



みなさまこんにちは。7月七夕の季節を迎えました。暑さが早足でやって来ましたが、いかがおすごしですか？ 短冊に込めた願い事。懐かしい思い出。こんなお話を紹介します。

ある下半身マヒの女性がいました。その女性は、左手も思うように動かさないので、もちろん、車椅子を自分で動かすことも出来ません。外出、お風呂やトイレの介助など、すべての世話はお母さんの役目になっていました。ある年のことです。彼女を含めた障害者の方のために七夕のパーティーがボランティアの人達の手で開催されました。みなかとても楽しそうに飾りつけをしていました。



私は彼女に「短冊はもう飾ったの？」と聞くと「はい、私の願いは一つだけなので、短冊は一つだけです。」と答えました。「一つだけ？ なんて書いたの？」と聞くと、「お母さんより一日だけ早く死ぬますようにって書いたんです。お母さん、ずっと私の世話はかりだから。私はお母さんがいないと困ってほうけれど、お母さんには、私の世話をしなくてもいい日が一日でもあって欲しいな！ って思って」彼女は笑顔でそう言ったのです。私は感動してその話を彼女の母親に伝えました。すると、彼女の母親は「私も短冊に願い事を書いてきますね」と言って、向こうの方へ行ってしまいました。飾りつけが終わってから、彼女の母親に「短冊がざりましたか？」と聞くと「ええ、あそこ」と、上の方を指さしました。ちょっと高い所だったので何で書いてあるのか読めません。「何で書いたのですか？」と聞いてみると「せいたくを言わせてもらえば、娘より一日だけ長く生きて下さいと書きました」と娘さんと同じ笑顔でした。そして「自分が楽をするために、一日長く書いたのではありません。あの子が安心して天国へ行けるようにと思っていて。一人ではお手洗いにも行けない子ですからね」と続けたのです。

～『思はずほほえむい話』PHPより～

深い親子の愛情です。子供が親より先に逝く事は悲しむべき事と言われますが、この母子は反対の事を望み、むしろその事を支えと励みに生きている。誰かの支えにされる事を喜びに感じながら、今あるあたりまえの幸せに気づき、感謝してゆきたいと思いました。

<p>二おりは だおり うごり</p>	<p>おまかせ くだサイ</p>	<p>あじさい 何さう</p>	<p>かため つむり</p>	<p>ケッコーです w</p>
<p>ほんとうニ？ うニ</p>	<p>うれせい マン</p>	<p>ひさしぶり</p>	<p>ジャマイカに 行くん じゃまいか？</p>	<p>お母さん ありがとう</p>
<p>ミントを 食って</p>	<p>とこかに いくとこや</p>	<p>えりです。3年生です。タジャシ 絵手紙が人ばってしています。 おひょうは、1000まいびす。おうちしそ ください。よろしくおねがいしま す。</p>		

<わたしの体験談>眠れないほどの右腰の痛みと、足の痺れが良くなりました(宮城県 塩谷様 93才)

私は93才、妻は87才、月1回ほど、身体のメンテナンスとして、車で片道1時間半ほどかけて縁さんに長年夫婦で通っております。



先日、畑仕事の無理がたたって、右腰の痛みと右足の痺れで寝てもいられないぐらいになってしまいました。早速、縁さんに伺いました。2回の治療(中1日)を受けたところ、

ぐんぐん良くなり1週間後には畑仕事に復帰できるまでになりました。大変助かりました。若々しい塩谷様ご夫妻のおかげで、心配していた運転免許更新が出来ました。大変感謝しております。100才目指して頑張ります。

腰回りに浮き輪のように付く無駄肉の原因は食べすぎ・加齢だけではありません!

身体の中にあるクラゲが原因しているのです!クラゲとは横隔膜と大腰筋の事です。

普段お腹の奥深くまでしっかり使って呼吸していない、浅い呼吸のクセ。さらに、物を取るなどの些細な日常の動作でも息を止めてしまう、力むクセなどが、横隔膜・大腰筋の働きを弱めています。その結果、臓器の働きが低下して下垂し、下腹がポッコリ出てしまう。

その対策は、深呼吸です。5秒胸に息をしっかりと吸い上げる。3秒止めて酸素を全身に送る。10秒かけて、ストローを口にくわえるようにゆっくり息を吐く。1日何回でも!



横隔膜

大腰筋

## 膝裏伸ばしで腰痛改善!

- 人間の基盤は足、足の一番中心は膝の裏、そこが、硬くなると曲がってくると身体がゆがんでくる。膝裏を伸ばすと、骨盤が立って背中が伸びて、腰痛改善につながる。

### 壁ドンストレッチ

- ①壁に肩幅で両手をつきます。
  - ②足を前後に開いて後ろ足の膝を伸ばします。
  - ③5回壁を押して、最後に5秒止めます。
- 両手を伸ばして壁を押すことで全身に自然に力が入って背中や体幹に力が入って姿勢がよくなります。それぞれ1分ずつ2週間行ってください。



### ワンツースリー体操

- ①足を大きく広げ背中を伸ばし息を吐きながらお尻を落とします。
- ②落としたら太ももを3回たたきます。
- ③息を吸って立ち、背中を伸ばしてお尻を3回たたきます。

### 壁ピタドロイン

- ①壁にかかと・腰・背中・後頭部をつけます。
- ②爪先は90度開いてひざは内側に寄せます。
- ③おへそを壁側に寄せて5秒キープします。背骨が一直線に伸ばせます。全身の筋肉に力が入って体幹が鍛えられます。



かかとが地面に付かない座り方は、腰に悪い

かかとが浮くと股関節・腰に負担がかかる座った時。膝と骨盤が平行になるように踏み台などを使うと、腰に良い



かかとを床に付けることで腰に集中していた体重が足に分散

ソファで、膝が骨盤より高い状態で座ると腰にもものすごく負担がかかる

腰にクッションを当てて骨盤を立てて座ると良い



骨盤が寝た状態になり体重が腰に集中する



ソファに座るときはクッションや枕をお尻の裏に敷き骨盤を立てる

## 人それぞれに合ったキッチンの高さとは?

身長÷2+5センチが理想のシンクの高さ(身長160cm÷2+5=85cmが理想)

低いと、前かがみになり腰痛の原因になる

高いと、反った姿勢になり肩こりの原因になる。



低すぎるキッチン 踏み台



厚底スリッパ



高すぎるときは厚底スリッパ 低すぎる時は踏み台に片足を少し開いてのせる。骨盤が起こせる



**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災後に梁川町の浅見健一さんが作成した、犬の形をした募金箱です。みなさまからの善意と、絵手紙の売上金(全額)を入れていただいております。今月は**20,500円**を、東日本大震災福島子ども寄付金として福島県庁に送らせていただきました。ご協力誠にありがとうございました。米沢市の平山孫兵衛商店様からも、あたたかいご寄付を沢山いただきました。心より感謝申し上げます。この寄付金で、福島県内の約190名の震災孤児・遺児の方々の生活費として、大学卒業まで給付されております。孤児遺児の方からのお礼のメッセージです。いつもありがとうございます。寄附金を必要なものを買うのに使わせてもらっています。自分もがんばるので、これからもよろしくお願いします。【中学3年生】

<おもしろ小噺コーナー>

「ハトがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「毎日ハトカーに乗っています」「どうもありがとう」  
 「ネコがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「スピード違反を取り締まるネズミ捕りばかりです。」「ペンギンがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「どんな南極も乗り越えています。」「トカゲがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「犯人の尻尾は掴むんですがすぐ逃げられます。」「ヤギがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「逮捕状食っちゃうんです」「メ〜わくな話ですね」  
 「日本一高いところにある駅は東京駅です。」「どうして?」「出て行く列車がみんな下りです。」

**整体院 縁のご案内**

住所 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 AM6:00)



<院長 松井国彦…1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)  
 <副院長 松井知美…1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中  
 こだわりの室内…地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしています。  
 化学建材を全く使用していない(内壁は漆喰と杉板)建物です。



施術の特徴…体調は、**気・血・水**の流れのバランスで決まります! 当院ではこの3つの条件を整えます。

- ① **整体**… ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**…老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。  
 酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。  
 ・身体の使い方や姿勢、傷の後遺症などを考慮して診てゆきます。体のデトックス(老廃物処理)を効率的に行います。酸素が皮膚から吸収され、呼吸が整い姿勢がよくなります。
- ③ **気導術**… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。  
 体調に合わせて、セルフケアの方法をお伝えします。



料金	初診料 1,000円
・ <b>整体</b>	4,000円 (高校生以下 3,000円)
・ <b>整体+気導術+部分リンパマッサージ</b>	5,000円
・ <b>整体+気導術+全身リンパマッサージ</b>	9,000円 (1,000円お得)
・ " +整美颜マッサージ	"
<b>&lt;女性による女性専用コース&gt;</b>	
・ <b>全身リンパマッサージ+気導術</b>	5,000円
・ <b>肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術</b>	5,000円

