



健康バベル、第156号
平成28年12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
えしてこれからも 目指し打 生涯500号!



40年くる年を迎える頃となりました。みなさまのおかげで今年も無事家族揃ってここまでやって来ることが出来ました。本当にありがとうございます。大地を駆け上る申年の今年から大空へ舞い上がる飛躍の酉年へ、皆様のしめ合わせが益々ひろがりませうお祈り申し上げます。我家は三女が七五三でした。これで5人みんなの七五三が終わり、長男は成人式を迎え、次男は高校受験、何かと心忙しい年末です。

<クリスマスにあったちょっといいお話> …… ある年のクリスマスの日の出来事です。朝、子供達が起きた時に「わ〜、サンタが来た〜!」といつもと同じ光景が起ると思っていました。そう信じていました…。プレゼントはゲームでした。そのゲームの電源を入れた時に事件が起りました。電源をいくら入れてもつかないんです。壊れていたんです。昼になるのを待って、買ったおもちゃ屋さんに電話を入れました。「申し分ありません。代わりの在庫がありませんので、メーカーのお客様相談室にご連絡下さい。」そんな対応だったので、すぐにメーカーに電話を入れました。しかし、クリスマスの日のおもちゃメーカーへの電話は全然つながらない。そのうち子供が泣き出してしまった。夕方までそんな状態で、仕方なくお店にもう一度電話して、その事を伝えた。すると「お客様、時間をいただけますか? 今日中にご連絡いたします」

夜が来ました。子供たちも朝早起きで疲れたのか布団に入りました。妻と「ちょっぴり残念なクリスマスだったね」と子供の寝顔をながめながら話していると「ポンポン！」とバルが鳴りました。私は玄南に向かいました。そしてドアを開けると男性がゲームを抱えて立っていました。しかも、サンタクロースの服を着て。「サンタクロースです。子供さんをお呼び下さい」私はびっくりして、子供たちを呼びに行きました。「早く降りておいで！」子供たちは何事かと、ビビビ階段を下りて来ました。そしてその姿を見た瞬間「サンタはサンタさんだ！」大喜びで跳ね出しました。サンタはしゃかんで子供の目線に合わせて言いました「ごめんね。サンタのおじさんたいていね。壊れたおもちゃを持って来てしまったんだ。ごめんね。はい、これはちゃんと動くからね。お利口になっていたら来年もまた来るからね」そう言って頭を撫でてくれました。私は子供を部屋に戻して、その人にお礼を言いました。「ありがとうございました。本当に子供の夢をつないでくれました。サンタにまでなっていたら本当にありがとうございました」その人はこう言いました「お客様のお電話口での寂しいようなお声を聞いて、何とか子供さんに夢をお届けしたいと思ひまして！お客様がそう思わせて下さったのです。ありがとうございました」と。「とんでもないです。こちらこそです。本物のサンタさんの居るお店にまたお世話になります」と私は言いました。その方はもう涙を浮かべていました。私も泣きそうになりました。その夜はとて不思議な気分でお眠りできませんでした。「なぜ、あの人はサンタの服で来たんだろう？」いきかた言葉、それは「感動」でした。〈終〉

あなたの心の中には、いつも素敵なサンタクロースが夢を運んでくれています。楽しいクリスマスも！

〈私の体験談〉左肩の五十肩がよくくなりました

福島市 Tさん 53才

10年程前に右肩が四十肩になりました。その時は接骨院の電気治療に通い、1年半程でよくなりました。今年3月から今度は左肩が痛くなり、五十肩と診断され病院の電気治療に通っていました。腕を挙げられない上、夜寝てる時もどの姿勢でも痛く、1時間毎に目覚めてしまい、ソファで坐ってねたりもしていました。リンピックの水泳金メダル左レフス選手のキャプテン(咽い玉)治療の跡を見て、縁さんをお出し治療に伺いました。最初の治療の後、腕の動きが軽く感じ拳がやりやすくなりました。楽におおれる腕の角度が分かるようになり、ゆくりおおれる様になりました。1~2週の間隔の治療で3か月たちました。バレーボールの大会にも出場でき日常生活での支障がほとんどなくなり、おまけに2kgやせました。(談)



。脊椎管狭窄症からの右膝下の痛みとシビレが良くなりました。Hさん60才
陶器の窯元を夫婦で営んでいます。仕事柄、重い物を持ち運びする
事もあり腰には不安がありました。今年9月中旬から右膝の下に痛
みとシビレが出たので病院へ行きました。脊椎管狭窄症と診断され
痛み止めとシビレ改善の薬をいただきました。なかなか改善がみられな
かったので、整体(カイロプラクティック)や電気治療に通いました。10月中旬の出張仕事のおと
に、坐っても、どうしようもなく痛みシビレが強くなり、台所にも立てない程になり寝たり
起きたりの状態でした。10月31日、日本舞踊の先生の紹介で、縁さんに伺いました。
初回の治療では変化がありませんでしたが、股関節の不具合と背筋の硬さを指摘され
大丈夫よくなりますよと先生から言われて安心でき、3回(3日)続けてみました。すると症状に変
化が現れ立っていても徐々に楽になってゆきました。3週間で8回治療を受けた今、時々シビ
るかな？と感じる位で、ほとんど良くなりました。1か月半の苦しみか虚のように無くなる
主人も母もびっくりしとて喜んでくれています。とても感謝しています。ありがとうございました



腰痛患者の8割が改善する最新マツド! 寝返りを増やして腰痛解消

今年8月に発表された東京大学の最新研究によると「あるストレッチ」を行うと症状が劇的に改善するだけでなく、再発がストップする人が続出しているといえます。実は、腰痛持ちの人には「寝返りが多い」という意外な共通点があり、それを解消すれば腰痛を元から絶つ可能性大

4つの最強ストレッチ。ストレッチは無理のない範囲で、とにかくリラックスが大事。力まず深呼吸しながら

- ・ストレッチを行う際は、フローリングなどの硬い床は避け、じゅうたんや布団の上などでやって下さい
- ・効果upのカギは、入浴後や就寝前などの「夜」に行うこと。1か月の継続がオススメです。

① **腰をねじる** 1. 写真のように腰をねじる。片方の手で片膝を押さえ、もう片方の手は頭の上方に置く。肩や膝が床につかなくても力を入れず、無理のない範囲で。この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。左右1回ずつ×3セットを目安に。



② **ひじ立て+ひざ曲げ** 1. うつ伏せから、ひじを立て、続いてひざを曲げる。この状態が出る人は、まずは、ひじ立てのみでも構いません。無理のない範囲で。この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったらうつ伏せに戻る。3セット目安。



③ **ひざ抱え** 1. まず写真のように、両手の指を組んで、両膝を抱えます。この状態で両手以外の全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったらひざを立てたままあお向けに戻る。3セットが目安、目標：太ももが胸につくこと。



④ **タオルで脚上げ** 1. 仰向け寝でバスタオルを片足のつま先に引っかける。ひざを伸ばしに持ち、手の力でゆっくりと脚を持ち上げる。膝をのぼるのが難しい時は、反対側の脚のひざを立てて行っても構いません。この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったら足を下ろす。これを左右1回ずつ×3セットが目安。



11月3日(祝)早朝
倫理法人会の
モーニングセミナーに
お招きいただき
健康講座をせ
ていただきました。
ご案内下さった丹治智章様
がとうござります。朝からでした
のでじと体をほこりやわらい
でいただけるようにお笑い川柳
と絵がかみストーリーとロコモ
ティアシンドローム対策のストレッチ
& 運動をご紹介しました。
とてもご熱心な経営者の方々
との出逢いに感激しました。



ホット&クール腰ベルト

しっかりと補正しながら
温&冷で痛みを緩和

腰部を温冷
シップ!
「ホット&クール
パッド付」が
便利。

■サイズ

	S~M	M~L	L~LL
目安サイズ(約)	60~75cm	75~90cm	90~105cm

※適用サイズが重なる場合は、大きいサイズをご使用下さい。

■材質/本体: ポリエステル, ポリウレタン, ナイロン, ラテックス 鋼板: ステンレススチール
 ■サイズ/S~M: (約) 20×80×0.5cm・M~L: (約) 20.5×90×0.5cm・L~LL: (約) 21×100×0.5cm
 ■ホット&クールパッド/(約) 340g

※ウエストベルト専用 ホット&クールパッドは単品販売しておりません。

3本の
ステンレス鋼板が
骨を矯正

Wベルトで
しっかり留め

体に合わせて
サイズ調節可能

カイロや
ホット&クールパッドを
入れて使用します。

あったかい**腰ベルト**のご紹介 つめたくすることも出来ます。
ギックリ腰! まずは「48時間はアイシング(冷却療法)」。横向きにな
て米(袋に入る)又は上記のポケットを冷凍庫で冷やしたものを12~15分
感覚がなくなるまで直接患部に当てる。1時間以上間隔をあけてから
再びアイシング。これを3~4回くり返すと痛みがやわらいでくる。
その後は、血行を良くするためにパッドを電子レンジで温めてベルトで巻
いて腰を保護して下さい。 **ホット&クール腰ベルト** 36724E **3,480円**

世界でたったひとつ あなたの ご家族の **ひまわ詩画**
明るく前向きに生きてゆける。そんなメッセージを詩に
託し、絵を添えます。お誕生日、ご結婚、ご出産
人生の記念日に! 額入り **ハガキ卓上サイズ 4,000円**
六切壁かけサイズ 7,000円

大槻家

お祝いのお返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに

お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに
お返しに



福島犬募金箱からのご報告とお礼 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。募金箱はギャラリー縁に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。11月度は**50050円**を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。震災で親を亡くした子供さんたちへの基金として用いられます。

倫理法人会様からの講師料と会員の真柴様からご寄付をお預かりいたしました。半田真仁様に絵手紙をたくさんご購入いただきました。

又絵手紙カレンダーを多くの方にご購入いただきました。米沢市・鳳台寺様、鈴木清子様、福島市・小林きのえ様、高橋敏子様・矢吹宏一様・坂田敦子様・大浦つる子様他多くの皆様心より感謝申し上げます。

これからもどうぞよろしくお願いたします。

おもしろコーナー

- ・「海へもぐって貝を取る女の人は、きっとアロだろうな」 「イエ、アマです」
- ・「お巡りさん、どうして文番に猫を飼っているのですか？」 「猫こーバンですから！」
- ・11月22日 **いい夫婦の日**川柳です ・神田川 待たせた俺が 今は待つ ・喧嘩した それでも風呂は 沸いている
- ・とときは 洗濯してる 赤い糸
- ・昔々、あるところにちょっと太ったおじいさんがいました。「コブノリジイサン」
- ・「町内の運動会で誰が一番になるか？」 「風呂屋のご主人です」「どうして」「セントウです」

お正月お休みのお知らせ 12月30日から1月3日までお休みとさせていただきます。

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)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

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)