



健康ばじ 第193号  
月刊ワカケニュース 令和2年  
おかげさまで17周年 1月号  
感謝を込め、みなさまに  
支えられて今までも、そして  
これから。目指す村生産  
500号、絵手紙5000枚





新年あけましておめでとうございます。子年の令和2年か

みはさまにとって、この上なく素敵な日々になります様ルから  
お祈り申し上げます。おかげさまで創業17年目を迎える

事が出来ました。本当にありがとうございます。昨年末2000枚を達成した絵手紙  
は、この一年で2220枚になりました。これもひとえにみはさんの励ましと支えのおか  
げです。今年も3000枚に向かって歩んで参ります。どうぞようしくおつき会い下さいませ。

我家のお正月は5年連続受験生がいる家の4年目。今年は次男が大学受  
験なので、そと静かにすごしました。3女のえりと院の看板を塗り  
なおしました。創業の祝いにお世話になった方からいただいた木板に  
屋号を書いて作った時の事が昨日のように思い出されました。



そして長女のリクエストでブリキの菓子箱を使って焼き芋をしました。炎を  
みていたら、昔、裏庭の焼却炉(ドラ缶)で父と焼き芋した事がひつ  
かしく思い出されました。ほっとした気持ちになりました。



読書好きの長男と話していたら、心理カウンセラーの心屋にえ助さんの話を  
教えてくれました。「好きでもない事に努力し頑張るより、エネジーを老費するより、自分の  
好きなように生きて、頑張らなくてもいい自分と認めて楽に楽しく生きていると喜び  
や幸せのごほおびいは、降りてくる。自分の好きなように生きた分だけ気持ちか  
や幸せになるので相手にも優しくなれて「お互い様」の幸せが生まれやすくなる。「どうせ  
上手いかない」を「どうせ上手くゆく」とポジティブ言葉にして「未来の心配の為に  
今を犠牲にしない」これがコツのようですね。きっと今年もよい一年になりますよ!!

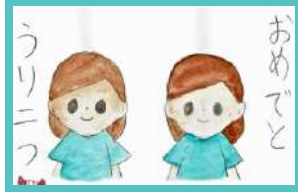
えりです。明けましておめでとうございます。  
今度5年生になります。ダジャレ絵手紙678枚になりました  
た。今年もたくさん書きます。どうぞおうえんしてくだ  
さい。ダジャレカレンダー180さつ買、てもらいました。  
5万4千円ほ金できました。ありがとうございました。  
ルワンドのみなさんにもほ金できてうれしかったので  
す。



いわさねルビー



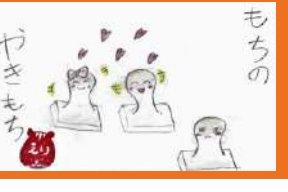
サイクリング ごめんね



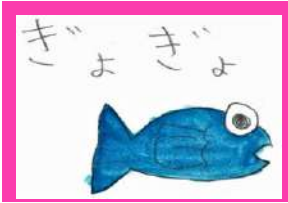
おめでとう



サンタも



もちの



ギョギョ

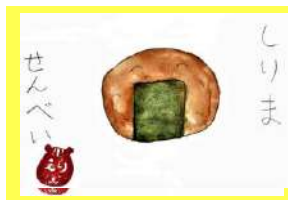


ほんが  
とが  
だ!

えりです。4年生です。  
ダジャレ絵手紙がは  
まっています。目ひょうは1000  
まいです。おうえんして  
ください。よろしくおねが  
いします。



オハヨー!



しりま



ほしいもん!  
干しいもが



おしんが  
おしんが



ほしいか?  
するめ



おめでと  
マウス

# 若返りには脚の前トレ！ あなたの脚の筋力は大丈夫ですか？

大切なのは「しっかり歩くこと」そして「しっかり歩ける事」を目標に「しっかり」筋肉をつけてゆくと筋肉は90才を越えてもつけられる！ 筋肉は使って鍛えるとツルツル若返ってゆきます。脚や体幹の筋肉が弱ると、腰が曲がったような姿勢になります。まずは「膝力チェック」から……

① トレーニングの指針を決める  
「筋力チェック」イスに坐り  
足肩中、両腕胸前に仕  
5回立て坐てくり返す  
10秒以内「いい状態」  
10~12秒「やや心配」  
12秒〜「心配乙」



② ひざ痛防止トレーニング  
イスに坐り両手尻後ろの坐面  
を持ち両脚少しのばして  
片脚をつけ根から3秒上下  
これを10回くり返す。



③ サロコパニア、筋肉減少  
寝たきりリスク大丈夫ですか  
両手で輪を作りふくらばぎ  
を囲む。手の輪に隙間が  
空くとサロコパニア、同じ位で  
予備軍。ふくらばぎの方が正常



④ カロコパニア改善筋トレ  
坐って太ももを太くおれたい  
太ももは手前両側に抱くと  
する。10回くり返す。



⑤ 正しい歩き方。重力に対して姿勢  
を保つため必要「抗重力筋」を  
維持、強化する。ポイントは立つ  
1. お尻からつながったロフトに前へ  
引張られることをイメージ  
2. 腕を大きく後ろに振る  
外の膝が無理な時は  
家の中で坐り足踏み運動  
できれば着地の時、かかとを強く床に  
蹴る感じが必要です。脚は三分。



⑥ 筋力+バランス機能アップ  
両手を軽く腰につけて  
状態を片足を5センチ上げる  
何秒ぐらつかずに立てるか  
20秒ぐら「いい状態」  
10~20秒「やや心配」  
10秒以内「心配」



⑦ 安定した下半身を作る「脚の横上げ」  
お尻の横側の「中臀筋」を強化する  
手を壁に支え立ち脚を真横に30  
ほど上げる。スリッパを2秒で下ろ  
すを10回ほどくり返す。



## <私の体験談> 1年以上続いた左足の麻痺症状が改善しました！！

1年半程前に軽んじて左膝を骨折し、1か月程ギブスを（福島市Kさん70才女性  
していました。その後、足指が全く上げられなくなり、歩きにくく、スリッパもぬげやす  
くなりました。捻挫をくり返し（1年に4回以上）してしまい、サポーターと杖を以て歩く事  
ができない状態になりました。なぜそうなってしまったのか原因を知りたくてあちらこちら  
の病院を受診しました。腰からの影響だなどと言われてもしましたか、結局確かな事が  
分からず回復の兆しもなく、最終的に左腓骨神経麻痺と分かるまで1年以上かかり  
ました。主人からの紹介で9月25日に初めて縁さんに伺いました。ご夫婦共、親身に  
おいて「絶妙なタイミング」で連携して施術してくれました。もちろん、自宅での  
自分の症状に合ったリハビリのアドバイスもして下さり、三田方主に任る様、  
取り組みました。（たまにサボりますけれど！）週1回の通院を受けて来たところ  
徐々に足指に力が入り、動かし上げられる様になり、筋肉もつきはじめ、以前に  
は体幹が弱く風が吹くと転びそうになる様になったのが、今は良くなり、杖なしで歩行出来  
るようになりました。治るのが夢ではなくて来ました。医師から一年以上経過した神経  
麻痺がこれ程までに回復できたのは、とても珍しいと言われとても嬉しかったです。  
ちなみに体組成測定結果は、この様に変化改善してくれました。



整体前の 体筋肉量	29.3%	体幹	15kg 94.3%	左足筋肉量	396kg 71.7%
整体後	30.6%	"	15.5kg 96.9%	"	4.07kg 72.7%

よくここまで回復出来たと思います。院長の絵手紙に癒されつつ、これからの目標は  
足のサポーターが必要なく、サポーターの影響で限定されていた靴から開放され  
真にはミュールを履きたいと思えます。縁のご夫婦による施術と励ましの言葉を聴  
きつつ、家でのちょっとした運動に励むと共に、今以上良い結果報告が出来ると  
頑張りたいと思っています。

**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、絵手紙の売上金を入れていただいております。年末**絵手紙カレンダー募金**に多くのご協力をいただきました。誠にありがとうございます。

12月31日現在**76,300円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしまこども寄付金(福島県内の202名の震災孤児・遺児の方々への給付金等に活用)と、台風19号災害義援金として福島県災害対策本部、そしてルワンダの教育を考える会様に送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。



**<お正月プレゼント>健康は足元から！その秘訣は足首の上を冷やさないことです。昔から、頭寒足熱と言われ、元気な時も、調子の悪い時も頭は氷枕で冷やし、常に腰から下は温めておくことが大切と伝えられてきました。足首の上15センチの間に、4か所の冷えのツボがあります。(安産及び婦人科の三陰交含む)そこを、常に冷やさないでくと冬に健康が維持されやすくなります。足首ウォーマーを先着200名様にプレゼント内側が絹・外側が毛混の2重構造でとってもあたたかい冬の必需品です。**



**<面白小噺>**・女房から生前退位せまられる・居ないとき妻の枕を尻に敷く・デイサービス「お迎えです」はやめてくれ  
 ・朝起きて調子いいから医者に行く ・紙おむつ地位も名誉も吸いとられ ・付いて来い言った家内に付いて行く  
**<世界一短い小噺特集>**・1. 天国の話・・「アノヨッ」 2. ほんとうにあった話・・「ジツは(実話)」  
 3. 十二支の話・・「エツ(干支)」 4. 気分が良くなる話・・「そうかい」 5. テレビラジオの話・・「ホーソウかい」  
 6. おならの話・・「ヘー」 7. 「こんな所に魚の頭が落ちているよ」・・「アラッ」 8. 「小さな鳥が落ちた」・・「コトリッ」  
**<愛の服>** 母親が嫁いだ娘の家に行くと、娘は裸だった。「んまあ、どうしてそんな格好を？」  
 「これはね、愛の服なの。旦那が帰ってきたとき、この服だと凄く喜ぶのよ。」  
 母親は納得し、自分の家で同じように裸で夫を待った。 「ただいま……っとうわっ、どうしたんだ!？」  
 「これは愛の服なの。どう？」 「シワだらけじゃないか!」

## 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・祝日  
 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。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。
  - 気導術**… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。
  - ③ **脳波整体**…セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。



料金 **初診料 1,000円**

- ・ **整体**(気導術・脳波整体・部分リンパマッサージ含む) **5,000円(高校生以下4,000円)**
- ・ **整体+気導術+全身リンパマッサージ** **9,000円(1,000円お得)**
- ・ " **+整美颜マッサージ** "

**<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**

