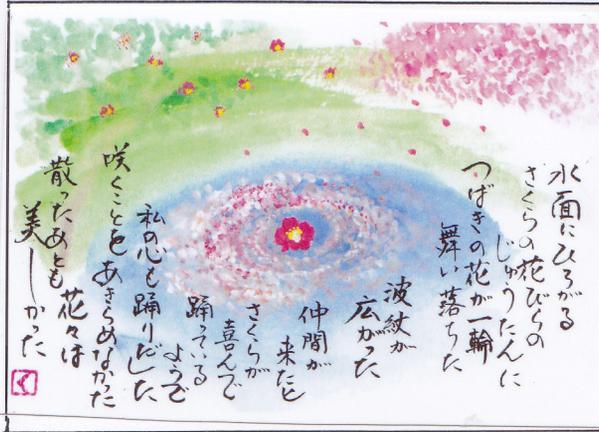
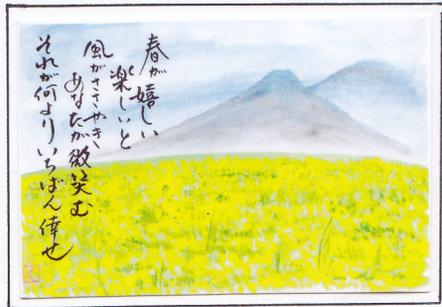


健康なべした ワクワニュース  
 第64号 平成21年5月  
 目差し村! 生涯500号 応援よろしく おねがします



みなさんどなたも5月をお過ごしですか？  
 連休中私は2つの発見に感動しました。ちょっと紹介します。春のしあわせいっぱいありますように!!

(その1) 荒川浴いび  
 カワセミ(栗流の宝石)のホバリングを見ました。川の上空でトリコアターのようにその場に止まって飛びながら、魚をつかまえに水面にダイビングしてました



(その2) 高湯の温泉神社  
 に咲いていたカタクリの花びらの中をよく見るとMの模様がありました。これを見た子供は思わず「あー!! マクドナルドだっ!!」(笑)



インフルエンザを考えると... 以外な事実ですが、風邪やインフルエンザにかかった後、免疫は上がるのです。弱った人が風邪をひくことで、みんなと同じレベルに免疫が上がるというの、風邪やインフルエンザの役目なのです。(病気になる免疫生活のすため"安楽徹着")  
 もらうん、かからないように普段から免疫を上げる暮らしを心がけることは大切です。そこでよい方法

- ① 適度な運動 (朝日をあびてラジオ体操、散歩など)
- ② 睡眠は7時間前後を目安に (5時間以下は太りやすい) 早寝早起き
- ③ アゴを引き、お尻をつき出す姿勢 (横から見ると背骨がS字カーブ) で深呼吸しやすくする
- ④ あまり清潔にしすぎない (殺菌、除菌、手洗いやりすぎると免疫を弱めてしまう)
- ⑤ 免疫を上げる食事 --- ビタミン、ミネラルそして酵素の多い食事を!  
 ・ キーワードは旬。(ホウレン草のビタミンCは旬の冬は夏の3倍、トマトは旬の夏は冬の2倍多です)  
 ・ 国産をえらぶ (ホウレン草のビタミンCは収穫後3日で70%、7日で50%に減る。輸送に時間がかかる (収穫~店頭まで7~10日かかる) 輸入品は栄養低下が怖い)  
 ・ 加熱しない生野菜、果物で酵素を摂る --- 消化活動に大切な酵素は48.5℃以上に加熱するとなくなります。生野菜、果物を食事の前に食べるのが最高です!

連休中、子供とよんだ絵本がじいに残ったすばらしい本がありましたのでご紹介し  
あるところにエリックという男の子がいました。エリックはおじいちゃんが好きでした。



じいじはもういません。道で倒れて死んでしまったのです  
心臓発作でした。エリックは悲しくていっぱい泣きました。  
じいじがエリックの部屋にやって来たのは、その夜のことでした。じいじはたんすの  
上に坐って、暗やみをほんやり見つめていました。「じいじ？」エリックは声を  
かけました。「何してるの？ 死んだんじゃなかったの？」「おれもそう思うんだが」  
「そうか！ じいじはおばけになっただけ？」「おれがおばけに？」

「うん！ そうだよ、きっと。ためしに壁を通り抜けてみなよ。おばけならできると、前に読んでくれた  
『おばけの本』に書いてあったじゃない。」「じゃあ、ちょっとやってみるか。」じいじは言いました。そして  
ほんとうにやってみました。戻って来ました。「やっぱり、おばけだ。じいじ、面白いことになったね！」  
「だか、ずとおばけのままではいるわけにはいかなんだ。」じいじは困ったように言うと、それから  
何度も、壁やドアを出たり入ったりしました。「おばけの本」も熱心によみました。本には「この世に忘れ  
ものがあると、人はおばけになる」と書いてありました。「おれもものごと？」エリックは聞きました。

「え、いつか分かれはなあ。」じいじはふとため息をつきました。「じゃあ調べに行こう。たぶんじいじの身  
にあるよ。部屋の中を歩き回りながらエリックは聞きました。「おれもものごと何か知るか？」じいじは真  
をみていろいろと思ひ出しました。「はかさんとおれでデートして来たこと」「おまへの1990年おれの子供がたを  
エリックはじいじの思い出を語りはじめました「じいじのいちばん上のひき出しには、いつもアタが入っていた。  
海へ行った時、砂でお城を作るのを手伝ってくれた。じいじは、ときどきタバコの臭いをして、こり  
歌ってくれる「おれりの歌」が、とてもおかしかった。」いろいろな思い出を話しました。でも、どうし  
ても、じいじは忘れ物を思い出すことができませんでした。それから何日かたちました。

その夜、いつも来てたじいじが来ません。エリックは心配になって夜中じゅう家のまわりや町の方をさが  
し歩きました。あきらめて家に戻ると、じいじはタンスの上に坐っていました。そして、こう言いま  
した。「やっぱり思い出したんだ。何を忘れていたか……」

「おれは、おまえに、さよならを言うのを忘れていたんだ。いちばん大事な、孫のエリックにね。」  
とたんにエリックの目から涙があふれました。じいじの目もうるんでいます。「エリック、いつま  
でも元気でな。おれは、じき天国で婆さんに会えるだろう。ちゃんと伝えておくよ。エリックは  
とてもいい子だぞ！」そう言うと、じいじは壁を通して外に出ると、庭をつき、やぐらと  
道を歩いていきました。エリックは消えていくじいじの背中をいつまでも見つめていました。

そして、こう言いました。「じいじ本当にありがとう。きっとまた逢えるよな！」

私は、この本をよんで、福島大学 飯田史考教授の「生きがいの創造」という本の内容を思ひ  
出しました。人生で出逢った人とは、生まれ変わった次の人生でも必ず会えるそうです。  
肉体としての別れがあっても、魂はつながっている。その間柄を「カルメイト(心の仲間)」  
と言います。さよならは永遠の別れではなく、再び会うための遠い約束なんですね。  
人と人とか出逢う確率は、地球人口60億とすると、60億分の1です。ジャンボ宝クジ  
2億円の当選確率は1000万分の1だそうです。人の出逢いは宝クジよりずっと少ない奇跡的  
な確率で出逢っているのです。ほんとにすごいですね。感謝感激です！

# ♡ 逆子が治って、自宅出産で赤ちゃんを迎えます ♡

6月中旬の予定日が為、6月から産休とマセていざします。2ヶ月程お休みさせて頂いて、復職する予定です。よろしくお願ひ致します。

妊娠6か月位では、逆子は自然に治るから、先生も周りの人も「大丈夫だよ」という感じで問題にはならないのですが、8か月で逆子といわれ、病院で逆子体操をすめられ、助産士の先生からは「お灸」をすめられ、2週間後の検診で「逆子」と「貧血」、「足のむくみ」の3つのイエローカードがそろってしまい、「このままでは帝王切開だよ」といわれ、ショックでした... 今迄4回の妊娠中もそれぞれ逆子になりましたが「夫の犬回転術もどき？」で上2人は治り、3番目は8か月になってはあきらまなかったが、大阪の助産士の先生が「犬回転術で治してくれました。今は、犬回転術は破水の危険性もあり、リスク回避のため、帝王切開になることが多いのです。なかなか治らないのは臍帯が巻きついている可能性もあるとか... 悪い方に考え出すときりがありません。4人のいままでのお産の時も、自然なお産(陣痛促進剤ほどの薬とかははい)がしたいと助産院での出産を選んできました。まだ時間があるのだから、治るイメージで、自分でできる限りのこととすしかありません。

まず「お灸」は「三陰交」と「至陰」のツボに1日2回、むくみ対策として、脚に吸玉をあて、酸素オイルマッサージ、骨盤高位で赤ちゃんとうかせるめに寝て(これが腰痛になってきつい)太陽光線をあてる。(体が冷えてると逆子になりやすい) 今迄自分は妊娠するとむくむ体質だからと、しかたない位におじつてきたが、むくんでいるとお灸も熱が伝わりにくく効果が出にくいそう。むくみを改善することで、逆子が治り、他にも、むくみに悩む人のお役に立つことができるようになる」と思いほおし、「これは私に与えられた使命なんだよ」と、かせんやろ気が出てきました。

家族会議?で名前もほぼ決まり(エコーではついてないらしい。男子? エアリアルフルの検診日だから神様のジョークか?)呼びかけしなからお腹をマッサージしました。2週間後の検診で逆子が治りました。

今回の逆子騒動で実感したことですが、悪く考えようと不安や恐れが、体を萎縮させてしまい体調は良くなりません。ならば、よいイメージをあきらめず、本気で良いと思っただけを実践しつづければ、必ず結果はついてくる。と思ひました。仕事柄、いろいろは症状や病気で悩むの方がいらしゃいますか。「痛みそのものよりも、理解できない痛みを巧み心こそが人を不幸にする源である。そうです。年のせいとか、体質だとかをあきらめず、希望をこころとてめは、結果はかわってくるはずですよ。

私も逆子治しがゴールではありません。お腹の中の赤ちゃんにとり、初めての試練と乗りこえこの世に生まれさせてくれるので、良いコンディションで、幸せのひとときを家族でむかえたいと思ひます。

## ・特に効果のあった方法をご紹介します。

### 1. やけどに酸素オイル+ラップ+塩ビテープ

お灸をやけどしました...お灸のむくみは、酸素オイルとラップを貼り、塩ビテープ(これがかぶれにくい)でとると中のくずれた炎症も2日きれいになりました。




### 2. 血流促進のツボ 足首トントン

① あおむけに寝て、アキレス腱からアキレス腱のところにタオルをかたまりのたもつを置き、片足をひざまであげたまま、20~30cm上げると、  
② そのまですんと足を落とす。  
③ 右足10回、左足10回を1セット、5セット



### 3. ふくらはぎ「マッサージ」むくみのある人は、ふくらはぎの中央部分がカチカチです。ひざうりまで、4指で酸素オイルマッサージでほぐすといいです。神経痛、イライラ、頭痛、腰痛にも効果あり。



### 4. 血液サラサラ 黒酢玉ねぎ

むくみには、減塩食が有効ですが、お酢をうまく利用すれば、おいしいヘルシーな旬の玉ねぎをスライスして、お酢の中にいれただけ、おひたしに、サラダに、あじの玉ねぎは水にさらす。酢につけることで、からみも消え、血液サラサラ効果大!!



# 5月まで 春の化粧品キャンペーン

4月～5月末までとさせていただきます。  
6月から産休とさせていただきます。

## 高濃度酸素化粧品 MIRAY-ミレイ-

♡ 期間中お買い求めのお客様にフックマッサージサービス中♡  
約15分 小顔、ツワ、たみみ、くすみに効果的

さらに「クレンジング」美容化粧水 オイル 3商品(ミレイシリーズ)お求めの際は  
「整美顔 マッサージ」(約1時間)無料サービス!!



### 高濃度化粧品 MIRAYミレイとは

世界で初めて、高濃度の酸素と植物オイルの分子に結合させた酸素オイルを配合しています。  
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、くすみやたみみに働きかけます。

### お手入れ簡単な3 STEP

- ① クレンジング
- ② MIRAYエッセンスローション
- ③ MIRAYエクセレントオイル

週に一度のスペシャルケア  
MIRAYエッセンスシート

フリーズドライの  
コラーゲンパック  
びっぴりするほど  
お肌ツルピカ♡  
ローションについでいます

### ① 保湿成分でつめたクレンジング

クレンジングと洗顔が一つになった  
ジェルを肌になじませ、水で流すのみ。  
お手軽で、業務用サイズでの特別販売品  
のため、これ1本で約4か月以上もちます。

MIRAY モイストクレンジング  
(ミレイ) 350ml ¥6,500

### ② 美容液のような化粧水!

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

### ③ 「アルガンオイル」100%

3つのセラロン誘導体  
高配合の美容液ローション。  
成分表示は内容量の多い  
順番に書かれています。  
市販品には見あたりません。

モロッコの乾燥地帯に  
生育するアルガントウの実に  
種々の油で植物油の中で最  
一番保温力のあるオイル。  
アルガントウ

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

はいみんぽう!  
5月号に掲載されました。



### 野菜たっぷりの満点レシピ

松井知美さん(福島市)

「野菜は皮の近くに栄養が凝縮しているの、重曹で洗って農薬を除去し、皮ごと食べます。茹でると栄養分が溶け出してしまうのがもったいないので、少量の水で蒸し煮にして...。煮汁はくず粉などでとろみを付けて、溶け出した栄養ごと食べちゃいます」。管理栄養士の資格をもつ松井さんの料理は、整体師として働く夫の国彦さんや4人の食べ盛りの子どもたちにも大好評で、野菜中心の食卓はいつもにぎやか。健康を維持する食育は、家庭のみにとどまらず、味を引き出す調理の腕と栄養学の知識を生かして、自宅の整体院の健康講座として料理教室も開いている。

自身もマッサージ師として働き、医食同源を地でいく松井さんに、旬の野菜のおいしさや栄養をたっぷり味わえるレシピを教えてくださいました。

かくかぜつぼう  
。左アゴの顎関節症がよくなりました!  
(Oさん 50才)

口を開けると「ゴリッ」と音かして痛みを感じるようになり、半年間歯医者に通い、矯正などの処置に通いましたが改善がみられず、じっとしても痛くなってしまいました。整体を受けたところ、じき梨になりました。マッサージとテーピングの両方を教わり家で酸素オイルを使ってマッサージを続けています。とてもよくなり痛くなくなりました。

### 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!～ 酸素オイル使用

整体コース 60分のリラクセス

オステオパシー整体	3,000円	20分 集中部分リンパマッサージ	2,000円～
初診料	1,000円	30分 ダイエットコース	2,500円～
出張料	1,000円	45分 整美顔 マッサージ	4,000円
		45分 全身リンパ マッサージ	4,000円



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

