



健康な暮らし 233号  
令和5年3月  
おかげさまで19周年  
みなさまに支えられ  
いままでもそしてこれからも  
目指します 生涯500号



20代 どうぞこのまま  
30代 どうかこのまま  
40代 どうよこのまま  
50代 どうぞこのまま  
60代 どうぞこのまま  
70代 どうぞこのまま



人生は 1の世から  
あゝの世へかえる  
風吹けば吹け  
雨降れば降れ  
一休和尚



**日本とトルコの絆をつないだ物語** 時は1890年ヨーロッパ列強との不平等条約に苦しんでいたオスマン・トルコ帝国の親善使節団が日本を訪問、帰路の和歌山県串本町沖で遭難してしまいました。船体破損部から流入した海水が機関の爆発を引き起こし乗員587名が殉職、生存者わずか69名という大海難事故になったのです。この遭難に際し、当時の町民は不眠不休で生存者の救助、介護、また殉職者の遺体捜索、引き上げを行い、又、日本全国からも多くの義金、物資が寄せられました。エルトウルル号の悲劇と言われました。それから95年が経ち、1985年イラン・イラク戦争で、イラクのフセイン大統領が「今から48時間後に、イランの上空を飛ぶ飛行機を無差別に攻撃する」という声明を発表。イランに住んでいた日本人は、慌てて首都テヘランの空港に向かい出国を試みましたが、どの飛行機も満席で搭乗することが出来ませんでした。世界各国は自国民を救出するために救援機を出しましたが、日本からの救援機の派遣は、航行の安全が確保できないとの理由から見送られ、空港にいた日本人は途方に暮れていました。そんな時、救いの手を差し伸べてくれたのがトルコ共和国です。トルコから駆けつけた救援機3機により、日本人25名全員がイランを脱出することに成功しました。タイムリットから約1時間前のことでした。当時イランには多くのトルコ人も在住していましたが、航空機を日本人に提供しトルコ人は陸路で避難をしたそうです。トルコでは小学校の歴史の教科書で、エルトウルル号の事を学んでいて、とても親日的だったのです。95年前の恩返しをしてくれたのです。2月6日の地震でトルコの人々、トルコにいるシリア難民そしてシリアの人々の多くが犠牲になり被災されました。トルコの隣国ウクライナとロシアの争いも1年が経りました。傷つけ合う事よりも、傷ついた人々を救い助け支え合う、エルトウルル号のような恩返し、恩送りの関係が、今ほどこ求められている時代はないと思えてなりません。みんな平和を願っているのですから。弥生う月の優しい風と光を感じつつ、おたやかですやかな日々をお過ごし下さいませ。お元気で。



エルトウルル号

「五十肩と肩こり」・・・五十肩の予防・痛みの対処・肩こり解消 第1回

・関節が動かなくなる「五十肩」のチェック・・・立つか座るかして背中をちょっと伸ばした状態で、手を「小さく前へならえ」し、わきを閉じる。そこから、手のひらだけフォークリフトのような感じで上に返す。手が外側に開くように動かす。必ずわきを閉じておく。正常は60度といわれていますが、45度、ちょうど真横から半分ぐらいまで動くといい。痛みと、動かないが重なったときは「関節」が悪くなっている。



・肩回りの筋肉のチェック・・・肩の回りの筋肉が柔らかくなってるかどうか、硬くなりすぎてないか、疲れているかどうかをチェックする方法。ひじを90度に曲げて、両手でお腹を抱えるようにします。その状態で、肩先を片方ずつ前回しで3回、回します。きれいな円が描けるように。鏡でチェックしたりどなたかに見てもらって、きれいな円が描けるかどうか確認。次に後回しを3回。肩のチェックにもなりほぐす運動にもなるので1日1回を実践しましょう。



五十肩はまず、炎症がすごい強い時期、少し治まってきた時期、そして、治りきった時期の3つに分けることができます。炎症を起こしてるときに無理に動かすと、炎症が強くなります。肩の中でかさぶたのような膜が厚くなるためです。大抵の場合は無理しなければだんだん治まります。痛みはだんだん治まってくるけれども動かない、動かしづらい頃になったら、こまめに揺らしたり動かすことが大事です。動かすことによってかさぶたのような膜が薄くなります。ところが、炎症が終わったあと、動かさないと膜が厚いまま肩が全く動かなくなる方もいます。

肩の筋肉の緊張をほぐすための運動

動かしづらい側の腕の一番上に付いている大きな筋肉、「三角筋」痛いところ上にある三角筋を、逆の手でつまみます。その状態で、垂らした腕を下のほうで力を抜きながら、クルクルクルと手を回す。力を抜いてブランブラン。痛いところがあったら、手を動かしてそこをちょっと持ち上げるような感じで回していると、当たてる手が温かく感じてきたり、筋肉の下の方で骨がちょっとクルクル動いてるかなと感じられます。1回10秒。



## 花粉症対策の朝ごはん

管理栄養士 松井知美



2023は花粉の量が今年の2倍！ここ10年で最も多いと言われている。花粉症症状ののどの痛み・肌荒れ対策に、花粉を防ぐ事と、腸活が大事。花粉症は免疫の過剰反応によって起こります。

腸には免疫細胞の60~80%が集まっていると言われています。

そこで、**腸を元気にして、花粉症を予防**しましょう。それには、腸の善玉菌を増やす事が大事です。

- ①朝、果物を手のひら1杯食べる。 ②納豆に刻んだキムチを加えて乳酸菌を増やす  
③おやつにはヨーグルト、ナッツで食物繊維を。 ④ごはんには**麦**を加えて水溶性食物繊維を補給しましょう。

**毎日食べたい魚（青魚）**。青魚に含まれるEPAやDHA、 $\alpha$ リノレン酸のオメガ3系の脂がアレルギー性結膜炎を予防改善効果があります。調理時には魚の脂を捨てないように食べましょう。赤身肉などのたんぱく質は腸内環境を悪化させやすいので、出来るだけ魚を食べましょう。

成人はDHAとEPAを合計で毎日1g摂る必要があるとされています。DHAとEPAを毎日1g摂るには、魚の種類にもよりますが、「毎日100gをなるべく刺身で」となります。DHA、EPAの含有量が群を抜いて多いのが、マグロのトロの部分。マグロのトロなら、毎日30gくらいのお刺身で足りるようです。でもそんな事をしていたら月にお刺身代が何万円もかかってしまいます。そこで、手軽に安く摂取できるマグロ油を抽出したカプセル“**まぐろのチカラ粒**”がおすすめです。 1日3~6粒を召し上がってください。 180粒入り 5,120円



ダイエット目的の糖質制限は、脳のエネルギーの欠乏になり、頭痛、眠気、めまい、だるさ、イライラ、思考力や血糖値が低下しやすくなります。結果、エネルギー源として筋肉が壊されてしまいます。結局は逆に痩せにくくなりリバウンドしやすくなります。腸を元気にし、ダイエットと花粉症予防改善のために、糖質のご飯に麦を入れたり、魚や大豆製品などのたんぱく質（筋肉の原料）をしっかり摂取しましょう！

**日常食にぜひ、国産の丸麦を！食物繊維の量は、大麦がお米の20倍・小麦の5倍あります。**

<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です。

お米2合(300g)の水加減に、60~90gの麦を入れて、麦の倍(120~180cc)の水を足す  
佐賀県産大麦  $\alpha$ 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！



1kg 500円

## お顔の乾燥・肌荒れ・老化が気になる肌に！バリア機能を一気に整えて悩みにアプローチ

お肌の役割「保護機能」や「保湿機能」は肌表面のバリア層が担っています。**MIREY ビオセラ美容液** バリア層が不足している肌は、老化・乾燥・肌荒れ・シミ・しわとして表れます。30ml 9,680円  
バイオセラエッセンスは、人のバリア層との親和性に優れたウマ由来のセラミド。お手入れの一番初めに使用いただくとその後お使いになる化粧品成分の浸透性がアップするだけでなくトラブルの要因となる外的刺激から守れる強くてキレイな「美強肌」へと導きます。



一度で柔らかく滑らかな潤い肌に！

↗ 30ml と 45ml

ご使用方法・洗顔後、お手入れの一番初めにご使用ください。

スポイト1回分を手に取り優しく肌に塗布してください。

**春の記念キャンペーン！50%増量の45ml(14,520円)を価格そのまま9,680円！（10個限定）**



**3月中にセラミドが体感できるお顔整体(整体のオプションとして)を1,000円でさせていただきます。**

## なぜか効く！花粉症対策・首こり・肩こり・睡眠不足解消・疲労が解消に小指シップがいい！

自律神経は昼の活動時に活発になる交感神経と、夜の安静時に活発になる副交感神経があり、両者のバランスが乱れると不調が現れやすいと言われている。小指には自律神経に働きかけ【脳神経の回路を活性化させる働き】【首の筋肉の緊張をを緩める働き】【体重のバランスを整える働き】などがあります。シップは保湿成分【グリセリン】配合の冷湿布が良い。寝る前に貼って6~8時間。



7mm×7mmくらいのおおきに切り、小指の第1関節と第2関節の間(手のひら側)に貼る。

ご希望の方に、小指シップのやり方を実演し、少し差し上げます。



・セラピタフィット(グリセリン湿布)10×14cm 6枚入り トメントール配合・ほのかなゆずの香り 500円

## トルコ・シリア地震災害支援募金のご報告とお礼

2月6日に発生した地震への募金活動をさせていただいております。

募金していただいた方にお礼に絵手紙を差し上げています。→

シリア人ジャーナリスト”ナジーブ・エルカシュ”さんが、シリア・アメリカ

医療協会とモルハムチームさんを通じ、現地に確実にお届けいただけるので、直接 50,000 円

募金をお渡ししました。同じく募金窓口のチームふくしま”福島から応援する会”に 30,000 円、

トルコ・シリアの街頭募金をされているルワンダの教育を考える会さんに 10,000 円の合計 80,000 円をお届けさ

せていただきました。たくさんの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 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）
- で毎日絵手紙などを発信しています。

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード →



- ・ 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。

<おもしろ小噺> ・ こんな落とし穴は嫌だ・・・先に落ちた人が、そこで暮らしている落とし穴

・ こんなマラソン大会は嫌だ・・・距離が 42195 km のマラソン大会

- ・ 教会に行くのは、今日かい？
- ・ いいヅラ買ったの、言い辛かったの？
- ・ サラダを盛るから、皿出して。
- ・ たんすで小指を、打ったんす。
- ・ 励ましたら、ハゲました。
- ・ 飲酒して、いいんしゅか？
- ・ その意見には、ついていけん
- ・ 行っトイレー！便器でなー！

## 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>

酸素オイル



- 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(約 50 分)	5,000 円（高校生以下 4,000 円）
整体+酸素オイルマッサージ(10 分)	6,000 円
整体+全身リンパマッサージ	9,000 円
整体+整美顔マッサージ	9,000 円



シンギングボウル



## <女性による女性専用コース>

副院長によるリンパ整体 5,000 円

**特別コース** からだの内側から美しくなる！・・・経絡(ツボの道)をケアして、気・血・水の乱れを整え、内臓を活性化。からだの治癒力を取り戻す。 **お顔ケアとセットで 8,800 円**

ふくしま買って応援キャンペーン使えます！

