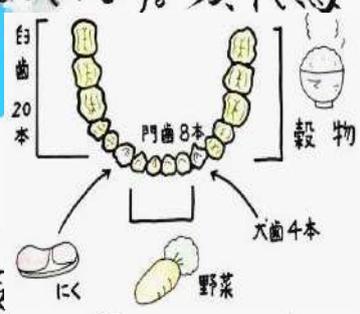


みなさんこんにちは。猛暑の夏、たいへんおつかれさまでした。暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、9月23日の秋分の日を境に、ようやく秋を感じられるようになりました。秋の秋、食欲の秋、健康を守るためには、2つの免疫アップのポイントがあります。一つは口の中の健康。歯みがき、手洗い、うがい。もう一つは腸の健康です。口から入った食べ物が胃で消化され、腸で吸収され、排泄されます。口から腸まで一本のホースになっていて、そのホースを通過してゆく食べ物が、血となり肉となって人の健康を間違いなく左右しています。では、どういった食物をどんな割合で食べればよいのでしょうか？ その答えは、歯の種類にあります。歯の形は食物の種類と関係が深く、肉食動物の歯は「犬歯」が発達していて歯が鋭くとがっていて奥歯はハサミのようになっています。一方牛や馬などの草食動物は「門歯」や「臼歯」が発達しています。人間や猿のような雑食動物は、「犬歯」「門歯」「臼歯」が平均的に発達しています。臼歯：門歯：犬歯の比率は5：2：1になっています。これは「穀物5に対して、野菜・果物を2、肉や魚を1」という割合が人間にとっては最も良いことを示しています。かつての日本はこの割合の食事が大半を占めていましたが今は洋食化、惣菜、外食産業の普及で大きく食生活が変ってきました。これ、その結果としてさまざまな健康問題が起きていると言われています。身体に刻まれた、遺伝子からのメッセージを大切にしながら、すこやかに秋をお過ごし下さいませ。



**腕組みダイエット**・・・たった70秒のストレッチで、ウエストのサイズダウン！

「南海キャンディーズ」のしずちゃんも、2週間このダイエットを続けたら体が引き締まった。腕組みストレッチが内臓の深部筋を引き締める。内臓の深部の筋肉は、骨格を正しく保つために重要な筋肉だと言われますが、普段の日常生活では、立ち方や座り方が悪くなりがちで、内臓の筋肉のバランスが崩れてしまい、骨格も歪んでしまいがちになります。深部の筋肉は、じつは骨格をつなぎ合わせる重要な筋肉であるため、この筋肉が弱ったり衰えると骨格も歪んでいきます。腕組みストレッチで内臓の筋肉を鍛え、骨格をしっかりと保つことができれば、効果が現れてきます。



基本姿勢↑

1. 基本姿勢

- ① 先ず足の「かかと」と「つま先」をそろえてまっすぐな姿勢になって立つ。
- ② いったん目線をやや上に向けて、次に「あご」を引いて目線を元に戻す。
- ③ 肩の力を抜いて（ゆるめて）、後ろに手を回して腕を組む（手首同士をジョイントさせる）。
- ④ 後ろで手を組むときは「組みにくいやり方で組む」こと。自然に腕を組むのではなく、組みにくいやり方で腕を組むこと。これがポイントになる。へその下に意識を集中して、軽く腹筋に力を入れる。



2. 腕組みストレッチのやり方・方法

- (1) 脇腹の腹筋を意識しながら上半身を右に倒し、10秒間制止する。次に左に倒して10秒間制止して姿勢を保つ。
- (2) 顔を起こしたまま腹筋を意識し、上半身を前に倒して10秒間制止。
- (3) 上半身を正面に向けたまま、上半身を右にひねって10秒制止。同様に上半身を左にひねって10秒間制止させる。
- (4) 腹筋を意識しながら半歩前に右足のかかとを前に出して、10秒間制止する。左足のかかとを前に出して、同じく10秒制止する。合計70秒。実に簡単なストレッチです。



1. 姿見で裸をチェック

実際に自分を鏡に映して見て、ボディチェックをする。自分のスタイルを見ることで気を付けるようになる。

2. 食事タンパク質を意識して摂ること

人間はタンパク質が不足すると筋肉が落ちる。タンパク質は体重の0.1パーセントを摂取することが推奨されている。

3. 水分（水）を摂取する・・・水分をこまめに摂取して、代謝活動を活発にさせる。水は体内への浸透率がお茶よりも高いから、お茶よりも水を飲むようにする。



1か月間苦しんだ背中の痛みがなくなりました。～福島市女性 72才～  
 8月のはじめ頃から背中痛(特に左側心臓の裏あたり)が疲れを感じると午前中から痛みました。午後少し横になると楽になったりしたが、だんだん朝から痛み、重苦しく、真っすぐ立っているのが辛くなりました。その内、夜中に胸痛、さし込みを感じた。日中も胸の痛みが出て来たので、内科なのか?と不安になり、8月22日かかりつけ医で症状を話し、心電図をとったが異常なし。心配ならニトロをもらって来ました。2日後、運転中に胸痛があり一度、ニトロをふくんだ。一時おさまったが、30分したらまた痛みが出てきたので、これは心臓ではないのかもと思った。3日後に通院日があり症状を話し、内臓の心配もあるので、エコーを24時間心電図を予約しました。背中のストレッチをすると少し気持ちがいいこともあったので、夏休みの孫の世話でしばらくお休みしていた縁さんの治療がいいのではと思いましたが、8月31日一度目の治療の後は、生き返ったように痛みが消えて感激でした。胸の痛みがすっかりなくなりました。背中も疲れが残るとたまにありましたが、9月5日の二度目の治療の後は、痛みを忘れていました。あんなに胸が痛いときわいていくのが、取っ手かしくなるくらいです。夏休みの孫守りと猛暑も重なって身体がもちこたえられなかったのだと思いましたが、痛みがないのは何より幸せです。本当にありがとうございました。



<うき指が治って、足がしっかり踏んばれるようになりました> Sさん 女性  
 足の指が縮んだように曲がって、歩く時に指が上手く使えず足首も硬くて、うまく歩けない状態で、足腰の痛み・シビレに苦しんでいました。縁さんで整体マッサージの治療を受けながら、自宅では、酸素オイルとラベンダージェルを使って、毎日お風呂上りにマッサージを続けてきました。すると、だんだん足の指が真っすぐになって行き、歩く時に指がしっかりと使えるようになり、足腰の症状も緩和し楽に歩けるようになりました。とても、うれしく感じています。孫のお世話がしっかりできるように、これからも治療とセルフマッサージを続けて行きたいと思えます。



個性心理学で本当の自分を知ることによって自分に自信をもって「自分らしく」生きることができます。皆さま、お待たせ致しました！**2024年 個性心理学 キャラナビ手帳**が販売開始となりました！  
 ・今年の運氣、今月の運氣、今日の運氣が分かる。・個性心理学のキャラクター (60分類) が分かる。  
**2024年**はどんな年にしたいですか？ あなたの役に立つ手帳です  
 ・恋愛成就したい！ 出会いはいつ？ ・転職するならいつがいい？  
 ・営業成績あげたい！ ・HAPPYな予定で埋め尽くしたい！



1冊 2,200円

自分自身を生きる旅に出発しませんか？ 生年月日でお調べ出来ます。 個性診断カルテ→  
 個性心理学セッション 50分 5000円(個性診断カルテ 2200円分含まれます)

<ストレスの原因の90%以上が人間関係です>  
 この個性心理学で・・・  
 ●夫婦関係が3倍楽しくなります。  
 ●子育てが3倍楽しくなります。  
 ●毎日笑顔で過ごせます。



| 項目    | 内容        |
|-------|-----------|
| 1冊    | 2,200円    |
| セッション | 50分 5000円 |
| 診断カルテ | 2200円分    |

穀物の種子のいのちをいただく事で、身体を健康を守りましょう！ 管理栄養士 松井知美  
 私たちの体は、中からも外からも微生物に守られています。お腹の腸内細菌(善玉菌)のエサになるものを主食として摂取することで、日本人の健康長寿を守ってきました。地球のいのちとつながる食べ物に変えると、およそ4週間で、自分の体の約半分の細胞は最高に元気なものに生まれ変わります。日本の伝統食・麦ごはんがそれが実現できます。お米に20%~30%の大麦を加えて主食としていただきます。お米の17倍の水溶性食物繊維が含まれている大麦を主食に加えるとこんな変化が生まれます(嬉しい報告)  
 ①便秘が解消 ②花粉症が軽減 ③生理が通常の周期に ④肌の調子が良い ⑤うつ薬が要らなくなった  
 ⑥アトピー・アレルギーが改善した ⑦糖尿病の数値が正常化 ⑧狭心症・痛風の症状が消えた などなど  
 食生活の改善についての相談を受け付けています。お気軽にお問合せ下さいませ。



ゆるヴィーガンを提唱している、煙山昭子さんが著書”36億年の約束”の中で大麦の効用などを分かりやすく伝えています



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。

9月もご協力ありがとうございました。



9月30日現在10,000 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”へ 5,000 円

9月台風・豪雨災害支援金として“ふくしまから応援する会”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 QR コードを読み込んでください。

・ Facebook（松井国彦で検索）

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード →

・ 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。

・ 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> ・母ちゃんの優しさ・・・昨日、田舎の母ちゃんが、ファックスで3万円送ってくれた。

・ 坊主がヤ○ザに絡まれた。「おい坊主、てめえいい読経してんじゃねえか！」

・ <桃太郎絶体絶命> 川に洗濯に行くはずのお婆あさんが、まさかの・・・お婆あさん“洗濯機、買うたで。”

・ 非常食の気持ち・・・非常食” ひもちいいっ！ “

・ じいちゃんが見当たらない・・・ご飯をお代わりしに行ったじいちゃんが、未だに行方不明

・ 豪雨を心配した母からの誤字メールに爆笑・・・母からのメール”ゴリラ豪雨だけど大丈夫？ “

・ その婚活中女子より、最後に一言・・・世の中ね、顔かお金かなのよ。このセリフ、実は後ろから読んでも

・ 同じセリフになっています。”よのなかねかおかおかかねかなのよ”（笑）

## 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 AM9:00~12:00 14:00~19:00(最終受付 18:00)

酸素オイル



<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>

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 氣導術... 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+頭蓋調整(10 分)または足部調整 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



### <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

シンギングボウル

特別コース からだの内側から美くなる！・・・経絡(ツボの道)をケアして、気・血・水の

乱れを整え、内臓を活性化する。からだの治癒力を取り戻す。お顔ケアとセットで 8,800 円

