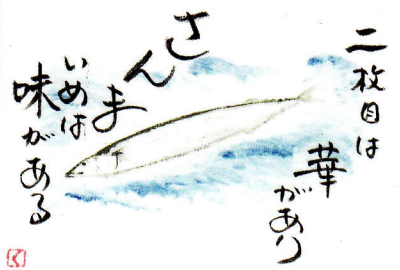




みんなすき おいも 若きも



あまたの心の中 秋は どんけいすか ねむる箱 虫の声



二枚目は 華 味がある

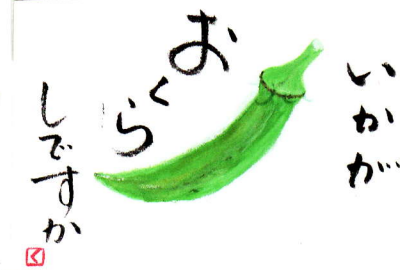
時を選んで 彼岸花が咲くように 人は 出逢うべき時に 出逢うべき人と 出逢うべき場所で 必ずであうのだという 一瞬早く遅くもなく 出逢うべきとき



蝶の花を さかしてんた 花は蝶と 待つていた



あまたの 心の中に 咲いた花は いつまでも 枯れない



いかか くらお しですか

神無月です。神様がみんなど出雲大社へ集まるので、神社に神様がお留守になる月だからです。巻では明る、話題が少ないですが、こんなり柳かかでしょう！

- 汚染米 "おせんべい" と読む息子 ~ ぼく6年生 ~
- 衣食住 すべてをふた偽装品 ~ 談合3兄弟 ~
- 休む理由 偽装と知ったお事に ~ やさしい上司 ~

秋と笑顔でしあわせに！！

先月の新聞に、倒産の経験をした時の事を書かせていただいたら、当時お世話に甘たお客様から、わすれず励ましのお電話をいただき、当時のことを懐しく思い出しました。落ち込んでいた私に、その方は葉書を送って下さいました。そこには「元氣の源はあなたの笑顔とせせせです」と書かれていました。心に響きました。かんぱうと思いました。思いがけない励ましはじの中に明かりを灯してくれず

月刊「敬知」に載っていた鈴木光子先生のお話をご紹介します。

「招待状」ある先生が小学5年生の担任になりました。クラスの生徒の中に、勉強ができてなく乙、服装もだらしない不潔な生徒がいました。その生徒の通知表には「いつも悪いことを記入していました。あるとき、この生徒が1年生だった頃の記録を見る機会がありました。そこには「明るくて、友達好き、人にも親切。勉強も良くてできる」と書いてありました。間違っていると

思った先生は、気にな乙、2年生以降の記録も調べてみました。2年生の記録には「母が病気になったため世話をしなければならず」ときどき深刻する」と書かれていました。

3年生の記録には「母親が死亡、毎日悲しんでいる」と書かれていました。

4年生の記録には「父親が悲みのあまり、アルコール依存症になってしまった。暴力をふるわれて、いるかもしれないので注意が必要」と書かれていました。

先生は、急にこの生徒が愛おしく感じました。悩みながら一生懸命に生きている姿が浮かびました。放課後、先生はこの生徒に「先生は夕方まで教室で仕事をするから、一緒に勉強はない？」と男の子に声をかけました。男の子は微笑んで、その日から一緒に勉強することになりました。

六年生になつて男の子は先生のクラスではなくなりましたが、卒業式のときに先生は男の子から「先生は僕のお母さんのような人です。ありがとうございます。」と書いたカードを受け取りました。卒業した後も、数年ごとに先生は男の子から手紙をもらいました。「先生のおかげで大学の医学部に受かって、奨学金をもらって勉強しています」「医者になれたので患者さんの悲しみを癒せるようにがんばります」などと手紙に書かれていました。そして先日届いた手紙は、結婚式の招待状でした。そこには「母の席に座って下さい」と書き添えられていました。

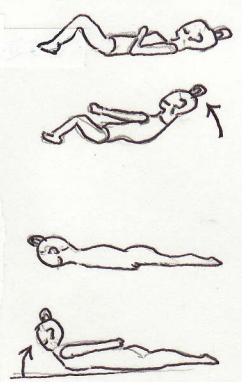
腰痛についての話です。

腰痛は2足歩行するようになった人間の宿命と考えられてきました。ところが今ではなかつたのです。腰痛の原因は、骨の間の椎間板が劣化して固くもろくなる事が1番の原因とされています。これも椎間板はクッションの役目をして、骨同士をつなぐ接着剤の役目をしています。これが劣化し腰椎が前後にずれ神経を圧迫するのが「すべり症」。外にはみ出して神経を圧迫するのが椎間板ヘルニアです。その椎間板の劣化は、長年、長距離を歩いたり走ったりした人には少なく、同じ姿勢で（特に前かがみ）長時間過ごしている人の方が多いことが分かっています。椎間板の劣化を防ぐには歩いたりして椎間板に適度な刺激を与えつづけることが良いようです。600万年前、人類が2足歩行をはじめたから歩き回る狩猟生活をしてたころは腰痛はありませんでした。人類の腰痛の始まりは約1万年からの農耕生活がきっかけだったのです。通常の4~5倍の負担がかかる前かがみの同じ姿勢をとるようになってからだったのです。現在でも、狩猟生活で歩き回っている原住民に腰痛はないといわれています。意外なことに、腰痛患者のうち、病院で原因が特定できるのは15%。残りの85%は、原因がよく分らないといわれています。そんな中、腰痛医学の最前線では、以外の原因が分かて来ました。ストレスが腰痛の原因だという事です。不安、悲しみ、ストレスを多く感じている人は、そうではない人と比べて30倍重い腰痛になりやすいという統計があります。患者の30%が心理的要因だと言う病院もあります。アメリカの病院で腰痛患者の治療にウォーキングを指導し成果があがっています。実は、人間は歩くとき、悩み、悲しみ、若しみの感情が小脳で抑制されるのです。歩いたり運動したりすると全身の筋肉が動くため、脳の多くの部分が活動を促されます。脳は歩くことに集中してゆき、他の事は意識にのぼらなくなり、ストレスがやわらいでゆくのですね。脳の痛みや感情も抑えられてゆくのですね。私たちに祖先が、2本の足で立ち上ってから600万年、人類は自由に動く腰を手に入れ、長距離を歩けるよう進化して来ました。しかし、1万年前、農耕が始まると暮らしは一変し、前かがみの同じ姿勢という腰への負担は増大しました。そして今、歩くことを忘れ、便利さを追求する中で、いつのまにか大きなストレスにあふれた社会を作り出してしまったのです。痛みそれは私たちの心と身体が発する悲鳴なのかも知れません。

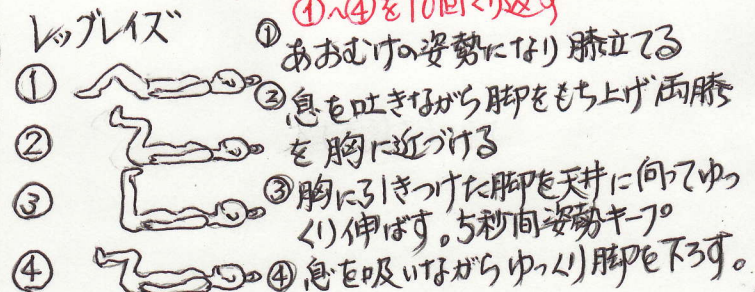


腰痛予防体操……腰痛、ぎっくり腰は、立ち仕事をしている人よりデスクワークや運転手など座っている時間が長い人に多いことが証明されています。そこで大切なのは腰まわりの筋肉を強くしておくことです。その筋肉とは ①腹筋 ②背筋 ③大腰筋、腸骨筋

- ① 腹筋体操……仰向け寝で膝を立てる。お尻を見るように上体を持ち上げ5秒~10秒キープくり返す
- ② 背筋体操……うつ伏せ、上体と頭を少し持ち上げる。背筋が緊張している状態で5~10秒キープ。数回くり返す



- ③ 大腰筋、腸骨筋 便秘、冬の冷え症、お尻みれて即効1日60秒のダイエット!!
- ①~④を10回くり返す
- ① おおむけの姿勢になり膝を立てる
- ② 息を吐きながら脚をもち上げ両膝を胸に近づける
- ③ 胸に引きつけた脚を天井に向けてゆっくり伸ばす。5秒間姿勢キープ
- ④ 息を吸いながらゆっくり脚を下ろす。



食欲の秋です...おいしい食べ物で元気がいい) **でも気が付くと体重が増えちゃった**
 運動会の秋です...楽しく運動して心も身体もフレッシュ) **でも筋肉痛、膝痛で運動が続きません**

そんなお声が最近良く聞かれます。そこで、おすすめは**酸素オイル**

高濃度酸素マッサージオイル

O₂ Kraft
 オーツークラフト

高濃度酸素オイルで
 体内の酸素不足を解消!!

加齢や環境の悪化によって減少する
 “酸素”の摂取量...
 高濃度酸素オイルで、不足した酸素を
 直接体内に届けます。



野口英世博士...お体の病気の原因は**酸素不足**によって起きます。

- 現代社会の酸素は減っている... 恐竜繁栄時代、大気の50%酸素、それが現在19%、人ごみの中で18%、カラオケルーム17%、そして、コレステロールの増加で、血液循環が鈍り、毛細血管への酸素供給が減ってしまう。加齢により**酸素摂取量は減る**
- ・疲労とは体内で「乳酸」という疲労物質がたまった状態... 酸素が乳酸を水と炭酸ガスに分解
 - ・炎症とはプロスタグランジンという物質が大量に発生した状態... 酸素がこの物質を除去します。
 - ・太るとは脂肪がたまった状態です... 酸素が脂肪分解酵素「リパーゼ」の働きを活性化します。
 - ・シミ、シワ、たるみとは皮膚細胞からATPというエネルギー物質が減っている状態です... 酸素がATPの生産量を増やし、コラーゲンやエラスチンなど美肌を保つ物質を多くします。

＜嬉しい体験談＞

Kさん 30才 主婦 産後ケアもばっちり!
 5月に第2子を自宅分娩しました。予定日直前まで、安産になるように、腰・股関節、太ももを中心に、縁でオイルマッサージしてもらいました。本当に楽なお産でした。産後は授乳や抱っこで腱鞘炎にかかっていたのですが、オイルマッサージでよくなりました。今はおんぶの後の肩こりに効果テキメン! 授乳中は痛み止め等の薬がのめないので、オイルは本当に助かっています。鼻炎も綿棒で鼻の穴に塗り、ひどくなる前にストップ。風邪薬がいらせん

Sさん 72才 痔とお尻の黒ずみがよくなりました。
 4人の子供の出産後、痔を疾い手術をしました。今だに痔の症状が気になっていましたか、風呂上がりにお尻と肛門にオイルマッサージをしておいたらよくなりました。加齢と共にお尻の尾骨の所が黒ずみかきかきになっていましたが、これもよくなりました。

Aさん 51才 男性 湿疹がよくなりました。
 両腕の肘と手首の間に湿疹がよく出ていました。病院では汗かきの人か加齢と共に出ると言われる薬を出されましたが、薬効もいいと思い、10日程酸素オイルを塗ったら、カユミがとれ治りました。

Kさん 74才 女性 畑仕事の疲れと痛みがとれます。
 毎日の畑仕事で、肩・腰・足の筋肉の痛みで大変なのですが、お風呂上がりに酸素オイルで20分程マッサージを続けておきます。朝になるとスッキリ楽になるので、元気に働くことができ、とても嬉しく思っております。

ローズマリー油の臭いが気になる方には、無香料タイプもございます。又、お好みの方のアロマ精油(ラベンダー、ローズなど)を入れることもできます。お申し付け下さいませ。

- 筋肉疲労の回復
 肩こり・腰痛
 筋肉痛や肉離れの予防
 足のむくみ・冷え性
 捻挫・打ち身などの炎症
 皮膚の乾燥
 テニス肘ゴルフ肘
 日焼けによる炎症緩和
 疲労による手足のむくみ
 腱鞘炎
 等等様々な効果があります。



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

乾燥肌にさよなら! 冬場の乾燥対策・乾燥肌ケア

夏場の眩しい日差しがゆるんでくると、日焼けの心配が減って少し安心できる季節になります。

でも油断は禁物! 秋から冬にかけては空気が乾燥してくると同時に、お肌の乾燥にも注意が必要です。



1. 常温の水を飲みましょう。(体内から)
2. まず、洗顔はぬるま湯か水で。(体外は) カサカサ肌には、しっとりするまで化粧水で保湿します。ミレイエッセンスローションは浸透が早く、ミレイオイルと一緒に使えばしっとり肌になじんでいきます。

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。

エステサロンのトリートメントを御自宅で!

エステサロンのトリートメントにも使用されている、フリーズドライ製法で作られた

新鮮なコラーゲンシートパックがセットになっています!

週に1度のスペシャルケアで、くすみのない明るく潤いのある肌へと導きます。

美容効果を一番に考えた商品だから、配合もこだわります。お肌がフワフワになるとお肌の方から発現している。

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)

金成分: 水、ヒアルロン酸、メチルシラノール、グリセリン、BG、1,2-ヘキサンジオール、加水分解ヒアルロン酸、ヒアルロン酸Na、ピーナッツ油、グリコシルトレン、アハロース、アーモンドタンパク、ヒドロキシプロリン、アセチルヒドロキシプロリン、加水分解水添デンプン、加水分解ダイズタンパク、クエン酸、クエン酸Na、グリチルリチン酸2K、PEG-60水添マシ油、ポリアクリル酸Na、フェニクエンタノール

モロッコ アルガンオイルって?



アルガンオイルは、モロッコ南西部地域のサハラ砂漠だけにしか存在しない木「アルガンツリー」の果実の種子からつくられるオイルで、100kgの果実からわずか1リットルしか採れない希少性の高いオイルです。

アルガンオイル

- ・高保湿力
- ・シワの改善
- ・豊富な美容成分
- ・優れた浸透性

ミレイエクセレントオイルは、アルガンオイルに高濃度の酸素を結合させ、酸化のお肌に酸素とうるおいを与えます。ミレイエッセンスローションに2~3滴混ぜてお肌になじませて下さい。気になる部分(目もとなど)にこりにぬりばすし、効果的です。

高濃度酸素アルガンオイル
MIRAY (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

お効果と実感していたために、お得なお試しセットをご用意しました。2クラフトとあわせて、酸素の効果と実感下さい!!

ミレイ お試しセット

約2~3回分量です。
お肌の保湿効果を実感いただけます。
[内容量 ローション 3ml, オイル 1ml]



お顔マッサージの手引きとプレゼント

整美容マッサージ
顔のたるみ、シワ、乾燥を防ぐための効果的なマッサージ方法。顔の筋肉をほぐし、血行を促進し、お肌を弾力させます。

1袋350円
3袋1000円

(数に限りあり) お子様3名まで

化粧品キャンペーン好評の為
期間延長! 11月まで

「緑」の整美容 マッサージ

顔のアップがみえやさい矯正していきます。ゆがみの原因は、かみ合わせやストレスによる表情筋のこわばり(あがり)にあります。ほぐさないままの姿勢からくるものなど様々です。原因をとり除き、自然な血行がよくなる肌にもちびくように、お顔だけでなく首、肩、胸、うでなどにもマッサージしていきます。整体屋だからできる施術です。

1時間 5000円
無料

ローションとオイル購入の方
整美容マッサージ コーザンパック