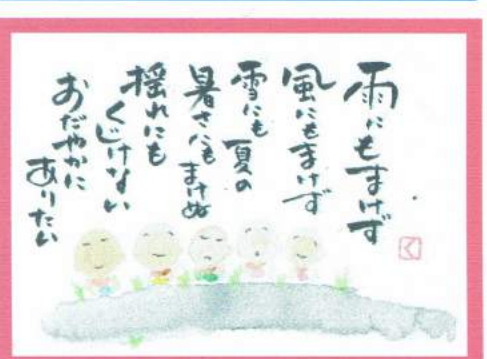


あはれ
健康だべし 178号
月刊アハレ 平成30年10月
おかげさまで創刊15周年
みなさまに変えられていまでも
そしてこれからも
目指す生涯500号



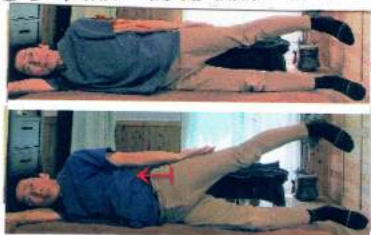
みなさんこんにちは。10月神無月を迎え、すっかり秋らしくなりました。福刈りのあじの切株のつ割らじよう田んぼで遊んだ事を昨日のこのようになつかしく思い出す季節です。9月24日は仲秋の名月でした。雲間からきれいに月が見え感動でした。ふと、人は夜空の月や星を見てなぜ美しいと感じるのだろう?と思いました。その答えが「この空のかなた」という、物理学者 須藤靖さんの本の中にありました。私たちの体は、ほぼH₂Oが、水素、窒素、炭素、酸素(空気と水)そしてミネラルなどの元素でできています。その元素が宇宙が出来たその昔にあった星の中から生まれた物なという事が科学で解明されています。元素で出来た星が爆発し宇宙にはばまかれてそのばらまかれた材料から新しい天体が出来て、それが何代も続いた結果として今の地球と私たちが出来ました。つまり私達の体のDNAの中には、はるか遠くの星のDNAが入っている。私達は星の子供なのです。私達が星を見た時に、その星の中に遠い昔の記憶を感じているのです。何ともしロマンのある話ですわ! 宇宙は138億年前に出来ました。今私たちが夜空に見る星の光は138億年前からのいつかの星のまたたきです。今見ている太陽の光でも8分30秒前の光です。不思議な感じもします。そんな宇宙であり私達のいのちの不思議を感じながら秋の夜長の夜を楽しみたいものです。そこに生きる意味を感じて。



腰痛をなくす

腰椎と股関節を安定させる運動。腰の関節が安定すると、骨盤のゆがみが解消され、太ももの引き締めや、ヒップアップ効果も

②多裂筋(腹横筋)のトレーニング



腰・股関節の痛みには、多裂筋(腹横筋)と腸腰筋を鍛える。

① 腸腰筋のトレーニング



足で正方形を作るように、足の裏をあわせて座る。背筋を伸ばしたまま、股関節を意識しながら、全力で10秒前傾。3~5セット



片足を伸ばしたまま、股関節から内側にひねって斜め後ろへ。そのまま、骨盤から上に引き上げ、10秒キープ。3~5セットを両足行う

おかげさまで、えりの絵手紙が400枚になりました。いつもありがとうございます。目標1000枚!

<p>おつかレ ンダー</p>	<p>クロワッザン キュー</p>	<p>レタスガヒ れたす</p>	<p>ようし くま</p>	<p>すっ キリ</p>
<p>ひき エウモリ</p>	<p>まタコ ん</p>	<p>は?</p>	<p>おやす みそしる</p>	<p>コテン パン</p>
<p>うどんを くうどん</p>	<p>ウオー!! お</p>	<p>えりです。3年生です。タジャレ絵手紙が入はっています。おひょうは、1000まいです。おつんしそくたさい。よろしくおねがひします。</p>	<p>アジな ことするね</p>	
<p>れんこ ハッスルします</p>	<p>ギリギリス</p>	<p>あたたかい あたたかいお茶</p>	<p>このスカート いはい</p>	<p>かたつ つもり?</p>

現代のストレス社会を生きるために…脳内物質セロトニン(脳波α2)を活性化させて生き生き健康的に暮らす方法!!

ストレスはどんなに鍛えても、私たちの身体も心も勝つようにはできていません。今、持続的ストレスによりうつや不眠症に陥り、正常な社会生活を送れなくなっている人は10人に1人とも言われています。ストレスは心に影響を与えるものですが、長く続けば胃潰瘍や高血圧、糖尿病など免疫力が落ちて肉体も病気になるてしまいます。その鍵となるのが、脳内物質の**セロトニン**(脳波α2)です。セロトニンは心に安定をもたらす、爽快な元気を心と身体に与える自然の持効薬です。「セロトニン欠乏症」を改善する薬の力を借りる事も大切ですが、心が必要しても良い結果を生まない事もあります。そこで「薬と関係ない形で、セロトニンを活性化される要因」が重要になります。セロトニン神経を弱らせる原因は2つ。長時間のストレスと疲労。

セロトニン活性する方法は主に3つ ①太陽の光…1日5~30分 ②リズム運動…ウォーキング、呼吸咀嚼 ③グリーミング…人とのふれあい。セロトニン活性のためには、横隔膜による「吸う呼吸」ではなく腹筋を収縮させながら意識して「吐き出す呼吸」が大切。歌を歌ったり、笑ったり、座禅、ヨガが有効。グリーミングは「猿の毛づくろい」、人間社会では「人と人との近い距離でふれあうこと」…サウナ会議や家族で食事を取るなど…疲れがとれてストレス緩和になる。セロトニン(α2)活性の行為をしたおとじはじめの内は効果が数時間~数日持ちますが、毎日継続すると、イメージとしてセロトニンの分泌量が初め「3」だったのが「5」とか「7」に増え、3か月程経つと維持できるようになります。セロトニンが脳内で作られるのに材料は必須アミノ酸のトリプトファン…豆腐、納豆など大豆製品や牛乳、チーズ、ヨーグルトの乳製品やゴマ、ピーナツ、卵、バナナにも含まれます。タンパク質が大切。

脳活性療法…五十肩、腰痛から不妊症、うつ、自律神経失調症まで

脳波(α2)をコントロールして全身の筋肉、靭帯を最適化する

世界初!! 手技で脳波をコントロールし、セロトニンを活性化する方法。

今まで、凝って固くなった筋肉、靭帯をゆるめたり、骨格の可動域を広げる施術をして参りました。しかしお客様の中にはこれ程凝り固まっていなくても拘らず、痛い、つらい、若いと訴える方も居られます。「人間の症状の多くが、脳がバランスを崩して起きている」と考えるようになりました。脳そのものに直接働きかけが出来る方法はないのだろうか? そんな中、**脳活性療法**を知りました。医学会でも学会発表されたこの方法とは…

頭の特定のポイントを5~30g程度の優しい圧で5分間撫でるだけ

赤ちゃんから寝たきりのお年寄りまで安心して受けられる**施術方法**。
スポーツ選手でα2の脳波が出ている時、ゾーンの状態になる。「ゾーン」は…(周りの雑念や無駄な感情が一切消えて、自分の潜在能力を発揮できる状態)

- その結果 ①筋弛緩・疼痛の除去 ②筋肉のパフォーマンスアップ
③姿勢(歪み)の改善 ④感情のコントロール(安定する)
⑤集中力(記憶力)の向上 ⑥自律神経・内臓機能バランス回復



脳活性療法風景

脳活性療法はα2を自力で出せるようになる為のトレーニングになります。

* 自力で出せるようになるまでは他人にやらせよう。やってみる間ははたしてしまわぬように

トレーニングの施術は約週1回で4~12回、1か月~3か月で自力で出せるようになります。

当院では、酸素杯によるリンパマッサージと氣導術による氣を送る治療と併せて施術させていただきます。



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。

9月は、チャリティー絵手紙で西日本豪雨災害と北海道地震への募金を募らせていただきました。

9月30日現在**66,735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。湯野小学校 S64 年度卒業様から42,627円、福島市鈴木様から5,000円、その他大勢の方々からご協力いただきました。ありがとうございます

＜おもしろ小噺コーナー＞

- ・敬老会にて 老人A「人生が二度あればのお。借金を返せるんじゃがのお」
老人B「それって、返さなかったってことでしょ」老人A「そうとも言う」
- ・医者と患者 医者「あなた、ちゃんと診察を受けたほうがいいですね」患者「ホントですか？」医者「ウチじゃないところで」
医者「いやー、ずいぶん良くなってますよ」患者「ホントですか？」医者「わたしの体調が」
医者「もう通院の必要はありません」患者「ホントですか？」医者「すぐ入院してください」
- ・あの世とこの世 「あの世には、天国と地獄がある。この世にもあるが、カミさんの機嫌による」
- ・秋の大運動会 係「父兄のみなさんの参加をお願いしまーす」父兄「棒倒しか。踏み倒しならうまいんだけどな」
係「父兄のみなさんの参加をお願いしまーす」父兄「綱引き？えっ、嫁組と姑組に分かれるの？」

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。
- ④ **脳波整体**…セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。
 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
・整体	4,000円 (高校生以下 3,000円)
・整体+気導術+部分リンパマッサージ	5,000円
・整体+気導術+全身リンパマッサージ	9,000円 (1,000円お得)
・ " +整美顔マッサージ	"
＜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	5,000円
・肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術	5,000円

