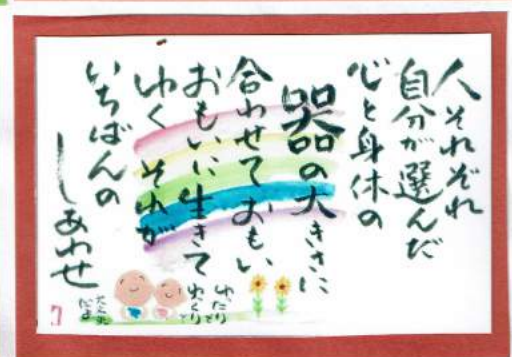
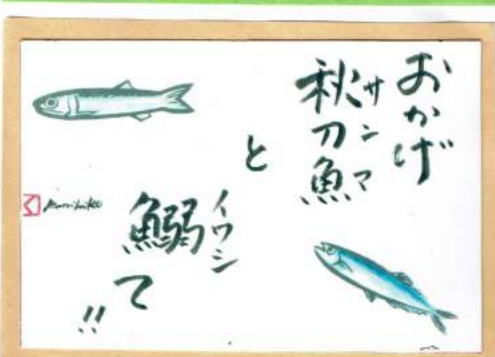




月刊ワラワラニクス 162号
 健康だべした 平成29年6月
 いつもありがとうございます。みなさまに支えられて 今までも えはこれから。目指す 生涯500号



みなさんこんにちは。風薫る季節をいかがお過ごしですか？先日、小学校の運動会がありました。5月にしては暑々厳しい炎天下の中、子供たちは元気にグラウンドを駆け回っていました。昔の運動会と違って事に気付いたのは生徒の坐席の上に日よけのテントが張られていて、熱中症対策のアナウンスが流れていた事、そして、これまで6年の次女と2年の3女がリレーを走らせてもらったのですか、低学年のリレーのバトンが丸い形をしている事でした。3女がバトンを次の子に渡す時、勢いあまってバトンがぐるぐる回って落ちてしまったのです。それがシャワーのように「おかれ、よくかんはうたね」と声をかけても返事なし。



部屋に行ったまま夕食にも下りて来ず。みなか食事終わったあとに、よほどお腹がへったのか、姉たちになだめてもらいながらご飯を食べていました。ほろ苦い思い出だったようです。おつかれ様この季節、ツバメをよく見かけます。ほとんどのツバメは、春になると日本に飛んで来て、雛を生み育て、秋になると親も子も南国へと渡ってゆきます。そこで冬を過ごしたツバメたちは、春になるとまた故郷の日本へと帰って来ます。春と秋、片道5000kmにもおよぶその長旅で、多くのツバメが命を落とします。なぜ、そんなリスクを冒して渡りをするかの理由は未だに解明されていないようです。



「誰かが呼んでいる」「いかなければ」と、そんな思いに駆られてツバメは飛び立つのでしょう。時に嵐に翻弄されながらも、懐かしい香りに包まれて帰って来たツバメ。お相手と一緒にこつこつと巣作り。そして小さな卵から可愛いひなが孵ると、とき「やっぴ分かった、だれが私を呼んでいたのか、命かけて海を渡った本当の意味をツバメは知っています。この夏、きっと私は、巣立った子ツバメと空を舞う。親ツバメの姿に、今迄以上にワクワクした何かを感じると思っています。命のバトンありがとう!!」

<大富豪の息子が学んだ本当の貧しさ> とある大富豪の男性が、自分の息子を田舎の土地に送りました。裕福な生活を当たり前と思っている息子に、『一度貧しさ』というものを体験してもらい、自分たちの生活がどれだけ幸せなものかを知って欲しかったのです。息子は田舎に送られ、その土地の家族と一緒に生活をしました。そして、帰って来た息子に、貧しい生活がどんなものだったか聞きました。父「あちでの生活はどうだった？」子「うん、よかったです」父「この生活と向こうの生活どう違ったかな？」子「ああ！違うなんてもう沢山あったよ！」息子は答えず。それを聞いたお父さんは安心します。自分の思った通り『お金を持っている事が幸せ』だ、という事に気付いてくれたと思ったからです。しかし息子が言った言葉は意外なものでした。子「僕達は犬を飼っている時、でもあの家は4匹も飼っているんだよ！」子「僕達の家には綺麗な浄水と冷たい水がはられたプールがあるよ。でもあの家にはとても大きな池があって、その池はすごく透き通っていて新鮮なんだ。しかもそこには魚もいたんだよ」子「僕達の家には庭を明るく照らしてくれる照明があるよ。でもあの家は、お月さまとお星さまが庭をとてもきれいに照らしてくれるんだよ」子「僕達の家は、壁に囲まれているよ。でもあの家には壁なんて無いんだ。まるで地平線の彼方まで庭が続いているようなんだよ」子「この街では、みんな携帯とパソコンが僕達を繋げてくれているよ。あそこでは、家族や自然がみんなを繋いでいるんだよ」お父さんは驚きのあまり声が出ません。そして最後に息子は満面の笑顔でこう言いました。「お父さん、僕達が本当はどれ程貧しいかを教えてくれて、ありがとう！」



ジメジメとした天気の日が多くなるこの時期、体がだるくて重いと感じる事はありませんか？

梅雨の不調の代表、むくみをスッキリ！

梅雨は空気中の湿度が高いため、普段ならしらずしらずのうちに肌から蒸発している水分がなかなか体内から出ていってくれません。

漢方では「水毒」と呼ばれますが、体に湿気が溜まると、様々な悪影響が表れます。いわゆる”むくみ”の症状です。

・なんとなく体が重い ・だるさが抜けない ・胃腸の調子が悪い ・やたらに眠い ・関節が痛い

これらの症状は、梅雨のときなどに体調を悪くさせる過剰な湿気です。気の流れを阻害、胃腸の働きを悪くさせ、老廃物を体に溜め込ませるなどするもので、体調を崩す原因とされています。では、どうすればいいのでしょうか。

むくみの原因

・塩分のとりすぎ(一日目標7~8g。過剰摂取は塩分の少ない血管外に水分が染み出てむくんでしまう) ・同じ姿勢で長時間(昼間重力に引っ張られて足がむくみ。よる寝ている間に均等に分配され朝、顔や手がむくんでしまう)

・冷え、血行不良など ・運動不足を含む新陳代謝の低下 ・ビタミン、ミネラル不足(特にカリウム、カルシウム、マグネシウムなど)
なお、女性は男性より筋肉が少ないので基礎代謝も少なく、足から血も心臓に帰ってきにくいいため、一般的に男性よりも女性のほうが脚のむくみの訴えが多い。

<1> 汗をかく……適度な運動、半身浴など

<2> 水分のとり過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意する…但しお水を控えると脳は、体が水分不足になっていると勘違いして、ますます流れを停滞させてしまいます。スムーズな水の流れを促すために、むくんでいる時ほど、こまめにお水を飲むようにしましょう

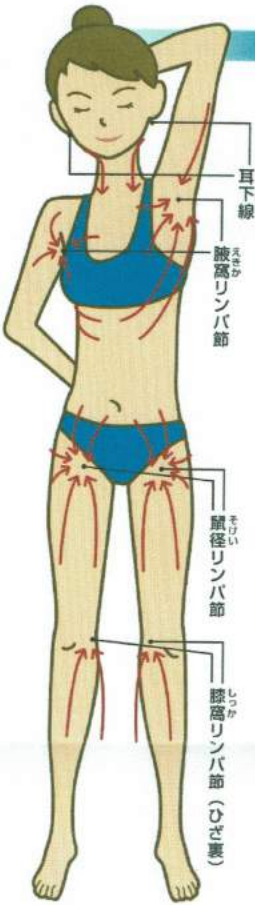
<3> 体を冷やさない…頭寒足熱(腰から下を冷やさない)

<4> 梅雨の季節におすすめの食材をとる

・利尿作用のある…小豆、スイカ、キュウリ、トマトなど ビタミンB1を多く含む食べ物 豚肉、豆腐、小豆、かぼちゃなど

・発汗作用のある…ショウガ、ネギ、香菜、シソ、ペパーミントなど。体を温め、食欲を増進させる作用もあります。

・気の流れをよくし、イライラやストレスを緩和する作用のある…オクラ、ワカメ、セロリ、ニンニク、クラゲ



〜リンパ節に向かってマッサージ〜

カラダの主な働きに酸素と栄養を運ぶ血液(上水道)と老廃物や免疫を運ぶリンパ液(下水道)があります。内臓疾患や、特に足を使わないライフスタイルが原因でリンパ液の流れが滞ると、むくみや冷えの原因となり、脂肪も付きやすくなります。リンパ節を緩め、そこに向かってマッサージすることで全身が軽くなります。

さらに酸素オイルで細胞に直接酸素を届けることで、血流が良くなり、元気になるのです。

足指の間



足指の間に手指を入れ2~3回さする



足首までさする



ココを使ってマッサージ

足裏を親指で押す土踏まずはこぶしをつくってマッサージ

足首〜膝



① 足首を左右にまわし緩めます。



② 足ふくらはぎを上部へ流します。



③ 最後に膝裏のリンパ節を緩める事が大切です。

■ 太もも



あぐらをかきようにして、膝から膝内側と内ももを鼠径部へ向かってマッサージ。鼠径部を流します。



太ももを両手でつかみ裏へさする



鼠径部へ流す

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。5月度は**11,971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。震災で親を亡くした福島県内の199名の子供さんたちへの基金として用いられます。多くの方々のご協力をいただきました。ありがとうございました。お届けしている児童・生徒の方から、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。

本当にありがとうございます。 **たくさんの人達が応援してくれるんだって思うだけでうれしいし、落ち込んでも頑張れる気がします。**
【高校2年生】
 ご協力誠にありがとうございます。福島の子どもたちの未来の希望につながってゆきますように！



- おもしろコーナー** ・「頭高はしょっちゅうですか？」 「あ、たまに」
 ・「胸を押さえてはいますが、どこか悪いんですか？」 「はい」
 ・「お口の中、痛みますか？」 「ハー」
 ・ある内科へ母と娘が診療室に入った。担当医が「お嬢さん、服をぬいでください」すると母が「あのう、先生、具合が悪いのは私の方ですか？」 「あっそう、それじゃお母さん 舌出して」
 ・ある入社式後の面接にて、「毎日、新聞読んでますか？」 「いえ読んでません。我が家は朝日新聞なので・・・」
 ・「トマトを逆さに読むとトマト、じゃ、しんぶんしを逆さに読むと？」
 「しんぶんしを逆さに読むと読みにくい。」

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)