そしてその強者の遺伝子を持つ人が生まれる時、高い確率で、その兄弟に重い障害を持つ人が現れる、という事。そんな事が分かったのです。その確率は4分の1。4人の子供が生まれた場合、必ずそのうち1人が成人前に亡くなるような重い障害を持つことになる。つまり、人間がマリアとの生存競争に打ち勝って生き残るためには、マリアに強い遺伝子の他に、病気や障害を持つ遺伝子も必要だったのです。病気や障害を引き受ける人がいなければ、私たち人類は絶滅していたかも知れなかつたのです。

病気や障害は、実はとても大切なものだ、という事、みんながそれぞれ素晴らしい役割を持っている事。それが科学的に証明されていること。すべての人が、この宇宙から必要とされていること。病気や障害をもつ子供たちが教えてくれること。それは、なぜ私はここに存在するんだろう。生きてどういふことなんだろう。大好きって何なのだろう。そんな問いに対する答え(=本当のこと)なのです。この話は、遠く離れたアフリカの小さな村の特別な出来事ではありません。そのまま、私たちの生活に当てはめる事が出来ます。

今、こうして私たちが元気で居られるのは、過去や現在、病気や障害を持ち、苦しんで生きてくれた人のおかげではないでしょうか？ 私たち、その子供そしてもっと先の子孫が輝く「いつかいつか」のために、今、一所懸命生きています。病気や障害のある人達は、かけがえのない存在なのです。

大阪大学教授の四方哲也さんは、強き者、優れた者が適者生存するというダーウソンの進化論を検証されました。大腸菌を使った実験の結果、生き残った大腸菌は、能力の高いものだけでなく、一定の割合で必ず能力の低い大腸菌が生き残り共存してゆくことが分かりました。つまり「進化」が、必ずしも「ある環境に対して最適化された一群だけが生き残ってゆくこと」ではなく、生存競争をいかに影響を与え合いながら共存してゆくこと、ということのようです。人間社会でも「かみばって優秀な成績を上げないと社会から放り出されてしまう」といふ配するお、優秀で能力が高くても低くてもそれだけの相互関係で全体のバランスが保たれている。それだからそれだから大丈夫、OKなのです。





<私の体験談> つらかった右腕の五十肩が楽になりました。

1年前から右腕が痛くて拳がらなくなりました。整形外科(福島市 Aさん 49才)で五十肩と診断され、注射などの治療を4か月程受けましたがなかなか良くなりませんでした。45度以上あげる事は全くできず、少し高い所にある物を取る事が痛くて出来ませんでした。5月末に縁さんで初めて整体を受けました。週一回の治療の度に楽になる変化がみられ、治療前写真左だったのが、4回目6月14日の治療で写真右になり、日常生活ではほとんど支障なく、痛みも感じなくなりました。全身を整えてもらったおかげで体調も良くなりました。



<私の体験談2> 腰痛が改善!フルマラソン完走できました! (福島市 Sさん 54才 団体職員)

フルマラソン初出場を控えた20日前、練習を重ねていた私は突然のひどい腰痛に整形外科へと駆け込みました。ブロック注射と鎮痛剤、シップと「体を休めよう」のアドバイスをいただき、安静を保った2週間が過ぎました。

しかし、腰痛は取れず全く走れません。歩くことしか出来ません。今週はいいよ大会という月曜日、にやらず「整体院縁」さんへ。すると、ただ一度の施術で痛みが引き、翌日は嬉しくて5キロほど走ってみました。

少しの違和感が残るものの調子は良く、これはいい!と、大会出場を決め、前日の金曜日にもう一度施術していただき、出場したので。結果は、まさかの完走でした。(42.195キロのタイムは5時間25分と、

のんびり歩いたに似ていたわけではありません)しかも、走っている間も、終わってからも腰に痛みは全くありません。。。。一週間前は走る事ができなかったのに!

先生は初体験の私の身体の痛みに真摯に向き合って施術して下さい、それは、自分への大きな自信へと繋がりました。(本当にありがとうございます。)

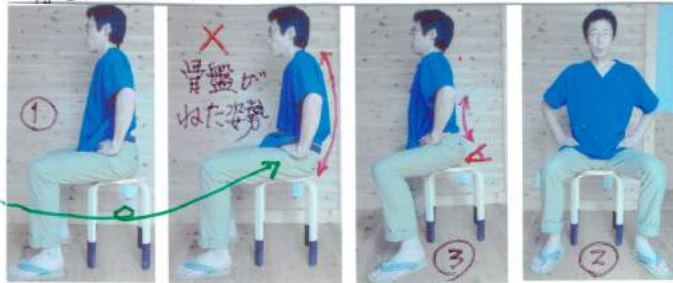
Sさん本当によかったです。Sさんからのお手紙をそのまま掲載させていただきました。感謝です!



人は「骨盤」から健康になる  
骨盤を起し、股関節が自由になると体はもっと楽になる!!  
腰痛、脚太りや辛い、冷える原因は骨盤がねた状態と

股関節周辺の筋肉が弱かったり、かたい事が原因!!

骨盤おしトレーニング



- ① いすに浅くこかけます。
- ② 足を片幅に開く。膝頭が足の中指と同じ方向に向く
- ③ 体の重心をお腹におき、下腹部を前に押し出す  
新歯や本をよむ時は、普段から③の姿勢を心がける
- ④ 「腰割り」 ⑤ おも足を90°以上になるべく開いた状態にして、骨盤をねかせたり起こしたりをくり返して行う。

腰割り、股割りは股関節の可動域を広げる事が目的なので、決して無理に筋肉を伸ばさないように気をつけて、ゆっくり、つけてゆく事が大切です。

①~④の筋肉をゆるめ、柔らかくしてあげるのにより壁を使っての「股割リトレーニング」



① 仰向寝で壁にできるだけお尻をくっつけ足を壁がいに挙げてゆく

② 足をまっすぐのぼす出来るだけ背中を及る様に意識する

③ なるべく膝をのびたまま、両脚しゆく約1分間、ゆっくり元に戻す





**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 7月度は18150円を東日本大震災ふくしま子ども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。ご協力誠にありがとうございます。この寄附金で、福島県内の震災孤児24名・遺児174名の方々に、大学卒業まで生活及び修学を支援するための給付金が送られます。

給付金をお届けしている児童・生徒や保護者の方々から、寄附をくださった方へ寄せられたメッセージをご紹介します

・こんにちは。ぼくは、小学5年生になりました。震災の時、ぼくは幼稚園の年長組で3月に卒園予定でした。津波でお母さんと弟をなくし、学校で体育の授業でプールに入って水の中に顔を付けることができなくて泳げませんでした。2年生になってからスイミングスクールに入りました。今は、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、クロールなど泳げるようになりました。これからもずっと続けたいと思っています。いつもご支援ありがとうございます。

**おもしろ小噺コーナー** ・私こう見えても若いとき結構、不良だったけど、今では血行不良なの！

- ・弟が小学生の時、国語で「いかにも」を使って短文を作りなさいというテストがあった。なぜ間違っているのか不思議がっていたので、解答欄をのぞいてみると、「いかにもたこにも足がある」と書いてあった。
- ・うちの近所には「子犬をもらって下さい」という紙が5年以上も貼られている。もう子犬であるはずがない。
- ・拾得物とは、拾って得した物という意味ではない。
- ・友人は入社試験の面接で、あまりに緊張してしまい、「家業は何ですか」との質問に「かきくけこ！」と答えてしまい、家に帰るまで、何で「カ行」を尋ねられたか分からなかったそうだ。

## 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)