



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika

健康なべした 才164号
月刊ワタシ 平成29年8月
いつもありがとうございます
みなさまに変えられたいまでも
そしてこれからも
目指します生涯500号!!



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika



kanichika

暑中お見舞い申し上げます。しまわり、夕立ち、蟬の声、花火大会、風鈴の音
過ぎゆく夏をどうぞ健やかに過ごすして下さいませ。

105才の医師、日野原重明先生が亡くなりました。「いのちのおはなし」という本で講演でこんな
お話をされていました。命とは心臓のことでしょうか。それとも感覚的な言葉に
なりますか「心」のことでしょうか。「頭」と答える人かいるかもしれませんが、日野原
先生が出した答えは、子供たちを驚かせるものでした。「いのちは、きみたちか
ている時間だといえまは」**命は時間**。「いのち」は、だれにも平等にありま
す。1日1日の時間のなかに、いのちがあるのです。その時間をみんなのいのち
として、大切にしてほしいのです。いのちを無駄にしないということは、時間を無駄



にしないことになりまは。人が生きていくうえで、もうひとつ大事なことがあります。それは「ころ」です。
おたがいに手をさしのべあつて、いっしょに生きてゆくこと。ころを育てるは、そういうことです。
自分以外のことのために、自分の時間をつかおうとすることです。—書籍より引用—

「誰かの時間を自分に使っていること」のありがたさや「自分の時間を誰かに使うこと」の大切さ。
自らが「生涯現役」として多くの人に時間を使い、医療の充実のために尽力した日野原先生だからこそ
出てきた考えかもしれません。「私は、生きがいとは自分を徹底的に大事にすることから始まると
信じている」「自分のためにでなく、人のために生きようとすると、その人は、もはや孤独ではない」
数々の名言を残された日野原先生の心はきっとみんなの心の中に生きつづけてゆくでしょう。

1年前に起きた障害者殺傷事件。障害者の娘をもつある大学教授が「加害者は正式にたてのたう。
弱き者に冷たい社会のひずみの一端だ」と言っていた。弱肉強食は動物の世界の話であるはずなの
に、なぜ人間の社会でこんな事が起きてしまうのたう？ そんな私の疑問に、「教育の問題でしょう」と
教えてくれました。ちゃんとした教育を受けて立派に生きるのは人間だけじゃない！災害救
助犬のお話です。災害現場でまたくさんの災害救助犬が活躍している。土砂が厚くつもり
においを感じるのが難しい中、かれきの下などに人がいないか、救助犬は懸命に捜し回ら
れ、かきで足を怪我しても、釘やガラスで血だらけになつても、体力の限界まで捜し続けるやうに
埋もれた人間がいて知らせる時、その人が死んでいる場合、犬は目に見える程ショックを受けるやう
です。それゆえに、死体が続くと苦悩の末、活動出来なくなる犬もいる。見かねた隊員が
わざと、かれきの下にもぐつて生きてま見つかつてあつてくれること。そう、救助犬は、生きて見
つけた人間からの賛辞を糧に生きていくのです。災害現場で泣き崩れている人間に対し
て、本能的に寄り添い癒やうとする犬。「泣いている人間に対して犬は見返りを求めず平
等に慰める」という研究結果もあるやうです。そのためか、そんな救助犬は寿命が短い
傾向にあると言われる。災害時に、救助活動でのストレスによる死亡ケースも多々あると
いう。ストレスでうつ病になってしまう犬もいる。現場で生存者を見
つけると必死に人間に訴えて吠える。遺体を見つけると悲しうに声
をあけて反応する救助犬。そこにまで私たち人間が寄り添おうと
してくれる動物たち。日頃の厳しい訓練(教育)の中で生き物と



してのあつ方を身につけて実践している。そんな犬ちゃんに伝えたい...「ありがとう!!」
いのちってすばらしい!!

かかとの痛みの原因・・・かかどが痛い人が最も多く痛みを感じる場面が、朝起きてから歩き出す時で、しばらく歩くと徐々にましになってくりますが、座るなどして足を休ませると、次の歩き始めには同じような強い痛みを感じてしまうようになります。

高齢者では夜中のトイレに行くときに、かかとの痛みで転んでしまい、大きな怪我につながる事もあります。

足裏のはたらき・・・かかとの骨の下にはクッションになる脂肪組織がありますが、その部分が**痩せる・固くなる**

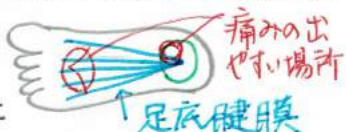
などの変化が起こると、かかとの痛みを感じるようになってきます。

歩き始めに痛みを感じる原因は足の裏にある**足底腱膜**という組織が傷んでいる状態

足底腱膜が痛くなる一番の原因は**ふくらはぎが固くなる**事にあり、ふくらはぎが固くなると衝撃は足底腱膜だけで受け持つ事になり、足底腱膜とふくらはぎのつなぎ目であるかかとの骨にも大きな負担をかけることとなります。



かかどが痛くなる原因として**洋式の生活・靴を履く**などがあります。→ 正座・ぞうりなどで昔はふくらはぎ・足裏指をよく使っていた



足底腱膜炎の持長

1. 歩き始めの一步目痛い
2. 歩く・走ると足裏・かかと痛くなる
3. 足が地面に着く・離れる瞬間痛い
4. おと立ちおぼなしで痛くなる
5. 足の裏がじびいてくる感じがする
6. 常に足の裏や指のつけ根に違和感を感じる

ふくらはぎの固さチェック

- ① 肩中に足を南いて立つ
- ② ゆっくりお尻を下ろしてゆく(かかとは床につかま)手を水平に十分しゃがみこんで5秒キープ
- ③ のようにしゃがみきれなかったり ④ のようにひき返る場合ふくらはぎが固まっている可能性あり



足裏・土ふすぢの固さチェック

足の指先でグー・パーできますか？



足指のグー・パーがやりにくい場合は足裏土ふすぢが筋力低下して、痛み出る原因に！

ふくらはぎのストレッチ

坐ったまま簡単にできるストレッチです。



いすに坐り、片足をすの字の外に出し、出した側の足を前方にまっすぐ伸ばす。のびた状態でつま先を天井に向けてかかとも屈曲させる。ゆっくり5~10秒おぼす。

足裏筋の鍛え方

いすに坐って行う



タオルギャザー ... 床にタオルを置く(タオルがすべりやすい床におく)足指でタオルをたぐりよせる。1日20~50回行うと筋力アップできる

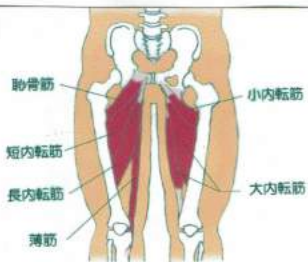
内転筋は美脚の鍵!! この夏、1週間ですべしキレイな脚になる方法

内転筋とは骨盤と太ももの骨をつなっている6つの筋肉のことを指します。

あなたは、いすに坐り膝をくっつけた状態で立ち上がれますか？途中でぶらついたり、すっと立ち上がれない場合は、内転筋が衰えていると言えます。

内転筋が衰えるとO脚、骨盤のゆがみ、セルライトの原因となります。

骨盤下部が内転筋とつながっているので、内転筋の衰えは結果的にへっぴり腰 → 背中丸くなる → ポッコリお腹



内転筋を衰えさせないために

- ・ 坐っている時、なるべく膝をくっつけて坐りましょう。
- ・ 仕事中にできる内転筋ストレッチ ... ひざが90°になる位に曲がかに股の状態ですべし腰かけます。それゆえの膝に両手を置きます。左右の肩を内側に入れ、上半身をゆいてゆきます。ゆいている方の手で膝を軽く押し、内転筋がストレッチされているのを感じながら左右30秒を目安に行う。



最も効果的な内転筋ストレッチ

膝立ちの状態からすべし手を出し、片足を真横に出す。肘を床につく

曲げているかかどにお尻がつくようなイメージで後方に引く。内転筋が伸びているイメージで30秒キープ



- ・ 仰向けで行うストレッチ(股割り) 壁の角で仰向けに坐る。なるべくお尻を壁に近づける。両足を壁に沿って持上げる。ゆっくり開脚する30秒キープ



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。6月度は9,360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・生徒の方からのメッセージをご紹介します。東日本大震災で家は津波ですべて流され、大黒柱である父を亡くし、農家だったため仕事はなくなり、生活の先行きが見えず、原発事故により避難生活を送りとてもつらい中、寄附金をいただけたことで、子どもを塾に通わせることができ、希望する高校へ入学することができ、大変感謝しています。将来お寿司屋さんになりたいと言っている息子が、夢への一步を踏み出すことができたのは、やはりあたたかい支援があったからだと思います。本当にありがとうございます。【保護者】
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！

同じ発音で全く漢字が異なる「変漢ことば」

- ・話に困った司会者→歯無しに困った歯科医者
- ・常識力検定を導入してはいかがでしょうか→上司気力検定を導入してはいかがでしょうか
- ・それは会社の方針とのこと、正しいようです→それは会社の方針とのこと、但し異様です
- ・もうどうするしか方法がなかった→妄想するしか方法がなかった

お休みのお知らせ 8月13日(日) 14日(月) 15日(火)を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)で自然に近い空気にご来院時に、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)