



みなさま こんにちは。年が明けて早一か月が経ちました。いかがお過ごしでしょうか。それにしても東北は雪の少ない一月でした。豪雪地米沢に1月末で雪がはいのにはびっくりです。例年と今年の上杉神社の写真が右です。2月はどうなりますでしょうか？ 今、みぞれ混じりの雨を眺めながら、この原稿を書いています。成人式を終えた長女は大学のテスト期間中で早起き。私もいつものように4:30に起き、シャワーを雨で、下着を汗で濡らしながら1時間程自転車で絵手紙配達。途中でパンと納豆とネギとマスクを買って来ました。次男はセンター試験を終えた志望校思索中。サッカー部で鍛えていた体力と気力で何んとかがんばってもらいたいと、掛ける言葉を選びながらの日々です。頭が骨の病気(キア)奇形)で7年前に手術して経過観察していたが、この数ヶ月、上半身の感覚異常の症状が進んで、徐々に日常生活への支障が出て来てはっていました。悩み苦しむ中から、症状の進行を抑える為の頭の硬膜開放手術をする事になりました。でも、出来るならば手術しないで改善出来るものかと家族で思索していました。そんな中、妻が以前読んでいた背骨コンディショニングの本から、縁がなかり、又、甥の紹介でPNFという理学療法の治療と気導術で気を流し、本人も矯正体操を実践し、策をもちあがる気持ちで取り組んだ結果、何と手術予定日の数日前に症状が10~3位にまで改善してくれました。手術を回避出来たのです！「出来るば、体にはメスは入れたくない」「自然治癒力というお力を感じたい。」そう信じて、母は妻の信念と共に家族で取り組めた事と、まわりの方々の支えがあった、この体験が出来たこと心から感謝しています。長男はこの春から特別支援学校(養護学校)教員として自らの体験を糧に、障害を持った子供達と共に充実した日々を送って欲しいと思っています。冬らしい二月の季節の移ろいと、昔年の穏やかな日々を願いつつペン置きです。今日もどうもお元気で！



1月26日七十七銀行七福会新春講演会にお招きいただきました。大勢の経営者の方々とお逢いの場を幸えていただきました。血管力アップとそれを高める方法、絵手紙ストーリー、からだのバランスアップとせりふからからだを柔らかくする方法、なぜ人間は他の動物と違って右利き左利きか9:1なのか、これにより右肩下がりの方が多くそのバランスをよくする方法などお話しさせていただきました。とてもよい勉強になりました。



<p>おのてとう マウス</p>	<p>だいじょう ブイ</p>	<p>お父さんが 買いました 酔一ツ</p>	<p>よろ ピクピク</p>	<p>ナイトみて ないた</p>
<p>ひとり ぼっち</p>	<p>ありがとう マウス</p>	<p>えりです。4年生です。タジャレ絵手紙がはらっています。目玉は1000まいです。おうえんしてくたさい。よろしくおねがいします。</p>		<p>元気が マウス</p>
<p>忍者は 何人じゃ？</p>	<p>せんじんが 千人</p>	<p>ハムスターが ハム吹た</p>	<p>ためきの 型抜き</p>	<p>令頼て おもしろわ</p>

＜私の体験談＞ **お正月明けの膝の激痛から回復できました。(Kさん80代女性)**

3か月程前から左膝に違和感を感じていました。1月3日から痛みが強く、5日の朝からは膝を曲げることも全く出来なくなりました。家の中での歩行も困難になりました。一週間後に夫の週見法要を終えておりましたので、とても不安な気持ちになりました。

娘達からは、どうしても病院へ行けとすすめられました。医者嫌の私は、まず整体院縁さんの治療を...と6日と8日に治療を受けました(同じ症状で苦しむ私よりずっと若いクライアントの中も違がら、3か月から1年もかかって、やっと果になんか回復がかりました)。縁の先生から、「大丈夫ですよ」「きっと良くなりますよ」「法要に間に合います」の心強いほけでしたが、支之になりました。

私は、もともと、薬、注射などの治療より、自分の自然治癒力を信じてきました。さすがに今回は不安で夜も夜中に目がさめ、ところから2回目治療の翌朝起きると左膝の痛みがほとんどなく、立つ階段を降りる事が出来、びっくりしました。夢の続きかと思うほどでした。おかげで夫の法要も無事滞りなく終える事ができました。

本当に縁さんには感謝、感謝です。
ありがとうございます。



コロナウイルス・・・新型肺炎の流行！ 問題です？ ① 肺炎はどんな形をしているのでしょうか？

② 肺炎が広がるのは早いでしょうか？遅いでしょうか？ ③肺炎は言いたいことを我慢してる人がなりやすい。なぜ？

答えは、次ページに！ ウイルスに感染しないために必要なことは**免疫力**を上げておくことです！

一番大切なことは、血の巡りを良くして血管を若く保つ事！

血管の老化度チェック！人差し指を5秒圧迫。パッと離したときに爪の色が戻るまでに2秒以上かかる人は血管の老化が進んでいる可能性大！



高血圧3人に一人。身体が硬い人は高血圧になりやすい。原因は動脈硬化などによる血管の老化！

血管の老化を防ぐには血液中の**一酸化窒素**を増やすことが大事。1998年

ノーベル医学・生理学賞は、一酸化窒素の発見が

受賞！一酸化窒素を増やす方法とは？



座ったままで・・・血管ほぐしぼかぼか体操

1 片方の手を膝に乗せ、もう片方の手の指を下の手の指の間に入れ上に乗せる。2 そのまま縦に擦る。強めに擦ると体がだんだん暖かくなってきます。

立って・・・イヤイヤ運動

【イヤイヤ運動のコツ】



背筋を伸ばして、お腹に力を入れて立ち、その場でジョギング。このとき肩の動きを大きめにすると、脱力した腕がイヤイヤするように自然に動く。

STEP 1 イヤイヤ運動しながら、その場ジョギングを1分間

STEP 2 その場で足踏みを30秒間

STEP 3 STEP①②を3回繰り返し1セットとし、1日3セットを目標とする

血管力セルフチェック

チェック項目	リスク度
腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上	1
日頃歩くことが少ない	1
満腹になるまで食べないと気がすまない	1
生活のリズムが不規則	1
完璧主義でイライラすることが多く、人には負けたくない	1
階段や坂を歩くのがつらい	1
下肢の冷えやしびれを感じる	1
親きょうだいに心臓病や脳卒中になった人がいる	1
現在タバコを吸っている	3
脂質異常症と診断、またはその傾向ありと指摘されている	3
高血圧と診断、またはその傾向ありと指摘されている	3
糖尿病と診断、またはその傾向ありと指摘されている	3

判定

リスク度合計	目安
0～2	血管力は正常と考えられる
3～5	血管力は低下している可能性がある
6以上	血管力は低下している可能性が高い



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。1月31日現在**20,110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。

あなたの**腸腰筋**縮んで硬くなっていませんか？・・仰向きで片足を胸に抱えて、もう片方の膝裏が床に着くか着かないか？

腸腰筋とは、大腰筋と腸骨筋を合わせた総称で、腰をS字状にキープしたり、膝を持ち上げる動きを行う、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉です。また立ち姿勢(立位姿勢)を保つ際に重力に抗う筋肉で、抗重力筋でもあります。



腸腰筋が衰えると・・・姿勢が悪くなる ・お尻が垂れる
・下腹がポッコリ出る ・腰痛になりやすい ・つまずきやすくなる



腸腰筋を鍛える<レッグレイズ>

1. 仰向けに寝ます。
2. 膝を伸ばしたまま両足を上下させます。
3. 10回×3セットを目安に行いましょう。



<面白小噺> **18才と81才の違い**・・道路を暴走するのが18才 道路を逆走するのが81才
恋に溺れるのが18才 風呂で溺れるのが81才 まだ何も知らない18才 もう何も覚えていない81才
自分探しをしている18才 皆が自分を探している81才 失言するのが18才 失禁するのが81才
東京オリンピックに出たいと思うのが18才 東京オリンピックまで生きていたいと思うのが81才
志望と動機を胸に 就活するのが18才 死亡と動悸を胸に 終活するのが81才

ボケは防げます。 4人に1人がボケる時代です。ですから3人で行動することです。

または、最初からボケたような行動をしておくのです。すると、本当にボケた時、どっからボケたのか不明です。
(前ページの答え) 1 はい 円です。 2 はいえーん(早えーん)です。 3 は〜いえん(言えん)

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**

