

みなさんこんにちは！五月の風の中をいかにお過ごしでしょうか？ さくらや春の花々が早足で咲いている春です。4月末の気象予報では、フロン付近で夏の雲が広く発生する予想で、日本の上空の夏の高気圧が南北に張り出して、梅雨明けが早く、暑い夏になりそうです。晩春の朝晩の気温差に注意しながら、心地よい5月をお元気で過ごして下さい。

＜ハムスター「ゆきまろ」脱走事件＞ 4月のある朝、かわいからこいたハムスターが2階の脱衣場のケージからいなくなりました。えり・娘2人妻・私で朝から一日あららこちらを捜し回りました。冷蔵庫の下・洗濯機・たんす・押入れ……結局みつからず、夜中に動き回るだろうからと思ておましたか、誰一人気配を感じることもなく翌朝へ。妻がもしかしららヒ1階かいだん下の収納庫を開けて中を捜したら居たのでした！よかったですね！！果て？どうやって2階から1階まで、それも扉の閉まっていたはずの収納庫の中に行けたんだろ？とで現場検証してみました。

検証①ケージからの脱出は隣の衣替えの遊び場のツノのすき間からよじ登って出た
 ②階段はネズミヅからスルスルと伝って簡単に降りてしまうのだろうと予想しましたが、段の上をうろろろ行ったり来たり、そのうち一段一段落ちるようになっていたのでした(笑) 何とも臆病な姿がかわい！！のでした「猿も木から落ちる」ハムスターは階段落ち
 ③階段下の収納庫の下に2cmのすき間あり、そこからスルスルと入って中へ入りました。



ステイホームで増加。4000万人の慢性痛を改善するには！……**運動が天然の鎮痛薬** 牛田享宏(愛知医科大学教授)のお話
 慢性痛とは3か月以上続く痛みの事。背景には考え方や行動、性格から痛みの悪循環を引き起こしている。

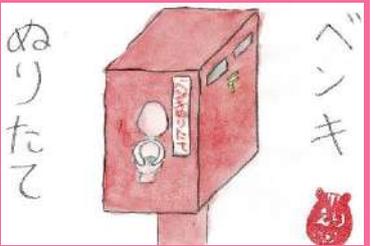
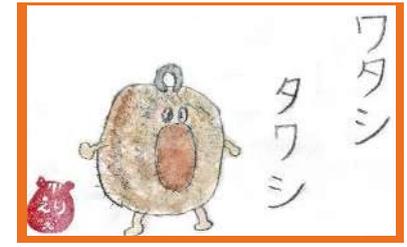
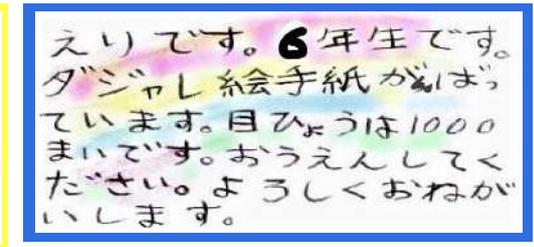
慢性痛になりやすい人の考え方や行動・①痛みには原因があり何としても突き止めたいと思う。②痛いから運動を控えている
 ③痛みは悪いものだから、とにかく痛みをゼロにしたい。④痛みを何とかしたくて病院をいくつも受診している。
 ⑤痛みのせいで何もできず自分は無力だと思う。⑥こんな辛い思いをしているのは自分だけだと思う。

皮肉なことに痛みをとる魔法の薬を探せば探すほど、脳は痛みにとらわれる。
 痛いから動かさないと筋肉、関節がこわばりやすくなり血流が低下しより痛みを感じやすくなり悪循環に陥ってしまう。→善循環に変えて行きましょう！



悪循環=①痛い→動かない→筋力低下(一日横になっていると筋肉が0.5~1%低下する)→関節の動きが悪い→①へ戻る
 善循環=②痛いけれど“脳が痛みを記憶しているだけだ”と思う→少しずつ動く→痛みを感じにくくするホルモン(エンドルフィン・カンナビノイド)が出る。→筋肉が強まり天然のサポーターの役目をする(90才超でも筋肉つけられる)→関節の動きがよくなる→痛みが減る→②へ戻る
 筋肉は上半身より下半身が落ちやすい！

1日に20~30分の有酸素運動で歩く。筋トレ(①足上げ・②スクワット・③かかと上げ等)は週に2~3回(毎日はやらない)



＜私の体験談＞ 50年間 治らぬと言われ続けた「メニエル氏病」による「めまい耳鳴り」
 「動悸」の症状がよくなりました。 Kさん 75才 女性 理容業

私は50年前にメニエル氏病と診断され、夜中の耳鳴り、動悸、朝のめまい症状に苦しみ
 続けて来ました。病院からは治らないと言われ、めまい止めの薬を服用し、から、薬方、はり、灸
 マッサージ、カイロ整体など、ありとあらゆる治療を受けて来ました。夜中、目覚めると決まって
 耳鳴り、動悸が頻繁にあり、覚醒してねむれなくなったり、疲れた時などは
 朝起きると、ふらふらめまいがして、頭を後ろから誰かに押されているような感じで、
 ますぐ立つ事も大変な状態が午前中毎日のようにありました。心配してくれた知人に
 紹介され、半信半疑ながら2月22日に縁さんに伺いました。検査ですぐに肩関節の
 動きの制限と首の指痛を指摘され整体と酸素オゾンマッサージを受け、自宅での
 ストレッチ運動を教わり実践しました。1週間毎の治療を受けたら、4回目3月15日の治
 療時には3割程度症状が改善しました。今までにない良い兆しが感じられ嬉しくなりました。
 “これなら治るかも知れない”と思うたのです。5回目3月22日の治療時には、夜間の耳鳴り
 動悸、朝のめまいの症状がほぼ無くなりました。頭重感はずしありますが、これもきつと良くなつ
 けると、期待に胸をふくらませています。(R3.4.12 談)



MIREY

プロテクトディミルク

紫外線吸収剤がカプセル化! 紫外線吸収剤が直接お肌にては
 付かないので肌荒れしません!!

パウダーベール

お肌の赤みがこげても簡単!! ツツツツツマイナス5歳肌!!
 30歳肌!!

付けても車を乾燥しません

MIREY POWDER VEIL

パウダーケース ¥6,500 (税別)
 パフ付 20g
 つめかすりファイル 20g ¥5,500
 替えパフ ¥800 約半年2使用できます!!

汗や皮脂をはじき、よわなりパウダー

- ◆ 時間がたってもくすまない!
- ◆ 小さい朝でも簡単ビューティー
- ◆ 毛穴もふさがりません!
- ◆ お肌をすっきり見せます
- ◆ 美しく見えるパウダーカラー

パウダーのような水軍肌
 自然な仕上げり、30歳肌!!

マスクに付かないパウダー

プロテクトディミルク
 40g ¥5,060 (税別)

パウダーベールセット
 パフ付 ¥7,150 (税別)

現代人のお肌は
 様々な外敵に
 さらされています...
 紫外線や大気汚染ガス
 タバコの煙、PM2.5
 など...
 花粉の季節に
 大変人気です

“日焼け止めを付けると
 肌荒れする方...”
 紫外線吸収剤の影響
 そこで!!
 紫外線吸収剤が直接
 お肌に触れないよう
 「ミルク成分」でカプセル化
 しました!!

ホリスーツの肌荒れ下地として
 ご活用いただけます。

レビューご記入で
 2点合わせて
 パワー機能アップ

¥12,210 (税)を
¥9,999-

NHK「あさいち」で紹介されていました “春の「むくみ」対策!”

・むくみの原因 ①冬の運動不足による筋力低下 ②薄着になることで起こる冷え
 それらによりふくらはぎの筋肉の働きが衰えると血管から水分が漏れ出してむくむ

・距骨の動きが大事・・・足首の軸

歩くときは小指側から着いて歩きましょう

1. 足指ケア・・・足指を10回開く

① 親指と人差指 ② 人差指と中指

③ 中指と薬指 ④ 薬指と小指 ⑤ 人差指と薬指 ⑥ 親指と小指

足指ケア

足裏ケア

2. 足裏ケア・・・足裏を上・中・下に分けて指で押しながら
 足指をグー・パーを10回ずつ

3. かかとケア・・・かかとを反対の手でつまみ
 外・内に動かす。大きく10往復。

4. くるぶしケア・・・手の人差指と中指で外くるぶしを押さえ、
 親指で内くるぶしを押さえながら、足首を外回し10回、内回し10回まわす。

5. アキレス腱ケア・・・アキレス腱を両手でつかみ足首を曲げ伸ばし10回



ふくらはぎの
 ポンプ機能低下

むくみ





福島犬募金箱からのご報告とお礼 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 **20,767円**の募金をお預かりしました。
 震災孤児・遺児のふくしま子供寄付金とルワンダの教育を考える会にお届けさせていただきました。
 ご協力誠にありがとうございました。



LINE から、整体院 縁のご予約(前日まで)ができます。ぜひ、お友だち申請お願いいたします。

楽しい絵手紙・ストレッチ動画・ニュースなどもお届けします。 右の QR コードを読み込んでください。

- <おもしろ話>
- ・抱き上げた 孫が一言 密ですよ
 - ・社会人 入社したのは まだ5回
 - ・マスクだと よく言われます イケメンネ
 - ・会社へは 来るなと上司 行けと妻
 - ・気付かない 理由はマスクか すっぴんか
 - ・お父さん マスクも会話も よくずれる
 - ・ダイエット 時を戻そう おやつ前
 - ・休日は 息子鬼滅で 嫁キツめ

世界でたった一つのなまえ詩画を大切なあの人へプレゼントしませんか？

お誕生日に！ 出産祝いに！ 退職祝いに！ 背景に花や似顔絵を入れることもできます

・A4サイズ(額入り) 9,000円 ・2Lサイズ(額入り) 5,000円

地方発送も承ります。即日作成可能



コロナ変異株、感染拡大、と不安が続く毎日ですが、いずれどこかで必ず収束します。それが人類の歴史です。米国ミシガン大学の研究チームが行った調査によると、心配事の80%は起こらないとされています。起きるのは残りの20%ですが、そのうちの8割は、あらかじめ準備して対応すれば、心配事には至らずに解決できるそうです。つまり、そのときにならないと手の打ちようのない「本当の心配事」は全体の4%にすぎないのです。私たちは、このたった 4%の発生確率にも関わらず、不安や心配という行為に、多くの時間を費やしています。脳は、事実と想像の区別がつかないので、まだ起こっていない心配事について悩んでも、今その心配事が起こっているかのような体の反応を引き起こします。それではコロナよりほかの症状で病んでしまいます。「心配事は、ほとんど起こらないものだ」という正しい認識で、基本的な事に気を付けながら、今日も元気に参りましょう！

5月**2(日)3(月)4(火)5(水)**はお休みとさせていただきます。

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

