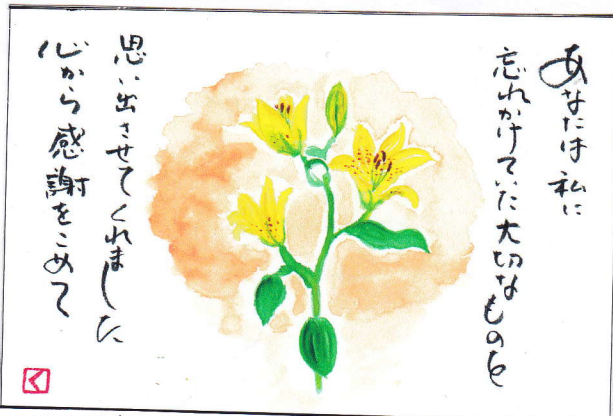
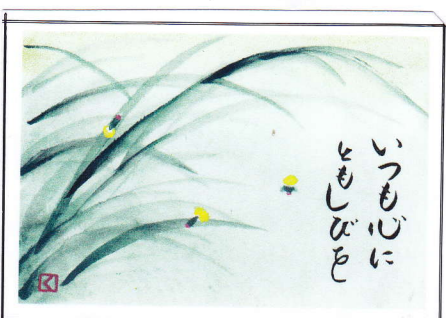




街のしまん
もも
借家のしまん
きみ



あまにけ私に
忘れかけてた大切なものを
思い出させてくれませんか
心から感謝をこめて

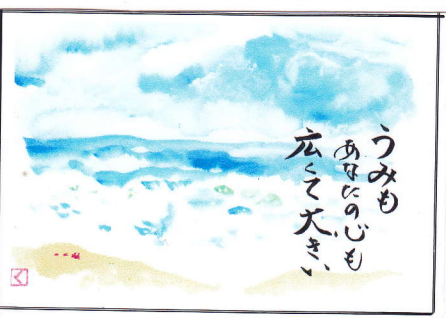


いつも心に
ともじびと



一葉の
きらめくの中に
永遠のいのちと
感じる夏

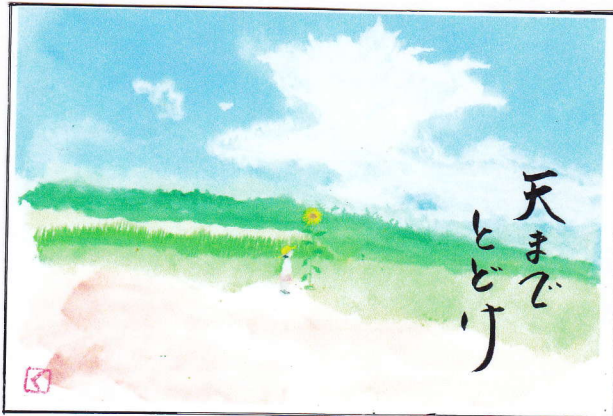
健康にバシク ワクワクニユヌ
粘7号 生涯 平成21年
目差村 500号 8月



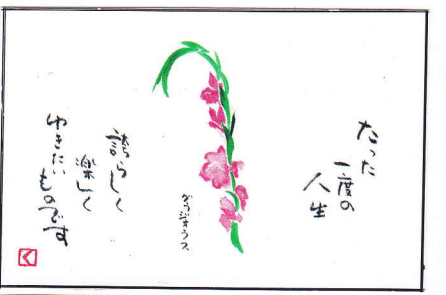
うみも
あまのじも
広くて大きい



みく見ると同じ笑け
ことありません
あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも



天まで
とどけ



たった
一度の
人生



あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも
あまのじもあまのじも

暑中お見舞い申し上げます
盆踊り スイカ割り
花火大会 蟬の合唱



お盆には
ふる里

過ぎゆく夏をいかに大切にすか
耳を澄ませば、花火の音、そして祭はやし、太鼓の音色が毎日どこかで、また、
和太鼓は、縄文時代には既に情報を伝える手段として利用されていたと言われて
います。戦国時代になると、大名達が統率をとるために太鼓を利用した
陣太鼓が興りました。人間の心臓の鼓動に、太鼓の鼓動が共鳴することによ
って自らを鼓舞する性質があるとも言われています。また、和太鼓の音は
胎児がお腹の中で聞いた母の心臓の鼓動の音を表していると言われていま
す。ゆっくりと落ち着いた鼓動、だんだんと速くなり、高鳴ってゆく鼓動。自分の、
そして母の心臓の音を、心(魂)の音を、太鼓を通じて聞くことで、生きることを実感
したという先人の知恵から生まれた音のようです。赤ん坊を抱く時、多くの人は
左胸に赤ん坊の頭が来るようにします。そうすることで心臓の鼓動を感じ、
安らぎを覚えることを知っているからなのでしょう。心の中のふる里、それが和太鼓です。

我が家も、才5子出産(6月25日)から半年1月が経ち、おかげ様で母体にも元気にすこしております。夏休みで、上の子供達が面倒をみてくれているので、副院長も、ぼちぼち仕事を始めさせていたたいしております。皆様のご来院をじよりお待ち申し上げております。



心に残るお話 「お母さんへのチューリップ」

花屋さんで、小学3年生の男の子が妹と一緒に来ました。店にはアルバイト店員の女子大生が1人いました。男の子が「お母さんにあげたいのでチューリップを下さい」と言いました。女子大生が赤や黄色のチューリップを選んでいると男の子が「チューリップが大好きだったお母さん死んじゃったから……。白のチューリップにして下さい」と寂しそうに話しました。隣で妹が泣きそうな目で女子大生を見つめていました。女子大生はお店に置いてあった白いチューリップを全部集めるとそれを大きな大きな花束にして渡し、少しのお金を受け取りました。男の子は深くおじぎをすると妹の手を引き、大きな花束を抱えて帰ってゆきました。ほどなく、店長さんが戻ると女子大生が正直に花の事を伝えました。店長さんは「本当に素晴らしい事をしたね」とほめてくれました。

笑いか健康を作る スーパーマーケットの入り口に自動血圧計が置いてある。高血圧のおじさん、さっそく測ってみたら、血圧がフロントアウトされたのが、見ると128/84 まったくの正常。「おお、俺の高血圧ついに治った」。喜んでその紙をよく見たら「本日すべて3割引き」と書いてあった。

肩や首が凝りやすい、首が回りにくい、寝違えに

首回転の操体法 が効く

首が回りにくい人は頸椎(首の骨)ではなく意外にも胸椎(胸の骨)です。寝違えで首が痛み、数日で治まってもズレた骨の周囲の筋肉や靭帯にはアンバランスな緊張が残ります。

1)左に首を回転転



2)右に首を回転転



3)



そして、数か月、何事も首が回りにくい持たせると全身にゆがみが伝わることも、そんな時この操体法をやして下さい(検査) 1)左 2)右に回転して、どちらが回りやすいかをチェック

3) 回りやすい方向の顔に人差し指を当て、指で抵抗しながら首を回転させる。5~10秒ほどキープ、吐く息と共にふわっと脱力して5~10秒これを3回繰り返す。反対方向に1回する。

世界一の美女になるダイエット

エリカ・アンギャル(ミスユニバース養護コンホウト)

美しく痩せるには?

アボカドは食べる美容液

・スーパー美人サラダ... 緑・黄・赤と色ビルのあるサラダ

サラダには塩油(油)を使う(脂溶性のビタミン)

おすめドレッシング	オリーブオイル	1	}比率
	えごま油	1	
	(バジル)酢	1	
	レモン汁・塩・ゴキウマ		

・日本人は「果物をとらばさずき」... 1日200g程度
食事時に朝がベスト (リンゴ1コ、みかん2コ位)

・ダイエットの黄金比率

炭水化物 1 : タンパク質 2 : 脂肪 3

血糖値をゆるやかに保ちたい。

・オスミタンパク質はサモン

老化を防ぐアスタキサンチンが豊富。

・良い間食はダイエットの味方

せんい、タンパク質・抗酸化成分入ったアモンド 5~6粒

ドライフルーツ・カカオ70%以上のダークチョコレート。

抗ガン効果 No.1 (米国の研究、デザイナーフーズプログラムから) **血液さらさら** (脳硬塞、心筋硬塞 予防)

スタミナ増強 (ビタミンB1により) **夏バテ防止**、**冷え**、**便秘**に) **殺菌効果**

今、にんにくが世界で注目されています。 (胃ガン、水虫、風邪対策)

15年間 **米国ハーブ系サプリメント NO.1** が日本上陸

この夏は、ニンニクパワーで切り切りましょ。

あら! 不思議、飲んだら臭わない!

世界で大人気の理由は!

米国 No.1 ブランドの技術で **三層構造タブレット**

ニンニクがいろいろ分かるけど ①臭いが気になる

胃にやさしく臭いなし

②胃が荒れるのでは

おすべ
解決

腸のアルカリで溶ける層

臭い有効成分 **アリシン**

胃酸で溶ける層

胃が荒れない
臭いなし

1粒が3つの層に分かれていて胃で溶ける

腸でダイレクトに体内に吸収されてゆきます。

ガーリック成分3倍濃縮! 1日1粒で必要量アリシン5000mg含有

アリシン は、がん細胞の増殖を抑え、正常に戻し、がん細胞を死滅させる。

アリシンが体内でビタミンB1と結合するとアリナミンとなり、吸収率が10倍になる。 --- ビタミンB1が糖質をスムーズにエネルギー化し夏バテしなくなる。

アリシンが持つ酵素がバクテリアを殺菌。 --- 胃ガンの原因菌を退治、免疫を上げ風邪に効果。

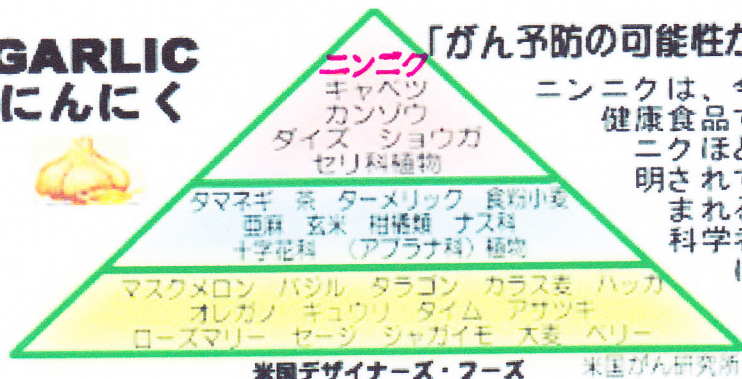
冷える
疲れる
食欲がない
肌がかさめる



1箱 30粒入 **¥3,990-** (税込)

2箱買うとお得です ¥7,980を **¥7,600-**

GARLIC
にんにく



「がん予防の可能性のある食品番付」

ニンニクは、今アメリカやヨーロッパでは最も人気の高い健康食品です。それは、数ある健康食品の中でもニンニクほどその効能や機能が科学的に詳細に研究、証明されているものはないからです。特にその中に含まれる**アリシン**の素晴らしい効用は、現代世界の科学者の注目を集めています。それは、**アリシン**に含まれる成分の中に我々の治癒力や免疫力などを高める素晴らしい効果があることが次々に発見され世界の学会で発表されているからです。

さらに、**ニンニク調味オイル**が この夏おすすめ!!

にんにくパワーをいかに吸収できる **ニンニクオイル**の作り方を紹介します

(にんにく1玉をみじん切りにする)



混ぜ合わせる



100°C以下で加熱

オイルに漬けることで揮発性の高い**アリシン**が油の中に安定し熱することで血液サラサラにする**アホエン**が飛出します



調味オイルとしてお使い下さい。



植物油は何でもOKです
にんにくとの相性と酸化しにくいオリーブオイルがおすすめ

※最初から熱した油に入れたり焦がしてしまうと成分がとんでしまいます。

イタリア人がパスタ料理ににんにく刻んでオリーブオイルに入れ焦がすように100°C以下でじっくり炒めながら仕上げる理にかんづきおすすめです!

出産後 酸素オイルリンパマッサージで太もも3.5cm細くなりました。

産後のひだり21日間、自分と赤らちゃんのために時間をかけ、自分自身の体を観察しながら、骨盤ダイエットで引き締めてきました。 **副院長自ら実践！**

普段骨盤なんて意識しないですよ。出産前、ああむけで横になった時、足がひらいているのにびっくり!! うわ~「骨盤が開いている」ってこういう事なんだ。と実感... 体の神秘...

産後しばらくしてみると、もと通り...

整体流に説明すると、**骨盤の開閉運動**がすべてのからだの動きリズムの中心にあります。出産という一大事でこれだけ足の開きに差がありましたが、日常生活の中にも朝締まり、夜開く、1日のリズム、月のリズム、四季のリズム、頭蓋骨やあごの骨も骨盤の開閉に運動して動いています。この開閉の動きが悪くなるとからだに不都合があらわれるのでね... **骨盤×テ** 大事です。

出産前 開いた骨盤(上)



出産後 閉じた骨盤(下)



また産後は**骨盤底筋運動**が**尿もれやダイエット**にもまよきというので、

スクワットの姿勢で内股から骨盤まわりウエストを中心に腔を引き締めるのが、オイルマッサージとトイレに行く度とお風呂上がり実行。 **下図参照**

太ももは足のむくみもひいたせいもあり**3.5cm**細くなりました。

体形は日常生活の結果がつくり出す自分自身の生きざまだそう。いっつになっても健康で質の高い人生を目指したいですね。

骨盤底筋運動 - 頻尿や尿もれなどに効果的、インターマッスル(基礎代謝)をあげるの。ダイエットにもこの体操は、単純に言えば腔と肛門(男性の場合)を自分の意思どおりに動かすトレーニング。うまくいくコツは、「オナラが出そうになるのを肛門に力を入れてがまんする」ときの感覚を思い出すこと。

健康体験談 Aさん 福島市 30才女性

首から肩まわりの凝りに長い間つらい状態が続いていました。肩から背中、腰にかけて110ンパン、ゴリゴリ朝起きた時は、痛さにまっすぐ起きられないことも多くありました。整体+酸素オイルマッサージを受けて気かければ凝りが和らぎ、痛みも解消されて嬉しい事だらけです。出会いに感謝です。これからもよろしくお願ひします。

お盆休業のお知らせ

8月13日(木)~16日(日)までお休みさせていただきます。よろしくお収かいします。

下半身スクワットマッサージのポイント

下半身のリンパの流れをよくし、代謝促進、太もも、おなかやせ、効果大

1. 腔と肛門を締める。
2. ひざをまげ、スクワットの姿勢
3. 手にオイルをとり、ひざ裏からそけい部へ、腰を上げながら、マッサージ。呼吸は、ほきながら
- ④ 骨盤まわりからそけい部へマッサージ。

ぜひやってみて下さい。

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 3,000円	③④ 集中部分リンパマッサージ 2,000円~
初診料 1,000円	③④ ダイエットコース 2,500円~
出張料 1,000円	④⑤ 整美顔 マッサージ 4,000円
	④⑤ 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