



健康バザール 262号
令和7年8月
おかげさまで21周年
みなさまに支えられ
いまでもこれからも
目指します生産500号



みなさんこんにちは。暑中お見舞い申し上げます。酷暑・猛暑の夏をいかがおすごしでしょうか？夏休み、夏祭り、花火大会、蟬の声、心の涼しさを見つけてすゆかにおすごし下さい。先日、浄土平へ星を見に行ってきました。標高1600mにある浄土平天文台は日本一高い所にある天文台です。標高70mの福島市内の気温30℃の夕方、浄土平は19℃で涼しく別世界でした。夏は天の川(=私たちが地球がある銀河系)の中央方向星が密集している部分を眺めることが出来るので、信じられないほどの数の星を眺める事が出来ました。星を見ると、人は癒される。自然の壮かさや美しさに触れ、自分の小ささを感じるような体験をした時、謙虚な気持ちになれたり、心の許容範囲が広くなったり、他者のためになることをしなくなったり、免疫の状態が良くなるそうです。「awe」体験と言われているそうです。今、私たちが見ている星の光は、太陽のように自ら光っている「恒星」(地球は惑星)の光ですが、実は数年から数百年前の光を見ているのです。北極星は地球から約430光年離れた場所におり、単純に今日見た光は430年前の光という事になります。光の速さは秒速30万kmですから途方もない距離におり、こんな遠い距離から光が届いている事に、さらに宇宙の広大さを感じずにはいられません。地球は「知的生物が確認されているのは、今の地球だけです。生き物がいる環境であるというのは、他の星と比べたら奇跡的なことです。宇宙を見ることによって、自分たちが住んでいる地球環境の素晴らしさを知り、それを良い状態で未来へ残していきたいものです。8月12日/13日は、ペルセウス座流星群。浄土平では40~50個/1時間の流星が見えるそうです。星に願いを込めてみましょう！

❖ 「内側から整える夏のケア」 ~アロエ×ヒーリーで“元気”と“運”を引き寄せよう~

連日の猛暑、皆さん体調はいかがですか？この時期は、外の暑さに加えて、室内の冷房との温度差、寝苦しさ、食欲不振など、体は思っている以上に疲労しています。そんな時は“内側から整えるケア”が大切です。

🍷アロエの力で「身体の中からクールダウン」 ご希望の方にご試飲提供します！

古来より「医者いらず」と言われてきたアロエは、体の熱を和らげる自然の恵み。

毎朝の一杯で、腸が整い、身体の巡りもスムーズに✦

特に夏は、水分と一緒に“植物のちから”を補うことで、熱中症・夏バテ予防に効果的。

実際に、アロエを取り入れたお客様からは

「寝起きのだるさが軽くなった」「お通じが良くなり、疲れにくくなった」などうれしい声が届いています。



✦ヒーリーの周波数で「心と身体、そして運も整える」

今、話題の周波数調整機「Healy (ヒーリー)」

整体の施術と合わせて使うことで、身体の不調だけでなく、心のモヤモヤや運の流れまで軽やかに整えてくれると人気です。

実際に体験された方からは…「疲れが取れて気持ちが前向きに！」「頭がスッキリクリアになった」

「なぜか懸賞や抽選に当たるようになった！」「ライブのチケットが当選してびっくり！」

…という“引き寄せ体験”のご報告も続々と届いています✦

🎁【8月限定】ヒーリー周波数調整《1回無料体験》実施中！

初めての方限定で、体験後の一言ご感想をいただける方に

ヒーリーの周波数調整(通常1,000円)を《1回無料》で体験いただけます。



腰痛は自分で治す ねたままストレッチ4種

1日1回。入浴後から就寝前が効果的。「布団に入って、少しやってから寝る」習慣を。①まずは1回10秒×3セット。数日行なって、どこにも痛みがなければ、徐々に時間を延ばして最終的には1回30秒×3セット。

◆左右交互。休憩を挟んで。

全身を脱力し、深呼吸しながら

①「かかえる」②「タオル」は左右交互に、③「ねじる」④「反る」は1セット行うごとに10秒ほど間隔をあげましょう。深呼吸しながら全身を脱力して行ってください。

◆負荷量はお尻や足に痛みが出ない範囲。

少し痛い、というくらいまで

運動後、背骨に少し痛みが出ても、しばらくして痛みが消失するのはOK。しかし数時間も残る場合はやりすぎ。運動後にお尻や足に痛みが出た場合は完全にやりすぎ。ペースを見直しましょう。

◆反動や勢いをつけないこと。

そのポーズをとったら、重力に身を任せる

自分で無理に伸ばそうとしないこと。力を抜いて、筋肉や関節が伸びるのを感じて。



②



③



④



漢方では、夏に注意が必要となるのが「暑邪」と「湿邪」で、それぞれ次のような特徴があります。

暑邪——厳しい暑さにより体力が消耗。大量の発汗により、東洋医学における「水（すい）」が不足し、汗とともに「気」が漏れて、力が入らなくなる。

湿邪——湿気により「気・血・水」が停滞し、その部分にだるさや痛みが生じる。

気温だけでなく湿度も高い日本の夏においては、特に湿邪に気をつけることが大切です。湿度の高い環境の中で過ごしていると、次のようなことが起こりやすくなります。

- ・湿度が高いために汗が蒸発しにくくなる
- ・発汗が妨げられ、体内の熱を放出しにくくなる
- ・体内に熱がこもり、熱中症のリスクが高まる

一方、冷房を長時間使用することでも体が冷えて発汗しにくくなり、体温のコントロールが難しくなります。こうした状態が長く続くと、発汗や血管機能を調節する自律神経の働きが悪くなり、内臓の機能も低下する要因になります。

水分や冷たいものの取り過ぎに注意する、適度な運動や入浴、温かい食べ物や飲み物などで体を温める、といった生活上の工夫に加え、ツボ押しもぜひ取り入れましょう。

・冷えやむくみの改善には「陰陵泉（いんりょうせん）」

ひざ下のすねの骨の内側で、脛骨（けいこつ）の内側を、くるぶしからひざへ向かってなで上げたときに指の止まる場所。痛くて気持ちがいいと感じる強さでプッシュ。3秒×5回。

・体に熱がこもっているときは「前谷（ぜんこく）」

手を握ったとき、小指の付け根の関節の外側にできるシワのうち、指先に近いほうの先端のくぼみ。

・弱った消化器の回復には「中脘（ちゅうかん）」

左右の肋骨の下縁をたどり、正中線（体の中心を通る線）で合わさったところのくぼみとおへそを結んだ線の中央。

指3本分（人さし指、中指、薬指）の腹をツボのあたりにのせ、上から下に向かって5回程度を目安に、やさしくなでる。ゆっくり息を吐きながら行くと、リラックス効果もアップしやすい。

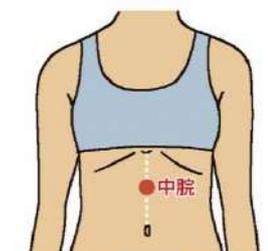
陰陵泉



前谷



中脘





7月度の年末絵手紙募金のご報告とお礼。
 今月もご協力をいただき誠にありがとうございます。
 能登災害への募金のきずなコーヒー募金さんに **2,400円**



NPO 法人チームふくしまさんに **13,100円**を、困窮子育て家庭の生活支援事業の、無人福祉

型子ども食堂「コミュニティフリッジひまわり」の活動基金として募金させていただきました。
 アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **10,000円**、合計 **23,100円**を募金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。お友だち申請お願いいたします。
 楽しい絵手紙・月刊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） LINE の QR コード→
 ・ インスタグラム（ETEGAMI.ENN で検索）で毎日絵手紙や毎月の新聞を発信しています。
 ・ YouTube（“くにたび” で検索）でビデオメッセージ（ダジャレ付き）も配信してます。



<おもしろ小噺>・生徒「友達にゲイがいます。どう接すればいいですか？」先生「歓ゲイしてあげてください。」
 ・医師「骨粗鬆症にならないために重要なことは何だと思えますか？」患者「神に祈ることです」
 ・先生：「童」を使って文書を作りなさい。 生徒：「天童よしみがテレビに出てんどう！」
 ・先生：「冷凍食品ばかりの食事です不足しがちになる物は何でしょう？」 生徒：「愛情」
 ・先生：「家にある70kg以上の物を探して書きなさい。 生徒：「お母さん」

整体院 縁のご案内 8月9日(土)から13日(水)までお盆休みとなります。

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。2020年 NHK おはようニッポン出演

<副院長 松井知美…管理栄養士 個性心理学認定講師

- ① **整体**… ソフトな刺激で、心と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。(右画像参照)
- 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 **カップング(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。 →
- ⑤ **ヒーラー**(マイクロカレント微弱電流)による周波数調整



酸素オイル



使えます



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)

- | | | |
|--------------------|-------------------|----------|
| 整体のオプションメニュー | ① 周波数調整 | +1,000円 |
| | ② リンパマッサージ(各部位) | +1,000円~ |
| | ③ 頭蓋調整(脳スッキリ症状改善) | |
| | ④ 足部調整(膝下調整) | 各+1,000円 |
| | ⑤ 整体+頭蓋調整+足部調整 | +2,000円 |
| 整体+全身リンパマッサージ+頭蓋調整 | | 10,000円 |



波動美容整体メニュー (副院長による施術)

波動美容整体 (酸素オイル+ヒーラー周波数調整) 7,000円

クイック小顔調整 +1,000円 フェイシャルコース(酸素オイル化粧品を使用した美顔コース) +3,000円

高濃度酸素オイルでリンパの流れを促進し、全身スッキリ軽やかに。疲れやむくみをケアしエネルギーバランスを整えます。

セッションメニュー あなたのエネルギー状態を細かく分析し必要な周波数を調整。施術の効果をさらに高めます。

- | | | | | |
|-------------------|--------|----------|------|-------|
| ヒーラーの身体分析および周波数調整 | 2,000円 | 経絡(ツボ)分析 | ヒーラー | オーラ分析 |
| オーラ分析および周波数調整 | 2,000円 | | | |
| 願望実現コーチング | 2,000円 | | | |
| 経絡分析および周波数治療 | 3,000円 | | | |

