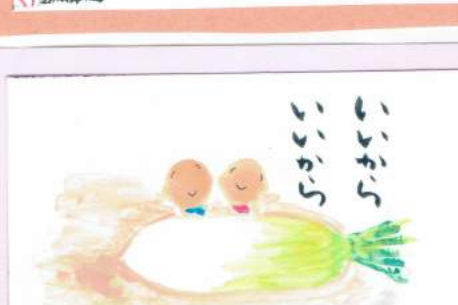
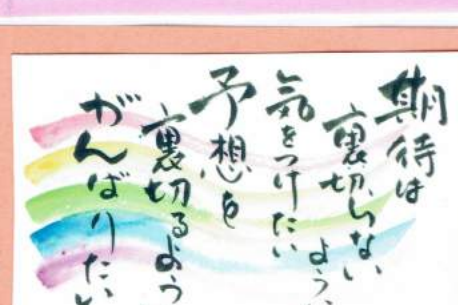




あかせ 健康だべした 第165号
月刊ワクワクニュース 平成29年 9月
いつもありがとうございます
みなさまに支えられていまでも
そしてこれからも
目指します生涯500号!!



9月、長月に入り、秋がはいはいひろかひほじめています。みなさまいかがおすごしでしょうか？

夏休み、我家の子供たちは様々な経験をするこじかできました。長男はオーストラリアへホームステイ、高3の長女は受験で家で缶詰状態、高1の次男は部活のサッカー三昧。6年生と2年生の娘ははじめて2人電車を乗り継いで、岡山県高梁市の百姓屋敷わらさんへ宿泊体験合宿に1週間お世話になりました。わらさんは30数年前に船越康弘ご夫妻が、築140年の古民家を活用しておいしく楽しく自然食を味わえる民宿をはじめた処。食といのちをテーマに生き方を伝えて来られた船越さんの言葉は心に響きます。大きく立派なこよりも小さくてもつぶれない生き方を！この言葉は今から16年前、私が長年勤めていた会社が倒産した時、心の支えになった言葉でもありました。そんな縁で、船越さんの息子さんの耕太さん友人の山室顕規さんが東日本大震災後のふくしまの子供たちのためにこ始めた合宿に参加させていただいたのです。山の木をまきに活用する為に重機の運転やノコギリを使った、かまどで米を炊いたり、手作りおやつを作ったり、大自然の中で生きてゆく術(じゆ)を経験させていただいたのです。その中で



素手でトイレ掃除がありました。これこそ生きる体験！今年3月に『ぞうきん一枚で人生が輝く ぞうじか』を出版された



船越耕太さんのこじをはご紹介いたします。
一僕が人に見えないところを見るくせがあります。そして、人が目を背けよう場所には、こじ、こじ、大きな可能性とチャンスが眠っていると思っています。たとえばトイレ。あなたほうんちを素手で触ってあげられますか？一流と言われる人や経営者が好んでトイレぞうじをするのはその『うっ！』っと思うその感情の裏側に人を喜ばせるチャンスが眠っていると知っているからなんですよ。意識が変わると視点が変わり、新しい価値感を見出すこじができるようになります。汚いものから愛おしいものに。邪魔なものから大切なものに。背を向けたくなるものにこじ意識を飛ばしてあげてください。きっとそれが幸せをみつける最初の一步だとも思います。切れなくなった包丁、吸いみにくくなった掃除機、トイレの裏側などあまり気を留めていないところにも可能性を感じながら。そして僕が日々実践しているのはたった一つだけ。自分の素手で触れた目の前の空間やモノに『心地よさ』を伝えてるんです。それは時に『感謝』であったり『喜び』であったり、『許し』であったり『怒り』であったり。そこに伝わる全ての『心地よさ』につなかるように。そして目に見えないところを心地よく輝かせているといのちの質は自然とあがります。『心地よさ』×『見えないところを輝かせる』=『いのちの質があがる』その空間・モノがあなたの心地よさで満たされたなら、あなたの世界はきっと変わっているはず。あなたのやり一拭きで世界は希望に変わる

船越さん、山室さんの生き方、お方に接する人がひびりまたひびりと増えゆく毎に、まわりが輝いてゆく！ひとまわり大きく成長してくれたいような娘たちを見て、そう感じました。ありがとうございます。

その腰の症状『仙腸関節』の異常かも？ 長い時間イスに座れない。仰向けにねむりにくい。痛いほうを下にして寝れない。歩行開始時に痛みが徐々に楽になる。正坐は大丈夫などの患者さんが多い。仙腸関節は骨盤とまん中の三角形の仙骨の間にある約3cmの関節で周囲のじん帯でつながっていて3~5cm程動くと言われています。この関節の動きが悪くなると、体全体のバランスが崩れ、慢性腰痛の原因となったりもします。出産後の腰痛、ギックリ腰の原因



とも言われています。その仙腸関節の調整方法として、テニスボールを左図矢印の2点(お尻のまん中(肛内から約10cm上方)から両側5cmずつのくわい骨の所)に仰向けでテニスボールを尻と床の間に置いて1~3分。1日1~3回までが有効です。お試し下さい。

食事のせいで、死なないために【病気別・食事別編】—もっとも危ない15の死因からあなたを守る、最強の栄養学

末期心臓病を患っていて65歳までしか生きられないと宣告されていたグレガー博士のおばあさんが

食べるものを変えることによって96歳まで生きられた。その博士がまとめた本です。

アメリカでは、発売直後から空前のベストセラーとなっており、大きな反響を呼んでいる。

医療費が高騰し、多くの人びとが肥満や生活習慣病からくる疾病に苦しんでいるなかで、

まさに待ち望まれた一冊として、文字どおり多くの読者の「人生を変えている」一冊！

日本は世界で一、二を争う長寿国だが、現在の高齢者は食生活が欧米化する以前に生まれた

人びとだから、この先も同じようにいくとは限らない。それに残念ながら、日本人は寝たきり

期間の長さでも世界一なのだ。だから、健康で長生きしたいと思ったら、なによりも日常の

食生活に注意し、適度な運動を心がけ、みずから病気の予防に取り組む必要がある。生活習慣病は

なによりも予防が肝心であり、そのためにはできるだけ早いうちから、健康的な食生活を始める必要がある。生活習慣病

が世界に蔓延したのは、第二次世界大戦後、肉や乳製品を大量に摂る欧米型の食生活の普及とともに、加工肉食品やイン

スタント食品、高果糖コーンシロップ（異性化糖）、ファストフードなど、自然界にはあり得ない高カロリー食品が、大量

生産・大量消費されるようになったためだ。脂っこいものや甘いものを食べると、脳ではエンドルフィンが大量に分泌さ

れ、快感や多幸感を覚えるため、麻薬のようにやめられなくなってしまう。このような食生活の劇的な変化は、世界じゅ

うに肥満と生活習慣病をもたらした。子どもの肥満も急増し、糖尿病や心臓病など、かつての成人病はますます低年齢化

している。つまり、現代病を予防するには、私たちが食生活と病気の関連性について正しい知識を得て、毎日どのような

食事をすべきかを学び直す必要があるということだ——なにしろ、命に関わる問題なのだから。私たちは、自分自身だけ

でなく家族の健康にも責任がある。家系に同じ病気の人が多いのは、食生活が似ているからであり、遺伝子のみによる発

病はごくわずかにすぎない。菜食中心の食生活を送れば、病気の遺伝子は発現しないのだ。だから、子どものころから健

康的な食習慣や嗜好を身につければ一生の財産になる。健康で長生きできるかどうかは、ほとんど「選択」の問題なのだ。

健康を守るためのシンプルな4つの生活習慣を続けるだけで慢性疾患の予防に高い効果をもたらすことができ、その4つ

とは「タバコを吸わない」「肥満にならない」「1日30分は運動する」「健康的な食生活を送る（野菜、果物、全粒穀物を

多く摂り、肉を減らす）」こと…。動物性食品や加工食品を避け、未加工の植物性食物を多く摂ることで健康になれるなら

薬と違って副作用なしでとても素晴らしいことだと思います。毎日何を食べればいいのか？が書かれている。実は医者は

栄養学をあまり学んでないという事実、そういえば医者から具体的な食事指導はあまり言われぬ。本書は各病気別に原

因、検証を踏まえて書かれている、禁煙する、肉、乳製品、卵、スナック菓子などの飽和脂肪を止める、未加工の野菜、

果物、全粒穀物を取って適度な運動する、それだけでほとんどの病気を防げる。



・果物・野菜の購入費を1日あたり50円増やすと死亡率が10%ダウン

・1日5杯以上水を飲む人たちは、1日2杯しか飲まない人に比べ心臓病の死亡リスクが50%ダウン

・ラディッシュは胃がん細胞の増殖を100%ダウン

・豆腐を食べることで胃がんのリスクが50%ダウン

・毎日の食事に緑色野菜を1品増やすごとに心臓発作や脳卒中のリスクが最大20%ダウン

・味噌汁1日2杯で高血圧になるリスクが5倍ダウン

・1日あたり1/4カップのナッツを週5日以上食べれば寿命が2年延びる

・1日あたりの豆類の摂取量が20%増えるごとに早死のリスクが8%ダウン

・オレンジ色のパプリカは前立腺がん細胞の増殖を75%ダウン

・ほうれん草6カップ分のクロロフィルを摂取すれば、発がん物質を40%ダウン

・毎日果物を1つ多く食べるだけで肺疾患の死亡リスクが24%ダウン

・生の野菜・果物で胃がんの発症率が90%ダウン

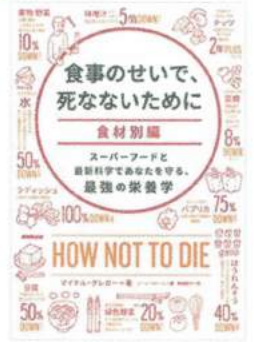
・豆を毎日1/4カップ多く食べると大腸がんポリープ再発率が最大65%ダウン

・コーヒーを1日2杯以上飲む人は1杯以下の人より肝臓疾患の発症リスクが50%ダウン

・野菜を沢山摂ることでうつ病の発症率62%ダウン

・食物繊維の摂取量が1日あたり20g増える毎に乳がんリスク15%ダウン

・6ヶ月間フラックスシート®(αリノレン酸の油)を取った人は脳卒中リスク46%ダウン・心臓病リスク29%ダウン



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9,195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・生徒の方からのメッセージをご紹介します。まい日たのしく学校へ行ってます。おとうさんのことをたまに思い出してさびしいけどがんばります。ごしえんありがとうございました。【小学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

- ・来てうれし 帰ってうれし 孫掃郷 体力限界 財布も限界
- ・こんな易者もいます。“人生相談、質問2問で2,000円” 「あの、安いですな、どんな質問でも宜しいですか？」 「はい、けっこうです。あと1問ですよ」「えっ、今も質問に入るんですか?」「はい、そうです。これで2問です」
- ・「先生、今日初めてですが、ちょっと顔はれてますねんけど」「そんなんいうたかて、前の顔を知らんから、わからへんがな」
- ・「おばあちゃんお願いだから痴呆老人なんかならないでね。」「大丈夫だよ、こう見えたって都会生まれの都会育ちなんだから」
- ・「そのゴミ箱、使ったらフタをしめといて、何んかくさいから」「それは、めんどろ くさい なあ」
- ・「先生肩が痛いんです」「どちらの方?」「八王子から来ました」「・・・?」
- ・「先生、最近もの忘れがひどくて」「いつから?」「さあ〜?」「・・・?」

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)