



みなさん こんにちは。いよいよの師走を迎え 教えるほどの残り一年となりました。お客さんとお話していると「あ、この間の一年だった」とおっしゃいます。若かった頃と比べて時の過ぎるのが早く感じられるのは「ジネーの法則」で説明できます。その理由は、50歳にとって1年は人生の50分の1に過ぎないのに、5歳にとっての1年は、人生の5分の1だからです。そのため、年をとるほど1年の比率が小さくなり、どんどん時間の経過を早く感じるのです。このジネーの法則を打破するには、夢や目標を持ち、常に新しい事に挑戦し続ける事なのです。この一年をふり返って、私は人生初のハーフマラソンに家族で挑戦し完走し、その後、毎朝走る習慣が身に付きました。又、カボジヤ暮らしの次男に会いに、25年ぶりの海外(ハワイ)に出掛けました。おかげさまで一年が長く感じられました。来年は開院20周年を迎えます。支えていただいたみなさまと共に、より、充実した一年をすごしてゆきたいと思っております。今年一年本当にありがとうございました。これからもうかがいよろしくお願ひいたします。ゆくゆく年、**色めき辰** **きびえ辰** **うでが辰** **おむ辰** **きわ辰** **とび辰** **役に辰** **せんぼあなには** 人生の辰人(達人)です。おんが

酸素オイルは、100%有機栽培アボカドオイルの分子に特殊な技術により、酸素原子を結合し高濃度に酸素を含有させた商品です。 **世界にひとつのO2クラフト**

野口英世博士は、「すべての病気は酸素の欠乏症である」といっています。

最大酸素摂取量は20代をピークに年々減っていきます。

老化は**酸素不足**からだ！ 酸素は**脳や臓器**に優先して届くため、皮膚や、筋肉から老化は始まる。→ **疲れやすい、治りにくい、むくみやすい**

そこで、ストレスでカチカチになった頭のコリをとるのが**酸素オイルクリームシャンプー**なのです。うるおいほ外からよりも、内側の本液がスムーズに流れこき、**後に栄養を届けるとができます。**

クリームシャンプーは、頭皮から酸素を浸透させ、コリをとり、髪にうるおいを与えます。ぬらした後に、クリームシャンプーを髪に塗り、髪をなじませ、洗い流すだけ(トリートメント効果あり) 気づきにくい頭のコリ、お顔のむくみ、たるみに**実感**してみてください。

クリスマスプレゼントに、自分へのごほうびにどうぞ!!

酸素オイル
クリームシャンプー
200ml モニター発売
定価 8,000 円を
6,380 円 (20%引)



400ml
定価 14,300 円
12,870 円 (10%引)



「頭痛は減らせる！」・・・「15歳以上の日本人の約4割は、繰り返す頭痛を持っている」推定で約**4,000万人**。繰り返す痛みやその他の症状で生活に支障をきたすことが多い「片頭痛」が約840万人。ひと月に半分以上頭痛があり10日以上頭痛薬を飲む人はお薬の使い過ぎによって起こる頭痛です。頭痛薬をのみ過ぎないこと。頭痛薬をのみ過ぎることによって頭痛が悪化することがあります。

「緊張型頭痛」というタイプの頭痛には、血流を促してリラックスすることが効果的です。緊張型頭痛は、頭の両側または全体が圧迫されるとか、締めつけられる痛みが特徴。首や肩の筋肉が緊張して血流が悪くなってコリが生じることで起こるといわれています。片頭痛のような吐き気は起こらず、動いても痛みは強くなりません。ただ、精神的なストレスと関係して起こる場合も多く、リラックスするために体操などで血行をよくしたり、体の緊張をほぐしてあげることが大事です。

2つの頭痛体操・・・「腕を振る体操」首の後ろにある筋肉をほぐす効果があります。

①両腕を胸の位置の高さに、水平になるように上げる。両ひじを軽く曲げる。このとき、腕にあまり力を入れ過ぎない。顔は正面を向いて動かさず、左右の肩を交互に突き出すように伸ばす。1回あたりが2分程度で、これを1日3回行う。

「肩を回す体操」です。首から背中中の筋肉をほぐす作用があります。両ひじを軽く曲げますリュックを背負うように、両腕を後ろから前にグッと回す。コートを脱ぐような感じで、両腕を前から後ろに回す。ポイントは、肩甲骨を寄せるように大きく肩を回すこと。

6回を1セットにして、1日3回行う。片頭痛の方にも効果がありますが頭痛の発作中は動くと痛みが強くなりますので、これは避ける。








顔のたるみ、シミ、二十顎、そばかす、シワ、ほうれい線など…お悩みありませんか？

実は、これらのお肌のお悩みは、**頬のコリ**を解消することで解決されます！！

頬のコリをほぐすことでリンパが流れ始め、血行促進や悩みの改善を促します。コロナ禍によるマスク生活で大きく口を開けて話す機会が減り、表情筋が硬くなっている人や衰えてきている方が急増しています。

これによりリンパの流れが滞り、顔のむくみやたるみ、シミ、吹き出物、イボなど、トラブルに繋がります。中心から外側に向かって流れている顔のリンパ液の流れを良くしましょう。

今回のご紹介は **ストレッチオーラル**というアイテム。芸能人の MEGUMI さんがご愛用中！ →

これを使って表情筋や咀嚼筋を緩め、活性化させることで、直接リンパを流します。

これで筋肉に直接アプローチが出来て**小顔矯正**やリンパ液の停滞が解消し**美肌**効果も得られます。

また、二十顎にお悩みの方は、舌の筋トレ、口腔底から舌位の改善が必要です。

舌の正しい位置は、上あごにぴったりとくっついている状態です。間違った位置にあると舌に関連する筋力の衰えから、二十顎、表情筋や唇の筋肉がたるみ、嚥下障害に繋がります。また、舌の挙上がしやすくなったり、滑舌も良くなります。ストレッチオーラルで、**舌の筋トレ**、**舌位の改善**を目指しましょう。

下の画像からも分かる通り、舌ストレッチにより姿勢を改善することが出来たり、血行が良くなったり口角が上がり、顔が引き締まって見えたりします。ジェルやオイルを使うことで滑りを良くし、気持ちよく効果的にセルフケア

することが出来ます。ぜひ、一度体験してみたい方はお声がけください。

ただいま、デコルテマッサージとストレッチオーラルで体験価格 1,000 円

すっきりしたフェイスラインで、ご機嫌な日々を過ごしましょう！(^▽^)



担当 松井歩未

18日後↑

MEGUMI さん TV 紹介でバカ売れ！品切れ続出！楽天で 9,000 円の値段がついてました！

デンタルエステティシヤンの指の形と柔らかさを再現できる！ **ストレッチオーラル** 3,850 円 (税込)

口内や舌から筋肉にアプローチ！口内から健康や美容効果が期待できます。

日々行うものだからこそ、ハミガキにこだわいませんか？**ストレッチオーラルと併用で、効果抜群です！**

O2 クラフトハーバル オーラルケアオイル マイルドは、日本人のお口に合わせたハーブを配合しました。高濃度酸素オイルの含有量が通常よりも多く配合されています。刺激が少なく使いやすいところも特長です。唾液の促進や表情筋・咀嚼筋のコリを緩めます。健康・美容効果を重視する方におすすめです。



20ml ¥4,180

●酸素が歯茎の血行を促進。塗るだけでマッサージ効果

●天然のハーブが口腔内をリフレッシュ

当院の施術の最高齢！なんと！大正 12 年生まれの 99 才 ～右腰の痛みが良くなりました！～

S さん 99 才。娘さんのご紹介で、令和 5 年 10 月 20 日に初めてご来院されました。

夏から続いた、頻繁に起こる右腰の痛みで歩行がご不自由の状態でした。右股関節と背骨の矯正をさせていただいたところ、一度目の治療で、症状がかなり改善されたと喜んでいただき、娘さんからお手紙を頂戴しました。



施術の様子

”父は 7 月末、白寿のお祝いをした数日後から、腰痛で歩行困難になりました。

猛暑のなかで、がんばって農作業・草むしりをしたことが原因のようでした。

本人は、病院へも行こうとせず、神通力で治ると言っていた我慢していましたが、3 か月間続く痛みには耐えきれず、とうとう私たちの願いを受け入れて、縁さんに治療に伺いました。先生の痛みを寄り添う言葉、タッチセラピーで、帰りは杖なしで、縁さんの階段を下りる姿に驚きました。その日以降痛みも取れ、男先生と女先生(父いわく)に、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました “



ご回復の笑顔



年末たすけ合いカレンダー募金のご報告とお礼。
 毎年恒例の絵手紙・絵画カレンダー募金をさせていただいております
 11月のご協力ありがとうございました。



11月30日現在 **57,155 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 **28,655 円**



こども食堂“コミュニティフリッジふくしまひまわり”に、**28,500 円**をお届けしました。感謝。

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> ・明治神宮のクリスマスソング・・・” 神宮ベ〜ル♪ 神宮ベ〜ル♪”
- ・健康に良いものを食べるクリスマス・・・サンタ黒酢
 - ・クリスマスに限ってコピー機が故障 トナ〜かい！
 - ・クリスマスに限って薬を飲んだ・・・クリスマス EVE
 - ・なぜか薬が増えるクリスマス・・・クスリマス！

12月29日から1月3日までお正月休みとさせていただきます。

整体院 縁のご案内 福島市デジタルクーポン使えます！2023/11/01~2024/02/15



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)

<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。



カッピング風景

- 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。



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 |
| 妊婦整体(妊娠4か月以降臨月まで) | 6,000 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**

