

# 健康だべした

ワウワウニュース 平成19年9月 44号

鳥の声ひそりと 虫たちの声にきやかす秋です

何よりいそばん気まわり



しあわせですか  
しあわせですか  
あなただけ

旬にはじまる  
美味しさを  
あなただけ



あなたの人生  
今が旬

あなた色の  
花咲く  
秋です



旬にはじまる  
美味しさを  
あなただけ



あなたの  
夢を  
青い鳥

「医者」のいらない暮らしがしたい  
漢方のお話です。右表から体質が「実」「中」「虚」に分かれます。絶えず競争したり新商品が出る現代は体の危険が見落とされからです。社会は「実」(ほとぼり元気な人)2割「中」(ほとぼり元気)6割「虚」(ちっと無理おとバヤセオ)2割。ニトセ全在では「実」はエリート「虚」は休みがち「虚」の人はせうかばかりでなく無理で打たれ現代社会は「実」に偏ってきてるので「虚」の人が生きづらい。子供の「実」は食欲旺盛早く食べる「虚」は食細くゆるり

質問	A		B	
1 体の状態は?	<input type="checkbox"/>	筋肉質が良好	<input type="checkbox"/>	痩せている、またはむくみやすい
2 顔の色つやは?	<input type="checkbox"/>	顔色がよい	<input type="checkbox"/>	青白い
3 顔の左右のバランスは?	<input type="checkbox"/>	どちらかといえば対称	<input type="checkbox"/>	非対称目の大きさが違う、口端の高さが違う等
4 血圧は?	<input type="checkbox"/>	高め	<input type="checkbox"/>	低め
5 声の出方は?	<input type="checkbox"/>	太く力強い	<input type="checkbox"/>	小さく弱々しい
6 忙しいときの食事は?	<input type="checkbox"/>	一食抜いても平気	<input type="checkbox"/>	食事を抜くと仕事にならない
7 食欲は?	<input type="checkbox"/>	旺盛。食べるのが早い	<input type="checkbox"/>	細い。食べるのが遅い
8 食後はすぐに動ける?	<input type="checkbox"/>	動ける	<input type="checkbox"/>	動きづら
9 体の異変にはすぐ気づく?	<input type="checkbox"/>	他人に指摘されたり検査するまで気づかない	<input type="checkbox"/>	敏感に気づく
10 季節の変わり目の体調は?	<input type="checkbox"/>	とくに変化なし	<input type="checkbox"/>	夏バテする。冷え性。春や秋に体調が乱れる
11 冷たい食べ物や飲み物は好き?	<input type="checkbox"/>	好き。食べても体調に変化はあられない	<input type="checkbox"/>	苦手。下痢や腹痛など体調を崩しやすい
12 体力に自信は?	<input type="checkbox"/>	ある	<input type="checkbox"/>	ない
13 疲労の回復力は?	<input type="checkbox"/>	早い	<input type="checkbox"/>	遅い。疲れやすい
14 睡眠時間は?	<input type="checkbox"/>	短くても支障なし	<input type="checkbox"/>	短いと疲労がとれない
15 徹夜明けの体調は?	<input type="checkbox"/>	ほほいとも通りに仕事ができる	<input type="checkbox"/>	つらくて仕方がない。時には寝込む
16 風邪をひくことは?	<input type="checkbox"/>	めったにひかない	<input type="checkbox"/>	しょっちゅうひく
17 行動や交友範囲は?	<input type="checkbox"/>	広い	<input type="checkbox"/>	狭い
18 物事への活動性は?	<input type="checkbox"/>	積極的	<input type="checkbox"/>	消極的
19 生活のリズムは?	<input type="checkbox"/>	不規則	<input type="checkbox"/>	規則的
20 お風呂に入った時の体の温まり方は?	<input type="checkbox"/>	シャワーだけでも温まる。長風呂をするとだるくなる	<input type="checkbox"/>	湯船につからないと温まらない
21 音楽の好みは?	<input type="checkbox"/>	きいた激しい曲	<input type="checkbox"/>	スローテンポの曲
合計(○の数)	個		個	

あなたの体質は?  
◎Aの回答にチェックした数が11個以上... 実の傾向があります。  
◎Aの回答にチェックした数が16個以上... 実の傾向が有病です。  
◎Bの回答にチェックした数が11個以上... 虚の傾向が有病です。  
◎Bの回答にチェックした数が16個以上... 虚に傾いた未病です。  
◎A、Bともにチェックした数が10個以下... 現在は中です。

「実」は0から10を(作り)上げる実業家(角栄タイプ)、急成長する会社  
「虚」は1を10につか上げる(番頭タイプ)老舗  
「実」の人に多い糖尿病、がん、メタリック、血糖値高目でかかか働いていたのが限界点を越えて発症  
がんは栄養状態がいいと進行しやすい「実」の人は食欲旺盛でがんの9割占める(西洋医学はがん患者に「虚」の人は食細くがん進行ににくい)東洋医学は食事指導がとれど栄養不足(点滴で栄養与えてほうたから「実」の人より「虚」の人がかかかになりやすい)がん細胞にはブドウ糖とアミノ酸を沢山とり込む性質がある。これを検査に応用したのが「PET」糖尿病、がん、アレルギーの人は甘いの、サクワリ科の食を好む。肝臓病の人は酒、高血圧の人は塩辛いもの、高脂血症の人は脂っこいものを、胆石など胆のうの悪い人は柿を、再生不良性貧血の人は山菜を好む。みんな嗜好の偏りで病気になる  
眼のクマは脳にう血がある証拠、寝不足でクマが出るのは脳の血液循環が悪いため。  
ヒトは睡眠で生かされている。ノンレム(熟睡)6~7時間 レム(浅睡)30~40分 合計7~8時間が大切  
昼寝は30分以下にする、1時間以上すると自律神経のバランスがくずれ、食後すぐ寝ない。胃腸の働きが停止し腐敗しやすくなる。食後すぐ寝ると口臭ひどくなる、胃腸荒れと胆汁分泌 大腸がんの危険  
適度な運動とは - 脈拍の適正値 = 138 - (年齢 ÷ 2) (例)60才の人 138 - (60 ÷ 2) = 108 位の脈で運動しよう。60才を越えたら1年1kgやせよう。やせやすいのは冬から早春です

「我が家にも とうとう来たか 雨もかり!!」 8月30日 朝散歩から帰ると妻が台所でバケリをもって右往左往してました。雨もた何かはやくです。屋根に下手に登ると我家は崩れてしまうので屋根裏に登り、狭い所でトランで雨を受けると何とか処置できました。やれやれと下りようとした瞬間、左足のふくらはぎがこむらえり。下手に動くと天井が落ちる!! なんとか我慢して無事下りた時には足が筋肉痛。そこで前日届いたドイツ製の酸素オイルをぬってみました。あら不思議30分後には痛みが取れて仕事かできました。蚊にさされて付けたらカユミがすぐ止まった妻の手の主婦湿疹も赤みカユミが引いた。包丁で切った指に付けたらすぐ皮ふがかいて痛みが止まったお腹がいた時 オイルをぬったら和らいた。顔にぬったら筋肉がやわらかくなり小顔になった。どのやら 高濃度酸素オイルは患部に皮ふから酸素が行き渡り、血流改善、消炎にいいみたい。

高濃度酸素マッサージオイル  
O2 Kraft (オーツークラフト)  
標準小売価格(税別): 30ml 3,400円  
100ml 7,800円  
成分内容:ピーナッツ油97%  
ローズマリー油3%  
酸素含有量:100mEq/kg 以上  
(通常のオイルは0~10mEq/kg)



30ml 3400円  
1回に3~4プッシュ  
1日1回で1ヶ月分  
100ml 7800円  
1回2~3プッシュ  
1日1回で3ヶ月分

高濃度酸素  
オイルマッサージ  
はじめました。

部分オイルマッサージ  
10分 1000円  
ご購入いただいたオイルで  
マッサージのみ



10分 500円 全身オイルマッサージ 30分 3000円  
整体アロマオイルマッサージ 90分 8000円(おとし)  
全身 5500円(期間限定)

腰痛、肩こり、頭痛、クイェ外、むくみ、傷、日焼け、セルライト、シミ、しわ、たるみ、いろいろの症状に!!

もったいない、栄養学(管理栄養士 松井知美)

つるむらさき蒸し鉢

~にらじょうゆあえ~

1. つるむらさきは洗って2-3cmに切る
2. 鍋に5mm~1cm水を入れふたをしてからひとまみ塩を入れる。
3. つるむらさきを入れ、塩をほんの少し加える
4. ふたをして強火にかける 5. 再びふたを開け弱火にして1分
6. さらさらかき混ぜたらザルにかける 厚手のビニール袋に入れ水せんずる
7. スライスした玉ねぎと にら正油をあえてでき上がり



にらじょうゆ 1束みじん切り  
しょうが1かけすり下ろし  
白だし大1 しょうゆ大4 コサ油大1

ポイント

少ない水で消エネ高栄養 スープ料理  
水にさらすビニール袋の中に入れ  
た状態で水せんずることで栄養  
をのこしません  
玉ねぎは水にさらさず使います

みなさんは奇跡を信じますか? アフリカのある部族のお話。その部族が楽しく踊り出すと必ず雨が降るのをいうです。なぜそうなるのか、科学者が調べても分からない。魔法なのか何なのか。実は、その部族は、雨が降るまで何日でも楽しく踊り続けていたそう(笑) これを奇跡と言わずして何というのでしょうか。かんばらないけどあきらめない!! 楽しんで生き続けてゆく事の大切さを冗談のようにこの部族の話が伝えてくれているようなそんな気がしますか?

あなたは今、こうして生きている事、それが素晴らしい奇跡なんですね。

腰痛に動く簡単な方法) 仰向けに寝る  
まるめたタオルを心臓のある位置と床との間に挟む。5分くらいじっとしていると背筋がゆるんで腰が楽になってゆきます。

- 腰痛改善のポイント
1. 筋力をアップする
  2. 肥満の解消
  3. 腰を温める

超ソフトな整体治療 “オステオパシー”

~腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに!~

整体コース 60分のリラククス      リラグゼーションコース  
オステオパシー整体 3,000円 (20分) フットケア(足裏~むぎ) 1,500円  
初診料 1,000円 (30分) フット+ハンド(手~むぎ) 2,000円  
出張料 1,000円 (45分) フェイシャル(顔~肩) 3,500円



えん 整体院 緑

ご予約は 090-8616-6751  
営業時間 AM8:00~PM8:00  
福島市野田町1-7-28  
TEL&FAX 024-534-0635  
院長 松井 国彦

