


健康だべした ワクワクニュース
 才60号 平成21年1月

おめでとうございます。今年もどうぞよろしく
 おねがします。みなさんには新年を
 迎えられましたでしょうか。元日、天気もよく
 初日の出が見れたこと、うれしいです。私の
 元日は、午前2時に起床して、三河稲荷神社に初詣しながら、5時30分まで
 ご近所のお客様 約130件の年賀状配達をさせていただきました。道路は少し
 氷っていましたが、1軒1軒のみなさんの笑顔を思い浮かべながらの楽しい一時でした。
 3日には、家族で水族館に行き、おめでたをうに、イカやタコが泳いでいた

輝 笑顔を
 初春の花が咲くとき
 あなたの笑顔が
 輝くとき、
 あなただけの
 ありまじりの
 笑顔が




いかすひと
 あなたはほんとに




のど思わず描いてみま
 した。みなさんのしあ
 わせを願いつつ……。
 そして、夜には、おせち
 でこぶ巻を食べま
 した。毎日、みなさんと
 嬉しく楽しく喜びを分かち合
 いたいと思ひ、こんぶ

お祈り
 しています
 たし
 うも
 あなたの

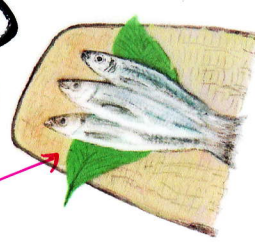


よる
 こんぶ
 あなたはいつしよに



を描いてみました。
 山あり谷ありだから
 楽しく、だから笑顔
 で暮らせたらと思ひ
 あじを描きました。

あじ
 人生も
 あじ



風に吹かれ、雨に打たれ、光に照らされて花が咲くように、人は何かの心やすぶ
 られ、何かに向って動きつづけてゆくことで、いのちの花が咲いてゆきます。
 今朝(1月11日)は吹雪でした。いつものように手紙配達をしながら散歩しました。強い
 風に吹かれたり、雪が眼や口に入ってきたりもしましたが、私にとって歩いている時が
 “あ〜生きているんだな〜”と実感が出来、心が軽くなります。歩くことは生きるこ
 生きることは歩くことかも知れません。 歩 明るいほうへ

1/10には「いのち」を強く実感させてくれる素敵なお人のトーク&ライブへ妻と出掛け
 ました。杉浦貴文さん(37才)。28才の時に腎臓がんを発病し、余命半年と
 宣告されながらも「命は尊く、しぶといもの。そんなにやわじゃない」と思いを強く
 持ちながら、ホリルマラソンを完走できるほどになったシンガーソングライターです。



小さい頃、いじめにあたり、家族の機嫌を伺って、親の期待に応えようと、自分を装いながら生きてきた。うつ向くことが多く、さびしさや不安をいつもじのどこかで感じていた。そんな自分を、病気をきっかけに見つめ直した杉浦さん。献身的な看病をしてくれた両親の後姿に励まされ、今も生きている事

そのものに意味があるんだと、自分自身を抱きしめた瞬間から、命のスイッチがONになり急速に元気を回復されたようです。“何かあっても大丈夫だよ”と唄う彼のメッセージは、勇気と元氣にあふれていました。“あと半年のいのちと言われたらあなたはどうしますか？”と聞かれたら、迷わずこう答えるそうです“人の寿命なんて誰にも分からない。だからあと半年のいのちと言われても信じない”と！すべては自分を信じる身、そう、自分自身を生きる事なんだ。そして、杉浦さんがいちばん勇気づけられたことばは“病氣はあなた自身が作り出したものだから、あなた自身の力で必ず治すことができます！”杉浦さんの歌はこう語ります“さびしいのかい？不安なのかい？生きている意味が分からないんだね何を信じていいか分からないんだね。大丈夫だよ！大丈夫だよ！明日の君はとて幸せだからほら、僕の顔を見てごらん”感動的な唄声をお聴きになりたい方は是非来院下さい

姿勢が運命を変える ~坐る姿勢編~ あなたは、今どんな坐り方をしていますか。



背中が丸まり、アゴが出て猫背。肩より頭か前に出ることで、頭の重みを支えるために、首~肩~背中の背筋、僧帽筋が緊張し凝りが生じやすい背骨が丸くなり、背が縮みやすくなり、内臓を圧迫し、腰痛の原因にもなる。背骨がおわん型カーブ。



アゴを引き、肩の真上に頭かのかるように意識し、お尻を後ろへつき出す。前方への頭の重みを支える必要がなくなり、首~肩の筋肉に負担がかかりにくく、凝りが生じにくい。腹筋と背筋が過度に刺激され、バランスがとれて、お腹まわりの脂肪が燃焼しやすくなりやせ易い。背骨は理想的なS字カーブをしている。

心も体もスッキリ前向きに明るい気持ちですごせます。時々②の姿勢を意識しましょう



写真家・佐藤ア子さんご提供の写真ギャラリーとても癒されます。白鳥やSL、雪の磐梯山すてきな写真です。ぜひ見に来てください。



ギャラリー「縁」絵手紙 初春の装いでみなさんをお迎えいたしております。お茶のみにお立ち寄り下さい

毎週 絵手紙ギャラリー「縁」をパソコン上で更新しています
ホームページ <http://www.seitai-enn.com>
又は 整体院「縁」で検索してブログをご覧ください。いつもあなたのそばに

<p>整体コース 60分のリラックス</p> <p>オステオパシー整体 3,000円</p> <p>初診料 1,000円</p> <p>このチラシご持参の方 初診料 500円サービス</p>	<p>酸素オイル使用</p> <p>リンパマッサージコース</p> <p>③⑨ 集中部分リンパマッサージ 2,000円~</p> <p>③⑨ ダイエットコース 2,500円~</p> <p>④⑨ 整美顔 マッサージ 4,000円</p> <p>④⑨ 全身リンパマッサージ 4,000円</p>
--	---

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

酸素オイルの体験談がどんどん届いています。
ありがとうございます。

やけどとくずみがとれました (Hさん 女性 66才)

先日、揚げ物をしている時に誤って水が入ってしまい、跳ねた油が顔に直撃!!
慌てて水で冷やしたものの、頬から口のふちにかなり目立った跡が残ってしまいました。
(これはもうタヌかむ) と思いつつも酸素オイルを顔全体に塗りマッサージを続けて

いるとみるみる間に跡が消えていきました。

さらに煙草を吸うせいで、顔が黒ずんでいたのが白くなり、ツツが自立たなく若返った感じがして驚きとともに嬉しさでいっぱいです。もう手放せません!!

重症の低温やけどからくる足のむくみが改善しました。(Oさん 50才 女性)

1年半前にたまたま一度電気アンカをひざ下において寝たのが原因で、右膝裏に重症の低温やけどをおこしてしまいました。近くの病院で消毒してもらって帰ったのですが、その後

吐き気がし、意識低下で救急車で総合病院に運ばれました。菌が全身にめぐったらしく、処置が遅れたら命の危険もあったと言われました。

3ヵ月寝たきり状態でしたが、幸い足の切断、皮膚移植をしなくて済み



膝下リンパのマッサージを受けているOさん

もうやく歩けるようになりました。退院しました。

退院後、日常生活が送れるように回復したものの、右膝下のむくみとだるさが取れず、

約1年間皮膚科に通院し、点滴と塗り薬を処方していただきましたが改善がみられず、

医者からこれ以上の回復は無理だといわれました。

その後他の病院でリンパ治療の為、空気圧マッサージ機(ハドラー)がよいと聞き、3ヵ月通院しましたが、治療直後はよくてもすぐもとのむくみ、だるさが戻ってしまい、あきらめ気味でした。

12月に兄の紹介で、縁の整体と酸素オイルリンパマッサージとうけ、週1回の通院を今日まで

4回目ですが、右膝上から3cm、ふくらみは1.6cm細くなり、むくみがとれ、足が軽くなる

と喜んでいきます。

お肌にもっと酸素を!!



酸素オイルの効果を感してみませんか!

香りのニガサは、お肌の乾燥に無香料タイプもあつた。100ml 7800円

筋肉痛・肩こり・腰痛に...

酸素が疲労物質(乳酸)を分解。また細胞を活性化させ疲労回復・組織修復を助けます。疲労による肩こりや腰痛の原因である乳酸の蓄積による血行不良を改善します。

お肌の乾燥に...

酸素を充分補給すると、皮膚細胞はみずみずしく蘇ります。大量の水分を保持し、美容成分の製造を自ら行ないます。生き返った皮膚細胞は、肌のターンオーバーを正常にさせます。

セルライト除去・ダイエットに...

酸素は代謝を向上させると共に、脂肪分解酵素「リパーゼ」を活性化します。また、リパーゼによって分解された脂質を燃焼させるためには酸素が必要不可欠です。

防腐剤も一切入っておりませんので、お子様からお年寄りの方まで、幅広く安心してご使用いただけます。
植物性の自然製品ですので安心して1日何回でも筋肉・関節・皮膚をマッサージしてください。

お肌のトラブルの原因の一つは、酸素が十分に行き渡らないためです。お肌は酸素不足になると、大きなダメージを受け、水分の保湿ができず、コラーゲンやエラスチンなどの美容成分をつくれません。酸素はお肌を活性化し、新陳代謝を高めます。酸素が十分に補給されたお肌は、水分の保湿力が上がり、美容成分もどんどんつくられるので、お肌も生き生きするのです。

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

注)Oxi-Craftは医薬品ではありません。自然の成分を使った安心酸素オイルです。

成分内容: 落花生油 97%、ローズマリー 3% (100%植物成分)

酸素含有量 100mEq/kg 以上 (通常オイル 0~10mEq/kg)

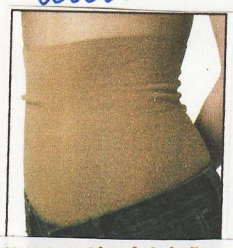
からだを温めるだけでこんなに楽になる

「冷え」は万病のもと
 「病気」ではなくても、だるい、むくみ、関節痛、頭痛、高血圧、うつ、自律神経失調症
 病院では、原因のわからない体の不調...
 体を温めるだけでこんなにラクになる
 縁では、家でできる手軽で効果的かつ良心的価格のものを厳選して紹介いたします。

No.1 腹まき

お腹は、あなたを守っている。
 腹を「おなか」というのは「お中」つまり体の中心という意味です。
 おなかには、重要な臓器が多数あります。すべての臓器は、熱により、働いているのでからお腹を温めることは体の機能を、
 免えと高めます。

昼間も夜中も



冷え対策はからだの中心から...

薄くて軽いフィット感が大人気!

■素材/エンバランスポリエステル38%・コットン58%・ポリウレタン4%
 ■Wサイズ/S(50~65cm)・M(60~75cm)・L(70~85cm) LL 85cm+

エンバランス腹まきは、

- ・抗酸化作用
- ・遠赤効果
- ・血流UP
- ・脳波測定



3サイズはあそび様用です。
 こんなに機能的で
 ¥1750円

こんなに薄くて、本当にあったかい!腰痛が直りました。

No.3 足首ウォーマー

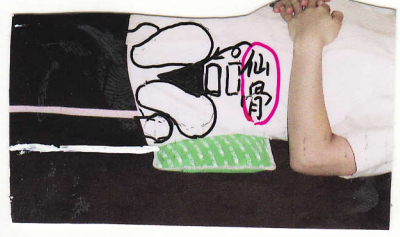


●足首の周りには筋肉がほとんどありません。ところが筋肉のない足首には、神経や血管が皮膚のすぐ下を通過していますから外からの刺激を受けやすいのです。

●本当にあったかくて体が楽になりました。
 フリーサイズ ¥480

No.2 ホット&クール 睡眠中

睡眠は一日の疲れをリセットする大切な時間です。
 仙骨を温めると全身があたたまり、ぐっすり朝までお寝れます。疲れがとれて、翌朝スッキリお目覚めです。



レンジで1~2分
 ・腰の下に敷いて使うので便利。
 ・加熱しはじめてやけどの心配なし
 ・朝まで温かいのが持続します。

繰り返し使用できます。
 1980円 → ¥1500
 冷蔵庫に入るとアイスノンにもなります。
 毎晩、腰と足に使用します。
 おかけで夜中目覚めず熟睡です。

No.4 国産生姜末

しょうがまふ
 国産のしょうがを粉末にしました。
 漢方薬の中に一番使用されることの多い生姜。料理はもちろん「しょうがえんめい茶」で体の中からあたためます。



国産しょうが(100% 生しょうが300g分)
 30g ¥490

しょうがえんめい茶 { 生姜末 1杯
 えんめい茶
 黒砂糖 少々
 生姜は体を温める食材の王木姜 ginger (ジンジャー) 英語の意味は、
 ①生姜 ②意気 ③元氣 ④元氣、元氣、元氣、元氣、元氣



えんめい茶
 ①. 延命草、ハブ草
 熊笹、はとむぎ、
 野苧茶84g分
 ¥1470

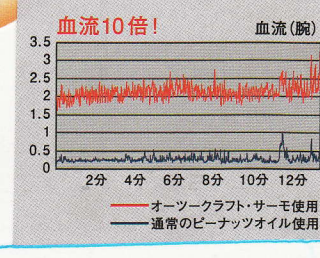
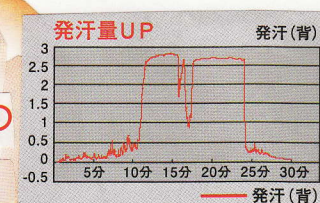


黒砂糖(粉状)
 粉状はのびとびとけや水
 使いやすい
 500g ¥400

おろす時間がなく、冷蔵庫のかたまりみで済むこともない。
 生姜茶をいつでも手軽に楽しめるようになりました。

No.5 O2クラフトサーモ

酸素 + 熱
 オーツークラフトの 酸素の力! + トウガラシの 熱の力!



ぬるだけで皮膚がポカポカカ
 酸受素オイルより、さらに熱い!!

●お風呂上がりに足先とむくみには使えます。
 ぬた直後からポカポカ皮膚があたかになります。
 もう手放せません

強い肩こり
 痛み
 など
 ダイエットに!!

高濃度酸素マッサージオイル
O2 Kraft THERMO
 (オーツークラフト・サーモ)
 標準小売価格: 50ml ¥6400
 成分内容:
 ビーナッツ油、オレイン酸、ビタミン
 ヒマシ油、ユーカリ葉油
 ニコチン酸メチル、トウガラシ果実エキス