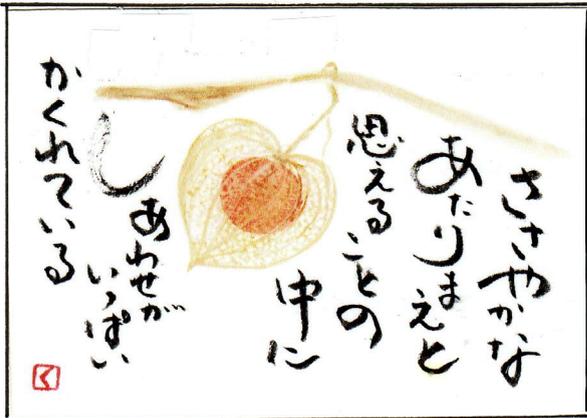


# 健康だべした

ワクワクニュース  
第56号 平成20年9月

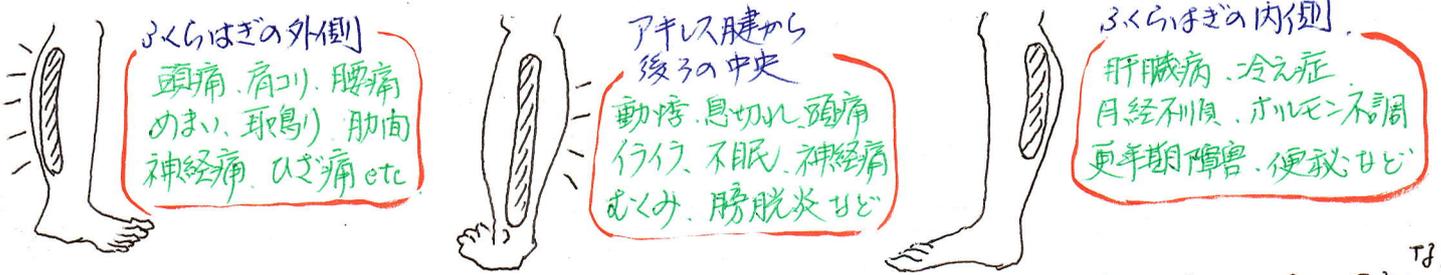
睦し村 人生500号  
応援よろしくお願ひし村



秋の秋を迎え みなさんいかにおすしですか。人生はいろいろな事がありますね。おすし道でいぼいな道、まわり道、いろいろな道もあります。私の好きな言葉に「人生で味わう『い事』が人を大きくし『悪い事』が人を優しくしてくれる」があります。一方で『い事』も『悪い事』も本当は甘くて、すべてはその時それぞれにみんな必要だったというとらえ方もあります。いまが幸せなら過去も幸せだったと思えるといいですね。実は、いまが幸せだと思えるとするは過去が不幸だったという事はありえないようです。あの時、あの事が私を不幸にした、ということがあるとするは、それは単なる記憶の中にある出来事であって、とらえたらそのおかげで今があるのかも知れません。私自身、端から見たら不幸だと思えるような体験があります。今から6年前、ある日突然、12年間勤めていた会社が倒産してしまいました。子供3人(現在4人)をかかえて、これからどうなってしまうのだろうと不安の底に落ちました。妻にいきなり「お父さん、早く職安に行って何でもいかにらお金になる職をみつけてきてください」と言われるのかと思たら、意外にも「お父さん、今までよくがんばったよ。これから8ヶ月も失業保険がいただけるのだから、少しゆとりして、自分に納得のゆく仕事とみつけて下さい」と言ったのです。その言葉で気持ちかすくと楽になりました。あれから6年

経あってこの仕事が出来るといになりましたのも、倒産を体験し、家族や出逢った方々から励ましていただいたおかげだと思えるのです。人生で不思議です。豊かな時代なのに、逆に心の中にぽっかり穴があいてしまう事も多くなりました。でも、大丈夫!! あなたにはあなたらしい私には私らしいかあるように、今の自分の存在そのものが幸せだと感じる事が出来た時、過去のすべてが自分を応援してくれて、未来に夢や希望が持てるようになるのです。たぶん人間には本来、そのよう能力が与えられているのです。だから、絶えることなく、いのちがかり、豊かに進歩発展してこれたと思えるのです。あたりまえのことかーばん幸せにせよという。

あなたのふくらはぎは 良いふくらはぎ、悪いふくらはぎ? ふくらはぎでわかる健康度  
 血流がよくなるから 冷え性や肩こりには即効、怖い脳卒中や心筋梗塞も予防できる  
 病気の人のふくらはぎは硬く、冷たい **刺激** 肩こり、高血圧など **元気の源 ふくらはぎマッサージ**  
 まずあなたのふくらはぎの硬い所から探してみよう



女性の静脈瘤 (多くは妊娠中の出産の足圧迫による静脈の塊) もマッサージで静脈の流れをよくすると目立たなく妊娠中にふくらはぎマッサージすると静脈瘤、妊娠線、つわり、中毒症を防げる。  
 足がつかないのは、筋肉の急激なけいれん。筋肉せん維の老廃物、脱水が原因なのでふくらはぎを柔らかくすると少しの刺激であざが出来る人は血管がもろく切れやすい状態なので内出血起す。あざが出来てもマッサージを続けるとあざがでなくなると(血管が丈夫になる) → むくみ、冷えの改善

**私の体験談** 40代、更年期の湿疹生理不順がよくなった。... 極端な冷え症で足のむくみがひどかったのでふくらはぎマッサージしたら、最初痛かったが、だんだん痛みを感じなくなり、10か月後に湿疹が完全  
 60代、夫とくしうつになり、腎臓障害あつたのがよくなった。... 夫とくしう食欲不振で夜も眠れなかつた症状として、膀胱炎気味で足むくみ体がだるかったのか、痛かったふくらはぎマッサージもつづけるうちに楽になり足首伸ばし足首ぐるぐる回すストレッチとあわせてやると尚良  
 症状もよくなりました。筋肉は息を吸うとき硬くなり、吐く時柔らかくなるので、息を吐きながら押しましょう。但し、満腹時とお酒を飲んだときは避けてましよう。

**ふくらはぎマッサージのやり方** (親指を合わせるように)



**縁のふくらはぎたう&マッサージ**  
 酸素オイル使用 15分 ¥1500-  
 とマイオイル持参で ¥1000-

酸素オイルを使ったふくらはぎマッサージで、身体が軽くなる!  
 この場でふくらはぎが5mm~1cmやせて、ダイエットにもつづける

若く!美しくなる整美顔マッサージの手引きが出来ました。  
 ご希望の方にはアセットさせていたいただきますのでどうぞお気軽にお申し付け下さいませ。



8月28日、三河台地区女性センターのお招きで若返りリンパマッサージ講習会に伺いました。地区を代表する若くお元気なみなさまと整美顔マッサージをいっしょにさせていただきました。あふれる熱気を感じ楽しい一時でした。

整美顔マッサージ  
 11種、12種、13種、14種、15種、16種、17種、18種、19種、20種、21種、22種、23種、24種、25種、26種、27種、28種、29種、30種、31種、32種、33種、34種、35種、36種、37種、38種、39種、40種、41種、42種、43種、44種、45種、46種、47種、48種、49種、50種、51種、52種、53種、54種、55種、56種、57種、58種、59種、60種、61種、62種、63種、64種、65種、66種、67種、68種、69種、70種、71種、72種、73種、74種、75種、76種、77種、78種、79種、80種、81種、82種、83種、84種、85種、86種、87種、88種、89種、90種、91種、92種、93種、94種、95種、96種、97種、98種、99種、100種

縁のホームページご覧下さい  
 ブログにつなげ、今週の絵手紙  
 もしてメッセージがご覧いただけます  
**整体院 縁** 検索 もしくは <http://www.setai-enr.com>  
 ぽどろぐ!!

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  
 携帯 090-8616-6751 院長 松井 国彦

# 整美顔マッサージ

整美顔マッサージは、酸素の力でコリをほぐし血流を良くしながら詰まったリンパ管のお掃除をし、頬から頭部にかけてリンパの流れを良くします。酸素が十分に補給されたお肌は細胞自身が活性化し、新陳代謝を上げ、顔のハリ・ツヤが出てシミ・シワ・くすみ・たるみがとれた健康的な小顔美人になります。

1年半前

現在 素肌です。



整美顔マッサージ 45分 4,000円

クレンジング～洗顔～整美顔マッサージ～デコルテ(肩から首)～仕上げ

- コラーゲンパック 1000円
  - 部分リンパマッサージ (腰・肩・背・手・足) 1000円
  - 頭皮マッサージ 1000円
- ととも効果的なおオプションメニュー
- マイオイルで1カ所500円に!!
- 【頭痛・肩コリ・疲れ目・鼻づまり・しびれなどにも効果的】

マイオイルで500円引き

- ほほの肉がなくなる
- 目が大きくなる
- ほうれい線がうすくなる
- アゴのラインがシャープになる
- ツミがなくなる
- くすみがとれ肌色が明るく

喜びの声♡ありがとうございます

エステに通ってもとれなかったおでこのツツが顔と頭皮マッサージでいなくなり、顔全体がUPしました。40才代

あきらめずにやってよかった。80オのKさん。週1回のダイエットコースでエストロゲン。一緒に顔もマッサージ効果で深いツツがうすくなり、二重あごがすきました。

下るけれど頬のラインがきゅっとしぼりアゴのラインになりました。

頬がふしまり小顔になりました。目袋がめだたなくなりました。

ステップ

## お手入れ簡単②ステップだけ! 肌に直接働きかける酸素だからです

美容液のような化粧水!

MIRAY エッセンスローションは

- 3つのヒアルロン酸(乾燥肌のトラブルからお肌を守る保湿成分)
- 2つのアミノ酸と4つの植物エキス(お肌の老化のサインに働きかける美容成分)
- 高濃度酸素オイル(ピーナッツ油)(お肌にエネルギーを与える成分)

美容液に配合する成分を惜しみなくたっぷり配合した化粧水と美容液を1つにした美容化粧水です。乾燥したお肌にうるおいと美容成分を与え、美しい肌へと導きます。

さらに、MIRAY エクセレントオイル(酸素)の浸透性もUPします。

ご愛用者の声

● ローションは、すぐに浸透し、保湿力がいいので乾燥肌の私にも、トラブルなしの毎日です。

● パックをした日とこの次の日はとてもしっとりして化粧のりもよく最高です。

● 今まで使ったものの中で一番いいので、少量でも、きいてる感じですよ。

● とにかく肌がやわらかくなって若返りました。

高濃度酸素化粧品  
MIRAY エッセンスローション (ミレイ)  
エッセンスシート 4枚入り  
標準小売価格: 120ml 8,600円(税込)

ステップ

2



高濃度酸素化粧品  
MIRAY エクセレントオイル (ミレイ)  
標準小売価格: 30ml 12,600円(税込)  
成分内容: アルガニアスピノサ核油

高濃度酸素を直接肌に届ける技術!

酸素がお肌を活性化させ、新しい細胞を作り出す力を高めくすみやタルミ、シワなどの老化のサインに働きかけます。

美容オイル「アルガンオイル」100%のこだわり

ビタミンEやポリフェノール、リノール酸などの美肌効果がある成分を豊富に含んでいる「アルガンオイル」と酸素を結合させて誕生したのがMIRAYエクセレントオイルです。

→ フリーズドライのコラーゲンシートです。ローションに比べ、パックとして使用は、お肌へのケア

シミがうすくなっています

## 9月中の化粧品キャンペーン

ローションとオイル購入の方  
整美顔マッサージ+コラーゲンパック 1時間5000円 無料

ミレイオイル購入の方

● 整美顔マッサージ+コラーゲンパック 1時間 通常5000円を 1000円!

ミレイローション購入の方

● 整美顔マッサージ+コラーゲンパック 通常5000円を 2500円

**出逢い、ありがとうございます** 福島市の橋本さん(67才)からお便りを頂戴しました。ありがとうございます

「縁との出会い」—私か松井先生とお会いしたのは、2半程前でありまして、御恩に合った方の紹介でした。昔、カロアツクラフトで首、腰をホップホップ治療されたことで痛めた腰が治らず、十数年後に手術致しました。ですから恐いものという印象しかなく、松井先生の説明を受け、施術を頂きました。実に心地良いものだったと憶えております。私のからだは痛みが痛みを生んで、苦しみ余り全ての薬を断ったこともありましたが、尚のことびどくなり、薬、注射、リンガルという病院生活に充ちるのでした。長巻いの上身体がゆがんだ私に医師は、こういう身体の中かみを治せるのは整体師なんだからと一言。間違っていたらとんちと松井先生の治療を受けることに自信が持てました。あとは余性を楽しく過ごすために、松井先生のストレッチを薦らさず、続けています。足の裏が痛かったのがだんだん伸びるようになりました。酸素オイルを湯上りにマッサージすると、湯がぬるしくなりました。何れ、やさしい治療と、先生の笑顔に体から出てゆけることが有難く、毎月の治療を楽しみにしています。— お便りありがとうございます。どうぞ末永くお元気でお願いします。

**北京オリンピック、ドイツ・ナショナルチーム採用**

フェイスラインのプツプツが気になっていたもので、ほんの少量でマッサージしてみたところ、プツプツが消えあごのラインがスッキリしたように思えます。お肌もなめらかになったような…。全身に使えるパーフェクトなオイルですね。  
(神奈川県横浜市・堀内正美さん)



敏感肌の娘、肌あれもせずベタベタもせず、とても気に入って使ってます。オーツークラフトを使ってマッサージをすると次の日、その部位が軽く感じられるようです。長く使い続けていきたいと思えます。  
(千葉県市川市・木村陽子さん)



以前、育児中のときに腱鞘炎(けんしやうえん)で悩んでいました。病院へ行っても、授乳中で痛み止めも飲めず、麻酔も打てない状態で、困っていました。そんな時、O<sub>2</sub>(オーツ)クラフトを知り、早速使ってみたところ、3日目症状が軽くなるのがわかりました。  
(東京都港区・長谷川文子さん)

肩こりがひどかったため、数分間O<sub>2</sub>(オーツ)クラフトでマッサージするとスーッと軽くなり、驚きました。嫌な臭いがしないので、外出前にも使えますね。今度、子どもにつき合って、30キロハイクに参加するので、忘れず持参したいと思います。  
(兵庫県西宮市・鶴原泉さん)

使用を始めてすぐに、できていたニキビが治り、また乾燥していた部分は潤いを感じました。夫の慢性的な筋肉痛、肩こりにも良く効き、非常に楽になったとのこと。頭痛のとき、首にこりがあったので、そこをマッサージしたところ、すぐに固さが消え、頭痛もひきました。  
(愛知県名古屋市長原山田さちよさん)



**酸素オイル体験談**

福島市 Kさん 74才  
先日、朝起きると右肩が痛く上に拳がらなくなりました。数年前、同じ様な症状でしばらく病院に通っても治らず苦勞したことがあったので心配にやりました。早速、酸素オイルを朝晩マッサージしてみました。すると3日後にはずかり良くなりました。これから愛用したいと思います。

福島市 Iさん 44才  
小学校の娘が、内股に湿疹ができていました。試みに酸素オイルを塗ってみたら治りました。

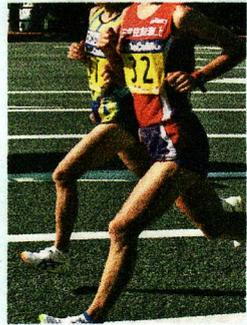


酸素オイルの効果を感してみませんか!

高濃度酸素マッサージオイル  
**O<sub>2</sub>(オーツ)クラフト**

30ml (左、携帯用) 100 ml (右、お徳用)  
3,400円(税込) 7,800円(税込)

ドイツで15年以上、プロスポーツ選手も愛用、高い実績と信頼を誇る上質なマッサージオイル!



「O<sub>2</sub>(オーツ)クラフト」は、ドイツで15年以上、世界的なトップアスリートたちに愛用されており、高い実績と信頼を誇っている上質なマッサージオイルです。女子テニスプレイヤーの伊達子さんや、東京国際女子マラソンで3回、大阪国際女子マラソンで4回優勝し、日本でも有名な女性マラソンランナーなど多くのトップアスリートにも愛用されています。

- 主な導入実績
- アテネオリンピック(ドイツ代表チーム全種目)
  - サッカー(ドイツ代表チーム)
  - プロ野球球団実績多数(日本)
  - Jリーグチーム実績多数(日本) 他多数