

健康ビブレ

ワクワクニュース
第55号 平成20年8月

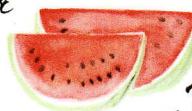
あまにか 急かば
教えてくれた人 まわれ



夏の思い出 鬼灯
紙風船 ほおずきは



夢をのびて 夏をす
あまにか おいし



風にも色か 外に出る
あまにか 華やかな色
あまにか 思わぬ声と
あまにか 秋の風冬風の風
あまにか 今夏の風



日向葵
あまにか 日まわりも
あまにか 陽におかそ
あまにか すこし
あまにか こころをたたく
あまにか いらぬい
あまにか 生まれている



つわみ パイナップル
子供の 笑顔
通りすま 夏



瞳の むこうに
あまにか 笑顔かみえる



暑中お見舞い申し上げます

蟬の大合唱 浴衣姿の花火大会
縁側の夕涼み 風鈴の音

すぎゆく夏をどうもお元気におすごし下さい

姿勢は運命を変える!!

●セルフチェックの方法

- | | | | |
|--|----|--------------------------|--------------------------|
| ①脚を組む時、どちらの脚が上にきますか? | 左右 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②立っている時、重心がかかっている脚はどちらが多いですか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③歩く時、階段をのぼる時、どちらの脚が先に歩きますか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④鏡の前に立つか、写真で自分の姿を見ると、ベルト(腰)の位置はどちらが高い? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤肩の位置が下がっているのはどちら側? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥目の大きさ、大きい方はどちら? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦荷物を持ちやすいのはどちらの手? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑧正座した時、どちらのひざが前にでていますか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑨正座して親指が重なる時、上にくるのはどちら側? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑩仰向けに寝た時、つま先が開いているのはどちら側? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑪食事の時、どちら側の歯で噛んでいることが多いですか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑫靴をはく時、靴下をはく時、どちらの足からはきますか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑬腕組みする時、下に入る腕はどちらですか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑭寝る時、どちら側を上にして寝ると寝やすいですか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑮鏡の前に立って後ろを振り返る時、右と左、どちらが振り返りにくいですか? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

脚を組んで座る、壁によりかかる、片手に荷物をもつ、脚を投げ出して座るなど、毎日の何気ない動作が、太る、腹が出る、肩こり、腰痛、疲れ、足に力が入らない、イライラなどの原因になっています。姿勢に気を付けるだけで、実に多くの体の不調が消え、元気に、表情も明るくなります。

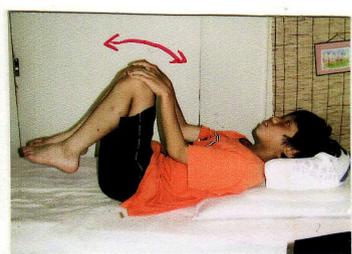
今のご自分の身体のバランスを、左表でセルフチェックしてみてください。左が多い人が左バランス(左脚が長い)、右が多い人は右バランス(右脚が長い)、左右ほぼ同じ人は、バランスがよく、ズレが少ない傾向があります。

<p>左バランスの特徴</p> <p>甘いもの好き、冷え症、やせ気味、生理痛、物事を冷静に判断</p>	<p>右バランスの特徴</p> <p>辛いもの好き、汗かき、ほっぺちり気味、よく食べる、熱しやすい、冷めやすい</p>	<p>胃痛や下痢など消化器系の症状や生理痛、更年期障害の婦人疾患の時、左脚長い、咳、たんの呼吸器疾患や、動悸などの心臓疾患は右長</p>
--	--	--

＜左右のバランスをとる方法＞

- 椅子に座る時**…脚を組まないのが大切。脚組むと上の脚が長くなり、股関節・骨盤がゆがみ、様々な症状(病気)の原因になります。歩き出す脚や、荷物を持つ手なども長い方を使う傾向があります。
- 床に座る時**…正座がいい。すぐびれる人は足の甲の下に丸めたタオルを入れると楽。つま先は重ねないで、2-3cm開ける。かかとの上に尻をのせる

＜正しい姿勢をつくる運動＞



ひざゆらゆら運動
ひざと足首をそろえ、両ひざに手を当てて前後に揺らします。20~30回行って下さい。ズレが整います。

ひざ屈伸運動
両足揃えて軽く肩幅に開き、つま先内側に向けて立ちます。ひざをつま先方向に軽く曲げて伸ばす。1日20回ぐらいいからやしましょう。

寝る姿勢…仰向けで手の平を下に向けるのがよいです。うつぶせ、横向き、バンサイ寝か楽な人はどしどしゆがみ、可能性あり。枕は低くかきしめ方がよいです。



おかげさまで 月刊誌「安心」に掲載されました。

「ケルム伊達公子の復活快進撃に貢献 酸素オイルで 筋肉痛、骨折、ケガが急回復！ シミが消えて小顔になると話題沸騰！！」
この表題で、10ページにわたり 酸素オイルの様々な体験談などが紹介されています。

伊達公子さんなど有名レスポラーを育成した小浦武志さんは、アキア腱を断裂し、車イス、松葉杖でのリハビリに 酸素オイル を活用し、驚異的な回復をしたこと、それがきっかけで伊達公子さんが酸素オイルを使われ、37才の体の疲労回復を以て復活の原動力になったこと が載っています。

当院も ウエスト 10cm 9cm 縮小しメタボ腹も解消！ シミが消えて小顔になった 酸素オイル という内容で 副院長の体験と来院下さっている方の中で4名程の方の体験談を載せていただきました。みなさまの日頃のご支援のおかげです。本当にありがとうございます。

日頃のみなさまへの感謝の気持ちも込めて「夏の疲れをとるセルフリンパマッサージの手引き」を作成いたしました。ご希望の方にもれなく申し上げます。お気軽にお申し付け下さいませ。(A4、4ページ)



わたしの体験談

丹治千ヨさん(70才)

長年夫婦で農業を営んでいます
平成元年から、孫守りと菊栽培をするようになり、腰痛になり、様々な治療を経験して来ました。2か月前から



仰向け寝が出来ない程つらくなり困っていました。6月14日に初めてオステオパシー-整体とリンパマッサージを受けました。1回目ですべても身体が軽くなり、2回目の治療のあとは寝るのも楽になり、すごく良くなりました。主人も1年程前から両足のむくみがひどくなり靴も履きづらい程になっていましたが治療のたびに良くなり、むくみはかなりスッキリしました。これからも夫婦揃って、お元気にすごしてゆきたいと思っています。

夏の冷えとむくみについて

リンパ液は足の付け根～体の中心～首の付け根で静脈と合流し時

夏は温度が高く血管が広がりやすいので、血管から周りの細胞に供給される水分量が増え、運動不足や同じ姿勢や冷たい食べ物、飲み物で循環が悪くなり、むくみます。ふくらはぎをさねて、硬かったり、冷たく感じる時は、むくみ、冷えを以て肩こり、腰痛など、他の病気にもなり易いので、是非足首を回す、歩く運動やマッサージを心掛けて下さい

お盆期間中は営業させていただきます

《お休みのお知らせ》いつもご愛顧賜わい
ありがとうございます。8月18日(月)19日(火)
をお休みさせていただきます。



えん 緑

ご予約は
024-534-0635

営業時間：AM8:00～PM8:00

休日：日曜日

福島市野田町1-7-28

TEL 090-8616-6751 院長 松井 国彦

