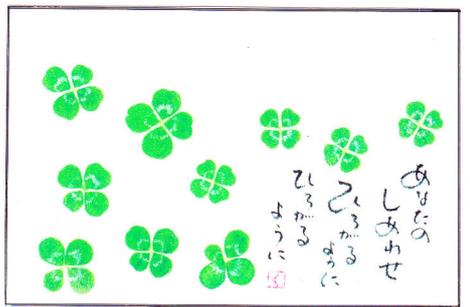


しあわせ  
健康なべした  
ワクワクニュース  
#66号 平成21年7月  
目差します!! 生涯500号。



七夕の願い。4本になる次女が大きくなったらアキアキ(マンガのヒロイン)になりたい!!と短冊に書いていました。そう言えば、私も小さい頃「仮面ライダーになりたい」と本気で思って書いた事を思い出しました。子供の頃、純粋に思い描いた夢、懐しく大切に生きてゆきたいものです。夢咲き誇れ! あなたの空に花咲き誇れ  
あなたの花は世界でひとつ あなただけしか咲かせられない  
どんなにつらくとも あなただけは忘れないで どんなに苦しくとも 生きること  
生きていれば きっといつかは うちの光 輝きはじめる

我家に弟が生まれました。みなさんから「かえりませぬ」と励ましていただき、感謝しつつ、私達夫婦に与えられた役割と改めて気持ちを新たにしています。子供たちと家事分担しながら、ドタバタ劇の毎日です。そうめんをゆでたら固いうどん束になってしまったり、砂がジリッとはかしたのに生ジャガイモだったり、トホホ!!の毎日です。料理を作ることは大変ですね。母の味、おふくろ料理偉大なり!です。こは話も聞きました。陣痛は男だと3分で失神するそうです。女性はお産で悟り、そして男おれもたくましくなっていくのでしょう! 次ページに妻のお産体験記を載せましたのでよかったらご覧下さい。これからもみなさまのかけがえのない健康づくりに少しでもお役に立てる様、家族力合わせてかえりませぬ参り封のぞうをよろしくおねがいします。

ファミリー 5人目 絵里 誕生

子供4人で  
へそを尾カット  
「ごめんね」

6月25日(木) 13:03 家族(夫と子供4人)の観望中。自宅で無事誕生♡



「病院のベッドではなく畳の上で家族に見守られて生と死を迎えたい」  
そんな思いから12年前の第1子より自然なお産を選んできました。

第1子～第3子までは大阪の助産院にて。第4子目は福島の新潟病院(現在産科はなくなりまして)にて。病院について5分で(助産士さん先生もいない中)当直の看護士さんと夫でとりあけてもらいました。

今回は6月ギリギリまで働かせていたため、すぐ出産!と思いきや予定日をすぎてもきざしが無い...  
いっまでも巨大スイカをかかえたお腹をしている私の姿をみては、「5人目だから早からう」という予想外の姿に皆様びっくりされてました。

予定日より前後2週間ほどは正期産なのですが、あまり遅くなると赤ちゃんに栄養を送る「胎盤」機能が衰える可能性もあり病院にかからなければならなくなります。

私は3子出産の時、大阪に住んでいて、出産後私の実家福島へ引越しする予定でした。当時公室の愛子様と同じ予定日だったものだから、一週間前から産後の手つだいに来てくれた母とあせりまくってました。10日遅れの検診日の朝、今日は新月だから生れから「新」にしよう!と決めた。昼からの検診で「まだよの方にいる」と先生に言われ、その助産院から歩いて3時間かけて家に帰ってきました。その時陣痛が始まり夜の11:59に第3子「新」が誕生しました。

ふつう満月には夜中のお産、新月には昼間のお産が多いといわれる中「根性のお産」となりました。

第3子出産時の遅れた経験もあり、予定日をこえたら陣痛が来るまで歩く覚悟はできてました。

- 雨の日は階段の登りあり。4Fマンションの階段を30往復 (これはお百度まわりのみたいな感じで親戚にしている精神状態に似たり)
- 検診の帰り南光台→自宅まで歩いて帰った。(2時間30分)
- 自宅からサティまでの往復(3時間)
- カウオケ「翼をください」がお腹に力が入っていいと聞き、熱唱♪P!のE.P. etc...

実行前後に「酸素オイル」をつけて  
ほんが筋肉痛をまがれました!!

さて1週間が過ぎ、病院へ連絡すると、2週間待てなかったら即入院して陣痛促進剤を使うとのこと...  
月のカレンダーをみると、ちょうど新月の大潮という出産が夕日にかかっています。新月という太陽と月が最も近くなる時で、これから月が満ちていくとでもエネルギーに満ちた日です。  
赤ちゃんは、月日を選んで生まれて来るのでしょうか?



6月25日10時半頃、再びまた陣痛がきたので、助産師の先生と学校へ連絡しました。月のカレンダー途中子供達が背中をさすってくれたり、手をにぎってくれたり(これから出産!という女に子供の手をあずけられても、小さくてやわらかすぎて骨までおっしょうようでよかった。思わず「やわらかすぎてダメ!!」と叫びました。)

おかげで、予定日より9日遅れの昼の1時3分 3496女の子が生まれました。

へそを尾は、子供4人の手でカット。出生の瞬間も一緒に応援してくれてました。「エリちゃんカシバレ、エリちゃん♡」胎盤ももう500g位おぼれは、いろいろおぼれ、800g以上あり、びっくり☆でした。

助産師の加藤先生と一緒に。

生後すぐ「たらい回し」におうエリちゃん♡(笑)



おひとりだけ、自宅分娩を介助してくれる先生がいます。先生いわく「大事な事は信じて待つこと」だそうです。待つてもらって自分の生まれる日を選んでみんなに迎えられて生まれた娘は幸せです。  
応援していただいた皆さまに感謝します。  
仕事復帰は一部8月より(前日までの予約の方)9月より通常とさせていただきますのでよろしくお願い致します。

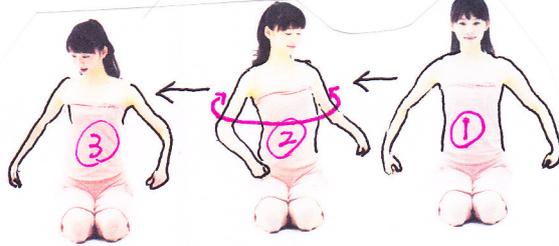


私はここ

**あなたの骨盤ゆがんでいませんか？** 骨盤のゆがみは、慢性的肩こり、腰痛を引き起こしやすくなります。特に片側だけ肩こりやお尻の痛みがある、という「左右の差」は、ゆがみがある証拠といえます。

**そこで!! 骨盤ゆがみチェック。**

① 左右にひねってチェック



① 正座をして体と顔を正面に向け、軽くひじを張ってこぶしをにぎる。  
② 目を閉じて、両手を振り子のように左右に体ごと何回かひねる。目は閉じたまま、「ここが正面」というところでヒョリと止める。

③ 止まったまま目をあけてみましょう。目の向いている方向が正面とずれていたら、あなたの骨盤にゆがみやねじれが生じています。

② 横座りしてチェック

① おすくむいて正座をする。  
② 自然に横座りする。この時の感覚を確かめておく



横座りしやすい  
自然に横座りする。このときの脚の感覚を確かめておこう。



③ 反対側に横座りしたとき、痛みや違和感を感じる時は、「ゆがみあり」。

**その他にもこんな点もチェック**

- ① 左右のかかと(靴)の減り方が左右差がある
- ② 片方だけ、肩やお尻が痛む。
- ③ 寝て足元をますくにするとうちの足の長さかちがう。

ゆがみ、ゆがみが気になる方に骨盤メンテがいつでも出来る!!



① 仰向けに寝て、足ますく伸ばすか、膝を立てた状態で左足を伸ばすように腰を向うへ押す。



② ①と同じ姿勢で、今度は右足を伸ばすように腰を向うへ押す。

①と②で引かかる感じや痛みがない、楽な動きの方を1回5秒を3回行う。その後反対の方を1回行う。1回ごとに5~10秒脱力すること大切。  
脱力した後に脚がびりびりしたり、背中に血液が巡る感じがあるとか。

このメンテで、骨盤周辺の筋肉と靭帯がゆるむ。

**きたまくら北枕**

北枕って悪いの? ... 北枕は仏教の祖、釈迦が入滅の時うたた寝の故事にちなみ、死を忌むので縁起が悪いとされ、死者の安置する際のみ許されていました。一方で北枕は「心臓への負担をへらすので体に良い」だから釈迦が北枕にしたとも言われています。又、風水の考え方では、北枕南足は頭寒足熱の理に叶って運氣の上がる寝方と言われ、金運、健康運、勉強運が上昇すると言われています。ちなみに、徳川幕府の将軍は北枕だったそうです。さあみなさん、今晚からどちら向いて寝ますか?

**ツキをよぶ魔法のことば!! 「ありがとう」「感謝します」**

- ① 嫌な事、イヤイした時 ... 朝寝坊して「学校に遅れる」と思ってイヤイしたら「イヤイさせていただき、ありがとうございます。」事故しても「ありがとう」そう言うと不幸の鎖が切れてしまうとして「災い転じて福となす」
- ② 良い事があたら「感謝します」明日は運動会、晴れど欲しいなあと思ったら「明日、晴れていただき感謝します」とイメージしながら言うと本当にそうなるちゃうのです。

- ちょっとおもしろいお話
- ・レストランで出来たスープに虫が入っていました。
  - ・アメリカ人は、店側を相手に裁判をほめた
  - ・イギリス人は、皮肉を言って店を出た
  - ・日本人は、周りを見回し自分の皿だけのはち確認し、そとボーイをよんだ
  - ・中国人は、他の人の料理の代金を含め、全てツグにさせて店を出た
  - ・韓国人は、日本人のせいにした
  - ・インド人は良いタシが出ると飲み干した!

# しあわせ体験談コーナー

**橋本病** がよくなりました! Mさん 71才  
福島市野田町

4年程前に検査で橋本病(※参照)と診断され薬を服用しながら3月に一度通院して来ました。5か月前から週1回整体に通い、自宅では酸素オイルを甲状腺や鎖骨周辺にリンパマッサージをしています。先日の検査ではじめて「異状なし!!良くなっています」と言われ喜んでます。

(※橋本病 - 自己免疫疾患で甲状腺の機能が低下する病気  
甲状腺の機能が亢進する病気がバセドウ病)

## 夏の日焼け対策に!! 交果抜群の酸素オイル

顔が日焼けしませんでした Aさん 68才 国見町。

5月晴天の日、孫の運動会に行きました。一日中、運動場で観戦し、主人は顔が真っ赤に日焼けしました。私は顔に酸素オイルを塗っておいたのですか、ほとんど日焼けせず、色白の肌を保つことが出来ました。

これは便利! 暑い夜の強い味方  
おでこに貼ると涼しくなります。



院長も愛用



**アイシングシート**  
立ち仕事やスポーツのあとに捻挫・打撲等に (スッキリ) 寝る時や、ほてたお肌に、頭痛に 皮膚にやさしい弱酸性薬剤使用のため かぶれません。水分の気化熱を利用して一定の冷却効果があります。 徳用 6枚入 1/4にカットすると おでこにちょうどいい **¥300-** **経済的**

腰痛がよくなりました。北日本大会7500m走で

自己記録も刷新、入賞しました

Oさん 大学生 福島市。

2か月前から整体にお世話になって、私は高校時代からずっと腰や背中に痛みやだるさを感じていました。しかし、1回目の整体治療で、それまで走る時に感じていた腰の痛みが抜けていました。動かし度に変動的に感じていたズキとした腰の痛みが無くなったおかげで不安なく走れるようになりました。その後治療を受け、背中のだるさや首の周りの張りも少しずつ改善されました。教えていただいた体操を行うことで体のバランスも良くなった気がします。食事を改善したこともパフォーマンスの向上に結びついた理由だと思います。整体に縁があり、本当に陸上の成績が良くなりました。ありがとうございます。

日焼けムラが 気になる...

疲れが とれない...

夏ののに 体が冷える...

腰が 痛くて...

高濃度酸素マッサージオイル

**O<sub>2</sub>(オーツー) クラフト**

100ml (お徳用) **7,800円(税込)**

30ml (携帯用) **3,400円(税込)**

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

(お知らせ) 誠に勝手ですが今月中(7月) 営業時間を朝8時から夕方6時までとさせていただきます。

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