

暑中お見舞い申し上げます。花火・風鈴・蝉の声 夏の思い出、水ふうせん

盛夏をどうぞ健やかに過ごしてください。

私こと、長年続けてきた400cc献血が50回になりました。記念の夫婦箸をいただきました。とても嬉しかったです。これまで無事続けて来れたことに感謝しています。



血液は私達の体の隅々まで行き渡り、約1分で体内を1周します。成人の血管の長さは全身で約10万km。これは地球を2周半する程の長さです。血流の速さは新幹線並み！また、血液量は体重の約1/13（私は体重60kgで約4.5L）、短時間に20%失うと、出血性ショック、30%以上の出血で生命の危険がある状態になってしまいます。そう思うと、命ある限り巡り続けてくれている血液が愛おしくも感じます。

「手のひらを太陽に」という歌の歌詞に～♪真っ赤に流れる僕の血潮♪～とあります。作詞はアンパンマンの作者やなせたかしさんです。漫画家として50才を過ぎても陽の目を浴びることもなく、人生に悲観し追い込まれ、暗がりや冷たい手を懐中電灯で温めながら仕事をしていた時、ふと自分の手を見ると真っ赤な血液が見え、そして自分は生きているんだ！その喜びを謳歌して頑張らなくちゃ！と、自分を励ますためにこの詞を書いたそうです。やなせさんは問い続けました。“人間が一番うれしいことは何だろう？”長い間考えた末、人が一番うれしいのは人を喜ばせること！宇宙的に言えば、人間の一生はごく短い。つかの間の人生ならなるべく楽しく暮らした方がいい。人間の楽しさ嬉しさってなに？その答えが「よろこばせごっこ」だ。母親が一生懸命に料理を作るのは「おいしい」と喜んで食べる家族の顔を見るのが嬉しいから。

父親が汗をかいて仕事をするのは、家族の喜びを支えるため。

人は人が喜んで笑う声を聴くのが一番うれしい。

そんな、いのちの素になっていてくれているのが私たちの“血液”です。

休むことなく体を巡ってくれている血に思いを巡らせた夏です。どうぞお健やかに。



<お客様の体験談> 踏み台から落下し、足首骨折・全身打撲の痛みが早く収まっていただけました。

渡辺さま 72才 女性

70cmの踏み台から足を滑らせて転倒！足首骨折でかばって動いて、肩・背中・腕など体全体が痛くなってしまった状況で、四つん這いになって来院されました。（膝当て・手に軍手を履いて車から這って院内に入られたお姿にびっくり！）



<打撲・捻挫・むくみ>に最強の酸素オイルでマッサージさせていただきました。施術後とっても楽になったと喜んでお帰り下さいました。

痛みが少なくなるのが良く分かったと、お家でも一日何回も酸素オイルを塗布されたそうです。2日後、ご来院の時には、まったく痛くない！と嬉しいご報告が。足首にギプスして立膝で家事をすべてこなすことが出来たそうです。

治療の帰りも、雨の中、手足に靴を履いて四つん這いで院から車に乗り込んで行かれる姿にまたまたビックリ！たくましく生きてゆく渡辺さんの力強さに感動しました。

皆さん<骨折・打撲・捻挫には酸素オイル！>早めのお手当てと覚えておいてくださいね！

副院長 松井知美

高濃度酸素マッサージオイルとは

分子レベルの安定を保った状態で植物オイルに酸素を高濃度に含有したオイルです。高濃度に酸素を含有したオイルは、皮膚に浸透し体内の酵素によってはじめて酸素と不飽和脂肪酸に分解されその優れた効力を発揮します。



【内容 成分】アボガド油（97%）、ローズマリー油（3%）

・足のむくみ、コリなどの原因は酸素不足。酸素オイルは疲労物質の乳酸分解、血行促進。30ml 3,630円

・身体の気になるところへO2クラフトを塗ることによって、脂肪の燃焼に必要な 100ml 8,250円

酸素を取り込むことができます。

・切り傷・やけど・虫刺され・乾燥肌など皮膚の様々なトラブル、シワ・シミ・

くすみやたるみなど肌の悩みにおすすめ



口腔から素肌まで 自然からの贈り物 **“ヒューマンケア ラベンダー ジェル”**

100%天然素材に植物ミネラル・EM-X GOLD(発酵有用成分)を加え、人体に良い影響を与える微生物(プロバイオテックス作用)に期待し、口内及び皮膚の細菌叢(フローラ)を良好に保つことを目的に開発されました。歯肉炎・歯周病・カンジタ症・口臭の予防改善に有効な治験が得られました。からだの入り口から全身の健康を考えたジェルです。弱酸性皮膚における皮膚常在菌叢のバランス保持はエモリエント効果が期待でき、加齢による乾燥や肌の様々なトラブルのスキンケアとしても併せてご使用いただけます。低刺激です。↑8月末までの価格

- ・ラベンダー
- ・レモンガラス
- ・柿タンニン
- ・にんにく
- ・ビタミン
- ・フィトンチッド
- ・カワラヨモギ

30ml 1,980円
120ml 6,600円



9月からは↓

30ml 2,400円 120ml 7700円

<体験談>なんと！困っていた前歯の歯茎が腫れなくなりました

院長の母(88才)は、前歯が弱くなり歯茎が腫れてグラグラになってきて、歯医者さんから“抜きましょう”と再三言われてきましたが抜くのは嫌だと抜かずにはいました。ラベンダージェルを朝・昼・晩と食後に歯茎に塗布したところ、10日ほど経つと歯茎の腫れが収まってきました。また、あちらこちら毎日痒がるので、顔や体に塗ってみました。顔のカサツキもよくなり、毎日痒がる身体も、とてもよくなり感謝しています。

《ご使用方法》・**オーラルケアに！**歯磨き後に、歯と歯肉の境目や歯と歯の間に軽くブラッシング塗布してください。

・**スキンケアに！**肌の保湿、荒れた肌など気になるところに、適量を手に取りなじませてください。

大麦があなたの健康を作る！

管理栄養士 松井知美

大麦の歴史はとても古くて、紀元前 6000 年頃、メソポタミア文明の発祥の地であるチグリス・ユーフラテス川近くの地域で栽培がはじまった、といわれています。大麦は、日本には 1800 年ほど前に中国から伝わりました。日本で稲作が始まった弥生時代の頃のことです。徳川家康は好んで麦ごはんを一汁一菜で長生きしました。大麦の一番の健康効果は、**水溶性食物繊維、β（ベータ）グルカンが多く含まれている**ことです。

キノコ類やサツマイモの 4 倍、ゴボウの 2 倍、**白米の 20 倍**も含まれています。

βグルカンに期待できる効果 ①**免疫力を高める効果**・・・β-グルカンは免疫力を高め、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めます。②**ガンを抑制する効果**・・・β-グルカンは、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞やマクロファージなどの免疫細胞を活性化させる働きがあり、腫瘍抑制効果が認められています。β-グルカンは、一般の抗ガン剤と違い、自身の免疫応答を高めることによって間接的にガンを攻撃します。③**便秘解消でダイエット効果アップ**

④**糖尿病に効果的**・・・糖質制限で穀類を控えることが言われていますが、大麦は食物繊維の効果で、食後の血糖値を急に上げることが少なく、低 GI 食品なので糖尿病の方にはお勧めです。⑤**ビタミン・ミネラル補給で夏バテ防止！**

⑥**コレステロール値を低下させる**・・・小腸でコレステロールや、コレステロールを原料に作られる胆汁酸と結びつき、その吸収を妨げて体の外に排泄させてくれるので、**コレステロールを低下させる**効果があります。

<効果的な食べ方>お米の 2~3 割程の麦を混ぜて食べると良い。

お米 2 合 (300g) の水加減に、60~90g の麦を入れて、麦の倍 (120~180 cc) の水を足してください。

佐賀県産大麦 α化で給水が良く、虫もわきにくく、保存性が良くなっています！ **1 kg 500 円**



9 割の方が効果大！膝の内側の痛みを解消する 2 つのポイント

足の前面

こんな方はぜひこの方法を実践してください！

- ① 階段の昇り降りや膝の内側が痛む方 ② しゃがんだ時に膝の内側が痛む方

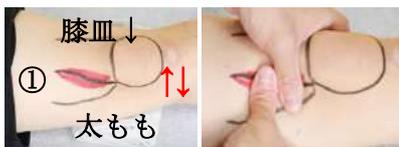
大腿直筋 →

変形性膝関節症・膝に水がたまったりすることがある方は、**内側広筋**が委縮して弱くなっている方が多い

←内側広筋

そこで！内側広筋を緩めて動きやすくしてから、鍛えるエクササイズをしましょう！

- 1, 内側広筋と**大腿直筋**の境をゆるめる。(右写真①の赤色の部分)



膝の下にタオルなどをあてがって、膝を少し曲げた状態で、両手親指を赤の部分に当てて、押しながら 30 秒左右に揺する。

- 2, 内側広筋そのものをゆるめる。(右写真②の赤色の部分)



両手親指を斜めに当てて、押しながら 30 秒左右にゆるめる。

- 3, 内側広筋を鍛えるエクササイズ



ベットに腰かけて、片足を真横に伸ばすようにベットに挙げる。(写真③) 膝の下にタオルを当てて少し膝を曲げるつま先を少し外に向けてゆく。(腿の内側が張った状態にする。つま先を天井に向けて膝裏のタオルを押しつぶすように、腿に力を入れる。(5秒間を5セット行う)



福島犬募金箱からのご報告とお礼。福島犬募金箱は、東日本大震災をきっかけに被災者・震災 孤児・遺児の方々や、災害・侵略などで被害にあわれた方々、生活困窮者に向けての支援(海外も含む)に役立てていただくための募金箱です。

6月もご協力ありがとうございました。



7月30日現在**12,849円**の募金をお預かりしました。ルワンダの教育を考える会さんへ**7,849円** ふくしままわりコミュニティフリッジ(子ども食堂)さんに、**5,000円**をお届けさせていただきました。



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。

Facebook(松井国彦で検索)・インスタグラム(ETEGAMI.ENN で検索)

Facebook

インスタ

で毎日絵手紙などを発信しています。



YouTube(国彦&えりで検索)で毎朝ビデオメッセージ(ダジャレ付き)も配信中です。

<おもしろ語呂合わせ>

- ・「夏にはナッツ」 ・「ナッツの味って懐かしい！」
- ・ 夏にヘーゼルナッツを食べすぎるとオナラが沢山でます。なぜか? ”屁一でる夏”
- ・ 納豆の良さに納得 ・ 納豆を食べなっと! ・ 納豆はおいしいなっ、父ちゃん!
- ・ ディズニー映画で、アナゴが出演したんだって? はい! 穴子だけに「アナゴゆきの王女」
- ・ 梨のおもてなし ・ 梨のお話 ・ あなた梨では生きて行けない
- ・ パフェのお客様、おまパフェしました! ・ オバマさん、寿司は残すし。(安倍元首相との会食での実話)
- ・ 時すでに、お寿司! ・ 下手なダジャレは、シャリにならない ・ ミャンマーの寿しは、アウンサン、スーシー
- ・ 鮎屋に採用で、中トロ採用 ・ 宇宙人はお風呂に何回入る? はい! 4回です!(UFO 湯4)
- ・ そんな事言う方も UFO だ! ・ 麦を食べないと力が湧きませんよ! むぎ力になっちゃいますから!

お盆休みのお知らせ 8月11日12日13日14日を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 AM8:00~12:00 14:00~19:00 (最終受付 18:00)

<院長 松井国彦... 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...管理栄養士・背骨コンディショニングインストラクター・個性心理学認定講師>

- 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**... 全身の氣の流れを整え、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。
- ⑤ **カッピング(吸い玉)** ツボ療法。ツボにカップを当て真空にし、血行を改善します。デトックス・ダイエットに!カップ増量しました。



カッピング風景



料金

初診料 1,000円 (前回より1年以上経過しますと再度必要になります)

整体 5,000円 (高校生以下 4,000円)

プラス 1,000円で眼精疲労・脳ストレス回復の頭蓋調整・脳波整体いたします。

整体+全身リンパマッサージ 9,000円(1,000円お得)

整体+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 5,000円

