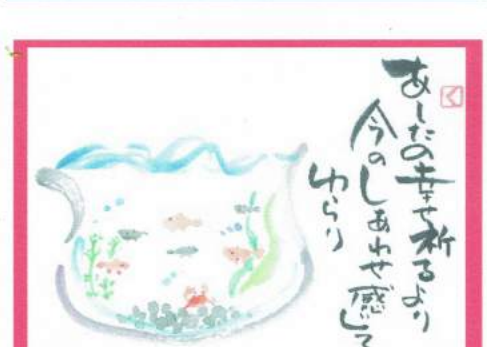
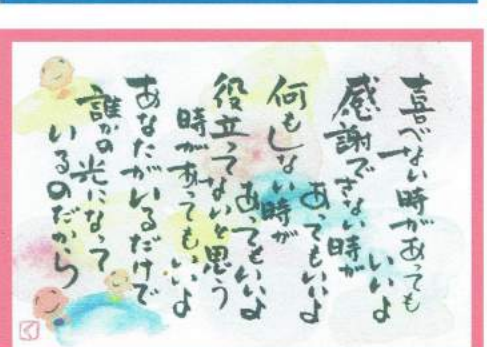
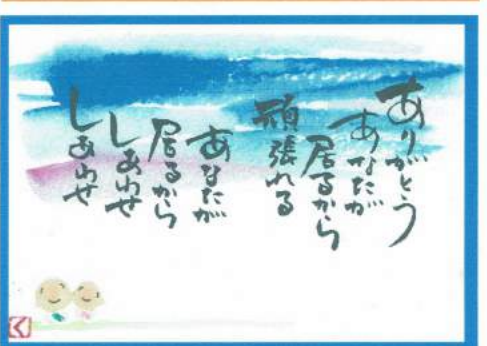
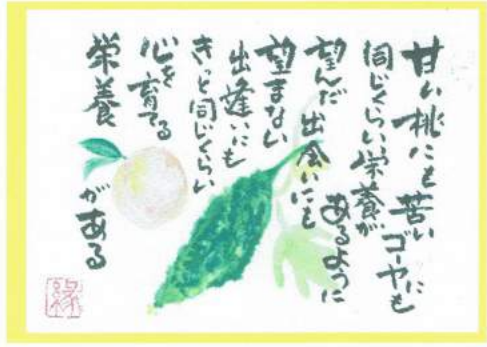


あけ
健康バブル オ177号
月刊ワクワニス 平成30年
9月
おかげさまで創刊15周年
みなさまに支えられて
いまでも元気でこれからも
目指す 生涯500号



みなさま こんにちは。暑かった夏を乗り越えて乗り越えたみなさまの心と体を抱きしめる秋の気配を感じる頃となりました。お元気でいらっしゃいますか？

我が家のお盆は久しぶりに7人揃って那須に泊まりに出掛けました。長男が卒業就職なので家族全員の旅行もなかなか出来なくなるなあと思いつつながら、ビュウ王国・川越が、トラックアートピア、夜は吉成さんの貸別荘に泊めていただき、15日には(ひまわり)里親7名以外の(ひまわり)結婚式に参加。3万本の(ひまわり)満開の中で6組の新婚さんの前で(刈)が恋ダンスを踊りました。ハッピーなお盆休みの思い出になりました。



(大4) (小3) (中1) (大1) (高2)



ゴリラの世界は、誰にも負けず、誰にも勝たない平和な社会。石橋を叩いても渡らない慎重な性格で、家族を愛し、仲間を敬い、楽天的に生きる。人間がいつの間にか忘れてしまった人生観を思い出させてくれる「ゴリラ的生き方」とは何か？ 京大総長でゴリラ研究を長年してきた山極教授と、閉園の危機にあった旭山動物園を再建した元園長の小菅さんの対談。〜 ある程度年齢がいったゴリラに負けると、負けるわけにはいかないから、闘い合うとお互い噛み合うわけです。そこで、メスや子供たちは仲裁に入ります。すると彼女たちの顔を立てて、相手を傷つけないように喧嘩は止めようとするのです。これがゴリラの共存のルールです。だからゴリラには「負けた」という姿勢がない。両方がメソを保ちながら引き分けられるということ。だから勝敗をつつ甘くていい。負けたとか勝つという観念や社会的ルールというものがない。我々人間は、負けまいとする行為を見て、こいつは勝とうとしていると思ってしまう。でも「負けまいとする姿勢がとてもしつこいと感じる」は「勝とうとする、ある時は勝った者を称賛する心」よりも強いと思います。この「負けない」とはゴリラの姿勢は、相手の上に立つことではなく、相手と同等の立場を築くということ。それと比べてニホンザルはそうはいかない。絶対に勝敗をつけたいと収まらない。人間の社会は本来、どちらかというはゴリラ的の社会だと思っています。でも、最近の社会は「勝ち組になるか、負け組になるか」みたいなことを、大人が気にする。子供には「負けたくない」という気持ちを大事に育てない。だから親は、子供が幼い頃から勝ち組の仲間刈ができてほしい「いい学校」に合格するため頑張ったり、負け組になたらダメだからと、せかせかと子供を引っ張りまわして、浅ましいです。ほんとに地域社会と言うのは、バランスをとりながら、適正な規模で作られてきました。ところが、こいつ来て、それが崩れて、家族といった身近な支援組織もだんだんと身の回りから消え去って、近所付き合いもなくなってしまった。結果、孤独感を味わう人が増えてしまった。頼る人がいないから、自分が強くなければいけないという状況に置かれて出てくるのが「勝たないといけない」という考え。ある意味、焦燥感にさらされている。だから、考えてみれば「負けなければいい」というのは余裕のある社会なのです。「負ける」ということで生存権もなくなってしまうような社会だったら、勝ち続けなければいけません。それは決して平和な社会ではないのです。



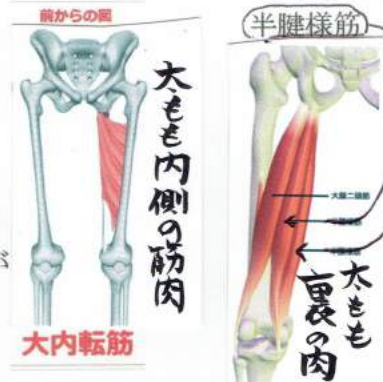
お二人の話し、ゴリラは強い生き方、弱い生き方でなく、寄り添う生き方をしているんだなあと思いました。自然の中では、(向こうから何か来てるか、突から何か落ちてくるか)分からない。(つまり、思い通りにならない世界。その中であって、ゴリラは、心にある種の「遊び」や「間」があったり、自分と相手との少しの「ズレ」を感じ、折り合いをつけて生きている。思い通りにならない=失敗ではなく、どうしたらいいかを考えるチャンスであり、思い通りにならないことこそが、前進とか成長のきっかけになってくれるということ。せかちちに結果を求めるのではなく「間」や「遊び」を楽しみながら考えを深めてゆけばいいのだということ。そんな「構え」が人を少しだけ大きくしてくれるという希望を感じました。

膝・腰の悪い方は、ぜひ太ももの内側・裏側の筋肉を鍛えましょう！

前面・内転筋

背面・半膜様筋

膝の関節を守る内転筋の筋力が低下している人は、代わりにももの裏の筋肉ばかりを過剰に使うために膝が曲がる歩き方になる。これをリハビリ用語では、「代償動作＝トリックモーション」といいます。日常動作でこの動作のクセが繰り返されることで、膝に負担がかかって痛みにつながったり、使いすぎたももの裏の筋肉ばかりが発達して太くなったりします。内転筋とハムストリング（半腱様筋・半膜様筋）で左右の重心移動に強く関係します。ヨタヨタして動きが鈍い（左右の重心移動が大きい）人はこの筋肉がうまく働いていません。この2つの筋肉を鍛えることで、下半身が安定し膝・腰への負担が減ります。そこで、関節トレーニング2つをご紹介します。



内側ハムストリングスの関トレ

1. 両足を開いて椅子に座り、右足首を内側に曲げる。
2. 右足を内側に曲げ、右膝が上がらないように、右のつま先だけを天井へ向かって力いっぱい持ち上げ、10秒間キープ。
3. これを3~5セット繰り返す。反対側も同様におこなう。

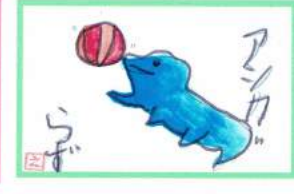
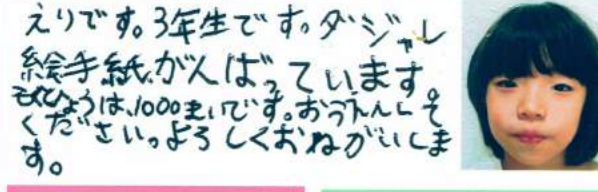
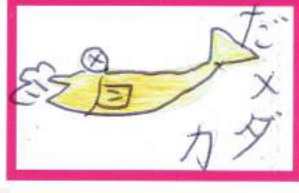
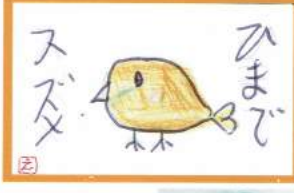
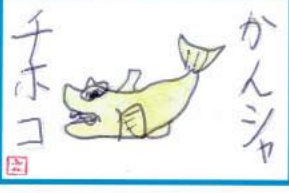
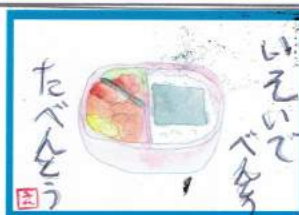
内転筋の関トレ

1. 仰向けになり顔は天井に向け、右足のつま先を内側に、親指が床につくくらい倒す。
2. 右手は横に伸ばして肘を床につけ、10秒間、右側のお尻を浮かし続ける。
3. これを3~5セット繰り返す。反対側も同様におこなう。

注目!! 脳波の整体

人体のあらゆる症状を改善できる特殊な脳波(α2)を活性化できる方法を最近施術に取り入れました。ご期待下さい!!

なまえ詩画を
世界でにらにひつづ
なまえを詩と絵で
飾ります。結婚遊
人生の記念日に
ハカ半サイズ 4,000円
A4サイズ 8,000円
色紙も可(概額入)





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。

8月は、チャリティー絵手紙で西日本豪雨災害への募金を募らせていただきました。8

月31日現在**21,576円**をお預かりいたしました。現地で救援活動をされている、和楽プロジェクトさんと、ひまわり里親プロジェクトさんの福島から応援する会に、義援金として送らせていただきました。たくさんのご協力をいただき誠にありがとうございます

<おもしろ小断コーナー>

- ・ 爺「わしゃあ、今から総理大臣になるぞ！」 婆「無茶ですよ。」 爺「誰がなっても同じだって新聞に書いてあった。」
- ・ 爺「わしゃあな、太平洋をヨットで単独横断するんじゃ！」 婆「無茶ですよ。」
- 爺「うーん、やっぱり後悔(航海)することになるかのう。

(行ったり来たりコーナー) ・まだ死なぬ 医者と坊主が 病院を 行ったり来たり 行ったり来たり。

- ・ 卓球を 見てるお客の 顔見れば 行ったり来たり 行ったり来たり。
- ・ 黒ヤギと 白ヤギさんの お手紙は 行ったり来たり 行ったり来たり。
- ・ 政治家は 選挙のたびに 政党を 行ったり来たり 行ったり来たり。
- ・ 駅前で 何度もティッシュ 貰う為 行ったり来たり 行ったり来たり。
- ・ 年にとって 今日も自宅と 病院を 行ったり来たり 行ったり来たり。

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**
4,000円 (高校生以下 **3,000円**)

- ・ **整体**
- ・ **整体+気導術+部分リンパマッサージ**
- ・ **整体+気導術+全身リンパマッサージ**
- ・ " **+整美顔マッサージ**

5,000円
9,000円 (1,000円お得)

<女性による女性専用コース>

- ・ **全身リンパマッサージ+気導術**
- ・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術**

5,000円
5,000円

