



健康がはじ 198号
月刊アワクニエス
令和2年5月
あなただの歩いたあはに
一輪の花が咲く
目指しはす生涯500号
総手紙5000枚 刻1000枚



<人間万事塞翁が馬>... 老人の馬が逃げ比ひり、その馬が優れた別の馬を連れ
て帰って来た。今度は老人の子供がその馬から落馬して足を折ったが、そのおかげで
兵役を逃れて命が助かった。という中国の思想書「淮南子」に書かれているお話で
「禍福は予測ができないものだ」という意味です。みんな人生の機微を感じて生きる
あなたは、きっと気持ち大らかに「フコフコするのは94年になってからにしよう」と思っているし
やる事と思います。我家の子供たち、大学も中学も小学校もお休みなので、なるべく自然
に親しめるように時々山の方にある川に遊びに行きます。火をおこし、焼芋し、
素足で石の上を歩いたり川に入ったり、鳥や川の音に耳を傾けたり。先日は偶然、
タラの木の芽を見つけたので収穫して料理したり、五感を刺激しています。



人の感覚は脳が司っていますが未だ解明されていない事がいっぱいあります。
みなさんの大切な脳に疲労が溜ってはいないか、チェックする方法を紹介します。
・考えがまとまらない ・頭の回転が遅いと感じる ・スマホ・パソコン長時間見ている。
・寝付きが悪い ・仕事の夢を見る ・朝起きられない ・思い出せない物が増えている
この中で該当お事があれば是非脳をリフレッシュしてあげましょう。1. 朝日をあびる
2. 朝休を軽く感かす 3. 時々深呼吸(腹式) 4. 両耳をつまんで後ろに引張る(1分)
5. 笠りつづける事は喫煙と同じ位身体に悪いと自覚し時々手足を回したりのはしたりする。
脳の刺激として大切なのが嗅覚(ニオイ)。認知症の前症状に嗅覚障害があります。
普段から良い香りの刺激を脳に届けましょう。認知症に効果的なのは朝はレモン
グレープフルーツの香りでさっぱりと昼は集中力 記憶力を高めるローズマリー、夜はラベンダーで
リラックス、安眠効果を高めるオレンジが良いです。是非おすすめしたいのは、ローズマリーが
配合されている酸素オイルによる頭皮マッサージです。手指先にオイルを付け頭全体
をゆくりマッサージしてあげ下さい。特に頭頂部にある百会(ひゃくえい)というツボ油だりに
塗り込んで下さい。スッキリして脳の働きが高まります。五月をじょうお元気で!!

かぶとを
かぶとを

言われても
そんな(きょうじ)きょうじ

勉強チュウです!

ふっとなだ!

おはようなし

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。



今づくし

おはうりんく

助かりマスク
マスクがあ
ると

そのマスク、
君の顔に
合いますか?

本とかけて夏休みととき
ます。その心は?

免疫力アップ!! 米ぬかがふりかけ



お米は究極の「**一物全体食**」。玄米とは、芽や根が詰まった「**お米の種**」の状態。米糠(ぬか)には、玄米の栄養(ビタミン、ミネラル)90%以上が含まれています。

すてきな匂い。我が家では5分づき米を食べて、残りの米ぬかをふりかけにして、玄米まるごといただきます。血糖値も急激にあがりません。バラシのよい食事は、あかあかなくとも満足します。ぬかは精米したと炒って冷凍保存にしてください。

- 材料** 米糠、黒・白ごま、えごま、くるみ、あみえび、かつおぶし、青のり、ゆかり、とろろ昆布、炊り黒豆、いちじく、くこ、お酢



お家にあるので、十分です。調味料はあえてほかの素材のみです。炊いて、ミルキサーで粉砕し、混ぜて、お酢を入れると長持ちします。

家族で実践している**背骨コンディショニング**... ダルビッシュ有選手も実践中!! 1月に長男が**頭部の再手術(キリ奇形)**をまぬかれるきっかけとなった**治療法**を毎日実践し、**体調維持管理**につとめています。コロナに負けない為には**シーズン中、キャッチボール前に欠かさずやっていたルーティーン...** **ダルビッシュ有選手のYouTube動画より**

背骨コンディショニングのエクササイズの中から自分に合ったものをチョイスしています。黄色い物体は「仙骨枕」といいます。2016年12月22日に体調を崩し(自律神経失調症のような症状)てから2018年間11年半ばまで悩まされてきていましたが、これを続け出してからかなり良くなりました。いやいや、これが良かった証拠ないやろ!と思われたあなた。証拠があります。2日でもこれをサボるとその症状が出てきて、1回でもやるとすぐに無くなります。何回試してもそうなるので間違いありません。ついでに言うと2013年8月から悩まされていた右脚の痺れ(15分ぐらい歩くと痺れて感覚がなくなる)のもかなり良くなりました。興味ある方は是非試してみてください。

これは、私の実践風景です!



ダルビッシュ有選手の実践映像

新型コロナウイルスからあなたを守る消毒殺菌消臭用次亜塩素酸水
予防中です!!
お水500cc容器お持ち下さい
弱酸性(水と塩の電気分解水)
なので肌にもやさしい!!
コロナウイルスは感染者が触れた物に付着して2~3日生存する。ウイルスは空気中に浮遊して空気感染するのでなく接触!飛沫!人のツバに直接触れて感染します。なるべく物(他人の触れた可能性のある品を家に持ち込まない様に玄関で服・品物・くつ等)にスプレーで噴霧して下さい。

今が旬! 水のように気軽に使える除菌水 微酸性次亜塩素酸水の特長



話題の油EPA・DHAで脳と眼と血管を守りましょう!!

高品質な天然まぐろの眼から抽出した魚油を気軽に摂るまぐろの力。血管内の余分な脂をとす油。脳の信号を伝える「シナプス」を活性化。DHAは直接脳と目に入ってくる数少ない物質です。とても飲みやすい粒状。毎日3~6粒がけ下さい。



まぐろのチカラ粒「中性脂肪を減らす」機能性表示料
180粒入り **5,122円** (本体価格4,743円+8%税) **10,512円** (2ヶ月分)
原材料: DHA・EPA 含有精製まぐろ魚油、ゼラチン(魚由来)、グリセリン
内容量: 180粒 賞味期限: 製造日より約2年(開封前)



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。4月30日現在**12,900円**の募金をお預かりしました。今月は、コロナ対策用寄付金として福島県庁に送金させていただきます。コロナ対策関連事業に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

お知らせ

コロナ緊急対策要請として 5月6日までお休みとさせていただきます。

ご理解の上ご協力お願い申し上げます。

尚、休業要請延長に伴い休業が伸びる可能性があります。

院長

〈おもしろ小噺〉 お題「おばあちゃんの人間ドッグ」

- ・「身長が去年より縮んだわ」「そうなの?」「背伸びしているうちは計ってくれないのよ」
- ・「採血って言われると腹が立ってくるのよね」「そうなの?」「強行採決ばかりだから」
- ・「昨日、呑み過ぎちゃってまだ目がまわってるわ」「そうなの?」「問診では、貧血気味って書いておいたけど」

お題「おばあちゃんの結婚披露宴」

- ・「結婚なんて遠い昔のことでよく覚えてないわ」「そうねー」「いま、何を食べたかも覚えてないわ」
- ・「日本一の島は鹿児島島ですね。」「どうして?」「それが与論(世論)というものですよ。」
- ・「日本一なのは東京と埼玉を結ぶ電車です。」「どうして?」「埼京(最強)線だから。」
- ・「日本一の岬は宗谷岬です。」「どうして?」「皆が「そうやそうや」と言っております。」
- ・「お代官様、相手のカーリングチームの石を漬物の石に変えてきました。」「そちもワルよのう。」「これがぬか喜びにならなきゃいいと思って。」

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。
- 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。

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又は肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000円**

