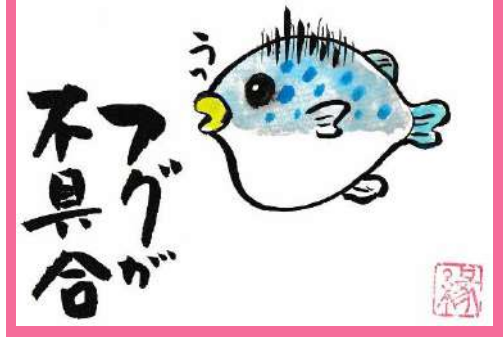




長かった猛暑の夏のトンネルを抜け、ようやく心涼し秋がやって来ました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？

昔から10月を「神無月」と呼ぶのは、全国の八百万の神々が出雲大社に集まり縁結びや人々の運命を話し合う月だからだと伝えられています。この時、出雲以外の土地では神々が留守になるのに「神無月」なのに、出雲では「神在月」と呼ばれます。こんな逸話があります。ある村に長く子供を授けられず悩んでいた夫婦がいました。毎年、神無月になると村の神社が静まり返るのを見て、夫婦は「今ごろ、出雲で神さまが私たちの願いも聞いてくださっているだろうか」と祈りを込めました。やがて十年目の秋、村に戻ってきた神々の気配を感じたその年、夫婦のもとに待望の子供が授けられました。「神さまが出雲で私達の願いを縁に結んでくださったのだ」と信じて、夫婦は子供に「縁(えにし)」という名前をつけ、大切に育てたといいます。神無月は「神さまが不在の月」ではなく、人々との絆や縁を結ぶために神々が動かれる月。だからこそ、この季節に「人との縁に感謝」の気持ちを持って、心が温かくなり、日常の出逢いが特別なものに思える季節なのだから。そういえば、我家で最初の子供が女の子になり「縁(ゆかり)」という名前にしようと思っていたのですが、男の子だったので違う名前になり、2人目は女の子だったので夢に出て来た名前となり、結果子供5人(男2人女3人)に「縁」という名は付かなくなったのですが、めどりめどって21年前に整体院を開業した時に「縁(えん)」という屋号にしたのでした。その事をなつかしく思い出す！10月、旬と総称の秋をすべやにお過ごし下さい。

体のゆがみ・・・体は右利き・左利きがあるので歪みやすい。

人の体は軸となる背骨と骨盤、それらを支える筋肉によってバランスが保たれています。悪い姿勢や運動不足などによって筋肉への過剰な負担や筋力の低下が起こると体にゆがみが生じ、肩こりや腰痛、内臓の不調など、全身の健康に影響を及ぼします。特に、9割の人間は右利きなので、右手で力を入れたり使ったりすることが多く、また、右足で踏ん張ることが多いため、肩と骨盤が右下がりになりやすい傾向があります。

体のゆがみをチェックする方法は？・・・腰の反り具合や腰骨の位置で確認
体のゆがみは、骨盤の傾き具合から確認することができ、「前傾」、「後傾」、「左右の傾き」の、3つに分類されます。

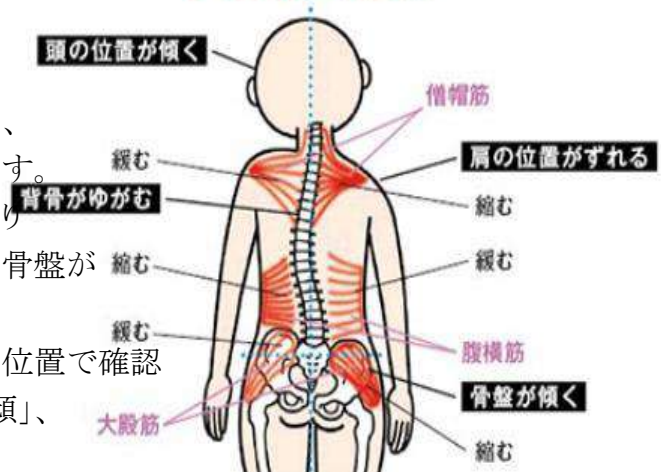
「前傾」、「後傾」の確認方法は、壁に後頭部とお尻、かかとをつけて立ち、壁と腰の距離を手で測ります。骨盤が正常な位置にある場合は、壁と腰の距離が、手指の第二関節を曲げた平たいこぶしが入る程度です。
・前傾・・・壁と腰の間にこぶしが縦または横に入る。反り腰が主な原因。
・後傾・・・壁と腰の間が手のひらより狭い。猫背が主な原因。

「左右の傾き」の確認方法は、

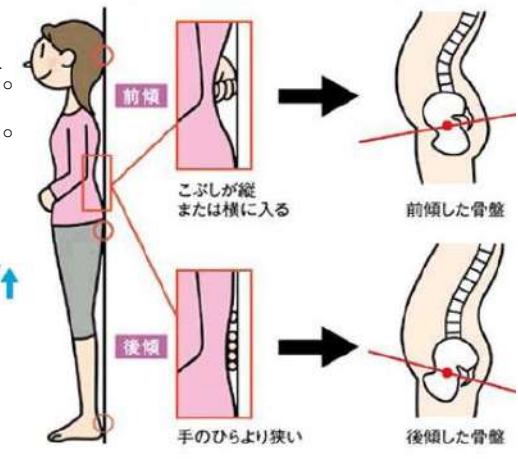
裸の状態でも両足裏を地面につけて鏡の前に立ち、腰骨に親指を水平に当てて、左右の高さを見比べます。

体のゆがみをチェックし、姿勢を整えるストレッチやエクササイズを習慣にしてゆがみを改善しましょう。

ゆがみが生じた体



前傾・後傾のチェック方法



左右の傾きのチェック方法



猫背にならない姿勢とは？

正座から膝立ちをした時には、バランスを保持しようとするために、猫背にはならない。写真①

立っているときは、足の裏全体に重心が来ているように立つ。

ときどき、つま先立ちをする。・安定感が増す。写真②

座っているときには、頭を高くするイメージで座る。

太ももの裏が、なるべく椅子の座面に触れるように深く座る。

・姿勢を整えるバランスストレッチ【1日3回】

全身の筋肉のバランスを左右対称に整えるストレッチ。

③で転びそうになる場合は、①と②を行う。

①足を肩幅に開き両手を上げる。

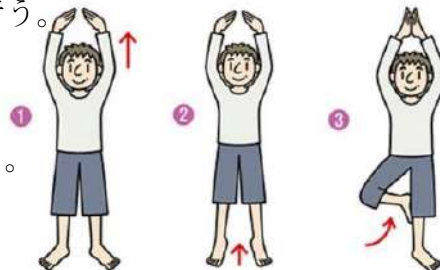
上半身は天井に向かって伸ばし、

下半身は床を押すイメージで力を入れる。

②かかとをしっかりと上げ、

①よりもさらに上下に体を伸ばす。

③ ①の状態に戻り、両手を合わせ、片脚を90°に曲げて、足裏をもう片方の膝の横につけて5秒間キープ。逆の脚も同様に行う。



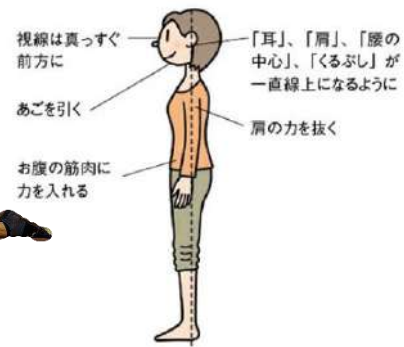
①



②



正しい立ち姿勢



正しい座り姿勢



疲れやすい、だるい 食欲不振、胃もたれ めまい、頭痛 不眠、気分の落ち込み 手足の冷え、お肌の荒れ
これらは秋バテの症状かもしれません？

長かった夏の暑さ疲れと、昼夜の寒暖差などで自律神経が乱れ体調不良を招きます。

からだの元気と潤いに、中からと外からのケアがおすすめです。

・中からケア 腸活！・・・腸脳相関で、快腸が快脳を招き神経の働きを整える。

腸活に一番は、水溶性食物繊維（1日目標 5g）を増やす事です。

おすすめは麦ごはん&大麦麺 主食で楽に、水溶性食物繊維とビタミンB群を摂取しましょう！

大麦には、白米の20倍、小麦の5倍の水溶性食物繊維が含まれています。 大麦（国産）800g 500円

麦ごはんはお米の2割の大麦を入れてみてください。（大麦+ごはん1杯150gで食物繊維2g摂取できます）

麦ごはんが苦手な方にお勧めは大麦麺 1束200g（国産大麦50%入り）280円

大麦麺1人前100gで3gの水溶性食物繊維が摂取出来ます。

つるつるしこしこ、おいしさと健康をかねそなえた麺は、そばに近い風味で、

ザルにする食べ方が最高です。また、茹で時間が3分と短いのも特徴です。

・外からケア 夏の疲れと空気の乾燥の季節になり。心も肌も潤い不足になりがちです。

そんな時のセルフケアで自分を労わる最強アイテムはこれ！酸素の力で血行改善・お肌に潤いを！

MIREY リップクリーム がついに復活販売開始！

唇は皮脂の分泌がなく、紫外線の影響を受けやすいので細やかなケアが必要です。そんな時におすすめなのが、高濃度酸素オイル配合のミレイリップクリーム。酸素の力で血流を高め、ふっくらとうるおいを引き出してくれます。



整体「縁」では、お顔の施術にプラスしてリップケアをサービス。

10g入り 3,080円

ハーバル ボディーミルク 全身に潤いを与える乳液タイプの酸素オイル

酸素オイルと厳選された9種類のハーブで、血行を促進し、凝りやむくみに働きかけ、

保湿効果で全身に潤いを与えます。また、リラックス効果がある香りと、べとつかず

サラッと肌馴染が良い為、寝る前に使用する事で、心地よく眠って頂けます。

保湿・保護・血行促進・引き締め・癒しの効果を叶える多機能ボディケアアイテムです。

お顔の引き上げ・目の疲れ解消に、ボディーミルクで頭皮マッサージがおすすめです。



30ml入りサンプル 1,300円

200ml入り 8,360円



9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 **2,800 円**

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 NPO 法人チームふくしまさんに **8,006 円**

アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **8,000 円**、合計 **18,806 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>・ 秋とかけて「お父さんの頭」ととく そのころは—— どちらも「だんだんさみしくなる」

・ 秋とかけて「ダジャレ好きの人」ととく そのころは—— どちらも「寒いのがつきもの」

・ 年かさね くしゃみするのも 命がけ

・ いびきより 静かな方が 気にかかる

・ 忘れえぬ 人はいるけど 名を忘れ

・ 土地もある 家もあるけど 居場所なし

・ 大事なら しまうな 二度と出てこない

・ 老いるとは ふえる薬と 減る記憶

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)

<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

お互いさま

チケット

使えます



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。

酸素オイル

④ **カップリング(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

福島市

プレミアム付き

クーポン使えます



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（副院長による女性専用メニュー）

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颜コース) +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

