



しあわせ
健康なべした 157号
新春号 平成29年1月
月刊ワクワクニュース
新年あけましておめでとうござい
本年もどうぞよろしくお願ひます
みなさまと共に、目指は 500号



夫みよか、子供たちとお餅つきに伺った。訪問先の91才になる女性は、何十年かぶりにお餅つきをしたと大変喜んで下さった。つきたてのお餅をいながきながら、その部屋で飼われている七羽の鳥の話をお伺いした。一羽だけ別のカゴで飼われていた。その女性はこんな話をされた。"自然界の動物は、強い者が弱い者をいじめてしまうの。この一羽は奇つたからていじめられ、おたおたに傷ついてしまったので別のカゴに移してあげたの。たいが元気がなたからもとのカゴにもうじき戻してあげようと思っているの。人間は他の動物と違って弱い者を助けてあげるこが出来るのよ。"子供たちはじっと耳を傾けていた。その女性これ、福島市の運動着メーカー「クラロン」の田中須美子会長さんです。2015年に「日本でいちばん大切にしたい会社大賞」に選ばれたクラロンさんは創業60年。一貫して高齢者、障害者雇用に力を入れ、従業員134人の内障害のある人は36人。障害者の法定雇用率2%の時代に、何と35.1%もの障害者の方を雇用されている。そんな社会的弱者の方を尊重して会社経営をされている方の鳥のお話だったのでとても心に響いた。子供たちは小学校、中学校、高校でクラロンさんの運動着を着させてもらって



いる。子供たちが運動着を着るたびに、クワソンの会長さんのお話をきって思い出してくれるだろう。会長さんの想いと共に、弱い立場の方が支えられ、いじめられることのない社会がひろがることを心から思う。



毎日新聞社感謝祭で会長さんが語られたご主人(創業者)と社員の方の話を紹介したい
 「創業以来、二人三脚で働いていた主人が平成14年に亡くなった時、私は絶望のあまり立ち上がることができず、病気になってしまいました。意を決して社長を引き継ぎ、工場に出勤した時、馬区け寄ってくれたのが、自閉的傾向のあるK君でした。社長さん、頑張ってください」と大きな声で言ったのです。優しい思いやりのある言葉に涙をこらえることが出来ませんでした。私には、この会社で共に働いてくれる皆がいる。だからこの人たちと一緒に生きてゆける。そして、私は立ち直りました。「この人たちを助けてあげている」と思ったのは間違いで、癒され守られて生きているのは私の方だったのです。人は人の中で育てられるという言葉があります。障害のある人も健常者も一緒にいることで互いに優しくなれるはず。障害者雇用は、企業にとって失業問題や社会的責任を果たし、子から、自立を支えていく大事な事業であると思います。



毎日新聞の中村論説委員(右)と田中会長(左)

人として大切なことを教えて下さった田中会長さんに心から感謝です。益々お元気でお願いします。

4つの冷えのつぼ



お正月お年玉プレゼント 今年もよろしくおねがいます。
 1月31日まで、ご来院の方にもれなく足首ウォーマーを差し上げます。
 シルク二重編み、遠赤外線効果で冷え解消のツボを暖めます。

黒、エンジ、茶、グレーの4色から選べます。今話題のふくらはぎ健康法 = ふくらはぎの血行を良くすると体調がよくなります。
 くるぶしから上15cmの間に冷えのツボが4箇所あります。そこをなるべく暖めましょう。



私の体験談 ～足裏の土ふまずから指のつけ根の痛みがとれました。～
 私は、20年程前のバイク事故で左足の大腿骨折で 0さん男性 30代、金属を入れていました。後遺症で左足の違和感がありました。去年4月から旅館で、掃除、お膳の運搬等の仕事を始めたところ5月中旬ぐらいから左足の土ふまずから指先に痛みが出て、次第に歩くのも大変になりました。病院で骨に異常は見られず、接骨院等で何度か治療を受けましたが、改善は一時的なものでした。6月に初めて縁さんに治療に伺いました。縁さんの治療は患部だけでなく、股関節をしっかりと調整してくれました。1週間ごと、3回目の治療でほとんど症状がなくなりました。感謝です。

長年、高濃度酸素化粧品を利用されている方からの喜びの声です。Kさん61才女性 年齢と共に肌の乾燥とシワが気になる。ミレイオイル、ローション、クレンジングを愛用しています。先日、肌年齢を調べてもらったところ48才、血管年齢は51才という結果が出ました。10才以上も若い結果にとっても嬉しかったです。これからも使いつづけてゆきたいと思います。



ミレイ 酸素化粧品シリーズ

- 高級アルカンオイルに酸素が入った ミレイオイル 20ml 7,700円
- 高濃度のヒアルロン酸 コラーゲンが入った ローション 90ml 5,500円
- 美容液成分で保湿効果抜群の クレンジング 320ml 4,800円
- 紫外線、有害物質から肌を守る UVクリーム 30g 5,050円
- コラーゲンシートのパック 4枚入り 1,200円

高濃度酸素オイル
 血行を良くし、炎症を抑え様々な症状に効果を発揮する
 マッサージオイル
 30ml 3,600円
 100ml 8,200円

ギックリ腰にならないお尻の使い方 ~ これであなには一生ギックリ腰からサヨウできます。~

物を持ち上げようとした時に、ギックリ腰になってしまった経験はありませんか？ ギックリ腰は経験した人でないと分からない。辛さと情けなさがあります。「あんな思いは2度とほくなく」と、経験者たちは語ります。あまの痛さに、救急車を呼ぶ人もいます。ギックリ腰になってしまう時の多くは、重い物を持ち上げる時よりも、テーブルのコップに手を伸ばした時や、靴を履こうとしている時、軽いかばんを持ち上げようとした時など些細な事で起きてしまうのです。

その対策とは「どんな時にも、出っ尻でかかんだり、しゃがんだりする」という事です。腰の反りをキープしたまま出っ尻でかかれば、ギックリ腰を回避できるのです。このフォームは、重量挙げの選手と同じで、腰椎にかかるストレスを尻と太ももの裏側に分散してくれます。重量挙げの選手が、誰一人として腰を丸めた状態でバーベルを持ち上げないのは、それだけ腰部にかかる負担が大きくて負担にということです。危険なのです。私たちが知っておくべき大切なことは、出っ尻でかかまなければ、自分自身の頭と上半身の重さだけで腰を壊してしまうということです。筋力を強化しなくても、柔軟体操をしなくても、

尻=股関節を使ったかかみ方、しゃがみ方を覚えるだけでギックリ腰は回避出来るのです。出っ尻にしてかかむことを「ヒップヒンジ」そしてヒップヒンジで持ち上げることを「デッドリフト」と呼びます。この2つの事を無意識にできるようにすることが重要なのです。これを身につけるエクササイズです。
 ・壁から1足分離れて立ちます。膝を少し曲げて、腰の反りをキープしたまま尻が壁につくように突き出します。壁に尻が触れたら、突き出した尻を元に戻してますぐりに立ちます。(20回繰返)
 尻が壁に付いた時に、太ももの裏側が伸ばされている感じがあれば、適切に行えています。
 「デッドリフト」... 物を持ち上げる時、力がむ前に息を鼻で吸い、動作中は呼吸を止め、立ち上がる時、口から息吐き



~万病の根源「体の冷え」を止る簡単健康法 ~ 湯たんぽやホットパックを使ってあたためよう

慢性的な頭痛や肩こり、膝や腰の痛み、下痢や便秘、疲労感、高血圧、不眠、不妊さらにはうつ病など精神疾患、がん... この様な症状の患者様に共通しているのが「血流の滞り」... 身体を温め血流をよくすると、西洋医学で歯が立たなからた症状がじんじん改善してゆきます。
 なぜ、冷えによる血流の滞りが病気の原因になるか？ それは内臓の機能が血流に大きく影響されるからです。血流がよければ栄養物も白血球も体内に円滑に運ばれ、免疫カも高い状態に保たれるので病気になりにくい体になります。血液の流れが良いか悪いかが、人間の体の健康さを測るバロメーターになります。脳も血流の影響を受けます。うつ病の人は、例外なく体が冷たくっており、軽度のうつ病であれば、体を温めることだけでも改善がみられます。

(症例1) 「体が冷えて仕方ない」「冷えすぎて眠れない」と見るからに血流が悪く青ざめた顔色の女性。体を温める処置で、その晩から眠れるようになり、免疫カのカギを握る白血球の「リンパ球」が1050個から1週間で2000個の正常値まで増えた。

(症例2) いつも胃の調子が悪く、消化器科や内科の治療で治らなからた30才の女性か、重ね着とあたためと、何度も風呂に入り、少量ずつよくかんで食べるようにしたら3週間ほどで胃の具合いは回復した。

ポイント 一日中体を温める事... 湯たんぽ、ホットパックと一緒で、ぬる時、布団の中で使うイメージがありますか？
 体を温めるのは、起きる間に活用する事が大切です
 朝起きた時、仕事デスクワーク時、食事中、テレビを見ている時など座っている時に効果絶大のあたためタイムです。



あなたためる部位が大事。お腹、お尻、太ももなど
 加熱時間は5~10分。汗をかかない程度に。湯たんぽは沸騰したお湯を使う
 何度でも使えるホットパック ¥1780です。



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。12月度は**33640円**を平成28年12月22日に発生した新潟県糸魚川市大規模火災義援金として日本赤十字社に送らせていただきました。義援金は、新潟県に設置されている「義援金配分委員会」を通じ、全額が被災された方々に届けられます。

ギャラリー梶さんでの梶カレンダー売上金5000円、他、絵手紙カレンダーの購入を、澁谷敬子様、鈴木清子様、加藤恵美子様、小林きのえ様、市川佐知子様、大浦つる子様からいただきました。また、絵手紙の購入もたくさんいただきました。募金もありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

おもしろコーナー

- ・ダイエット 年末年始で 振り出しに
- ・年越しは 塩か醤油か おお味噌か
- ・年末に 出ないボーナス 出る出費
- ・お正月 子供が一番 お金持ち
- ・今年こそ 発毛願う 初詣

・お正月のインタビュー 「お寺さん今年の景気はいかがですか？」 「ボチボチです」「大工さんはいかがですか？」 「トントンです」

・初詣にて ちょっと格好のいい娘さんが歩いていたのでおもわず声をかけました。「お姉さん粋(いき)だね！」 「いえ、偉(偉)いです」

・お正月の沖縄でのお話・・・ハフが出ると聞いて現地の人に「ハフにかまれたら大変ですね」というと、
「冬は大丈夫。ハフは春にしかかみません」「どうしてですか？」 「スプリング ハフ カム！ ですから」

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)