

暑中お見舞い  
申し上げます  
南の風 輝の声  
風鈴の音  
夏祭り 蕨の花火  
お元気でいらしゃいますか  
何を想い  
どんな空を見つめて  
楽にお楽に  
どうをお健やかに  
おすじして下さい

健康ババ  
ワクワクニース  
オワワ号  
平成22年8月  
目指し村  
人生500号  
応援よろしく  
おねがいます



暑中お見舞い申し上げます。  
どうぞ心涼しい日々をお元気で過ごして下さい。

今年で65年目。8月6日広島。8月9日長崎。世界初の原爆投下。そして8月15日終戦。この季節になると必ず思い出す事があります。戦争を経験した父(昭和3年生)と、沖縄戦での戦艦大和が沈没した時の映画を見た時の場面です。戦地への出発前、若い兵士が「俺たちは何のために戦場へ行くんだ。片道の燃料だけで、航空機の護衛なし、そんな作戦で敵を倒せるはずがない」と言うと、指揮官が「確かに勝てないかも知れない。しかし、もし負けたとしても、負けることにより、日本が気付いて変わるかも知れない。おれたちはその為に戦おう。」と言って、彼らは戦地に散ってゆきました。きっと、もと生きていたかったでしょう。

鹿児島県の知覧にある、特攻平和会館には、1人の兵士のこころの遺書があります。

「チチハ、スガタコノミエザルモ、イツテモ、オマエタチヲミテイル。





ヨフ、オカアサンノイイツケヨマモッテ、オカアサンニシンパイヨカケナイヨウニシオサイ。  
 ソシテ、オオキフナッタレバ、デブノスキナミチニススミ、リップナニッポンジンニ  
 ガルコトデス。ヒトノオトウサンヲウラヤンテハイケマセンヨ。「マサリ」「キヨコ」  
 オトウサンハカミサマニナッテ、フタリヲジツミテイマス。フタリナカヨクゲンキョウシテ  
 オカアサンノシゴトヲテツダイナサイ。オトウサンハ「マサリ」「キヨコ」ノオウマサンニハ  
 ナレマセンケレドモ、フタリナカヨクシナサイヨ。オトウサンハ、オオキナジユウバクニホッテ  
 テキョゼンブヤツツケタゲンキナヒトデス。オトウサンニマケナイヒトニナッテ、オトウサンノ  
 カタキヲウツテクダサイ。マサリキヨコフタリハチチヨリ

私にも子供がいますので、この方の切なさかすごく伝わってきました。仕事や子育てで  
 "つらいなあ"と思う時、将来の日本の為に犠牲になってくれた人達のことを  
 思い出すと、生きる勇気を与えられます。政治も社会も安定し平和が続くように

## 管理栄養士がすすめる熱中症対策

ビュッ暑さに負けず  
 お元気でいて下さい  
 管理栄養士 松井知美



熱中症の症状	原因	症状	対策
① 熱疲労	水分不足	頭痛めまい吐気	涼しくして水分補給
② 熱けいれん	水分・塩分不足	ふらつき・腹部痛みと下痢	"
③ 熱射病	"	汗かけず皮膚乾燥 意識障害	医療機関へ。氷や水タオルで首脇下冷却

## 熱中症対策のポイント

① 水分補給 --- 1日2600ccの水分が失われます。

水分を食事で約1000cc  
 汗以外の水分で(起床時 500cc  
 例えば) 昼食1000ccまで 500cc  
 合計1500cc (夕食1000ccまで500cc)

気をつけた方がいいか ジュース、スポーツドリンクの糖分過剰

糖分は1日30~50gが適量です。ジュース・スポーツドリンクは500ml中約30gの糖分が含まれていて、過剰摂取すると脂肪蓄積され糖尿病・肥満の原因に。  
 例えは、水分は水かお茶、スポーツドリンクは半分にするのもよいです

② 塩分補給 --- 塩分の目標摂取量は1日10gです (戦前は20~30gで高血圧・脳卒中が多かった)

汗をかくと水分・塩分が失われますが、水分摂取量の0.1~0.2%の塩分摂取が理想です。1lの水の摂取に塩1~2g程度。塩分は糖分と違い体内にためる事ができず、汗などで出てしまうので、食事の塩分だけでなく、食間にも摂取しましょう (梅干しなど)

## 縁からの夏のプレゼント

今巻で大人気!! 手軽に糖分塩分補給ができる

塩あめ

おいしく楽しく  
糖分・塩分  
補給



ささやかなお礼に暑中見舞いにもれなくさしあげます。食間に1日1~2コを



**私の体験談** 肩こり、手足のシビレを以て

子宮筋腫の手術しないでよくなりました。

47才 女性

以前から病気がちで、肩こり、貧血、子宮筋腫、子宮内膜症、右手足のシビレがありました。特に最近では生理の出血がひどく、日数も長く、寝込む程でした。病院では、子宮筋腫の手術をすすめていましたが出来ればしたくありませんでした。知人の紹介で6月22日整体を受けました。肩こり、手足のシビレは2回の治療で改善し、4回目の治療の時、生理が来ましたが、驚く程軽くすんで楽でした。その後、病院で手術しなくてもよいと言われ、とても嬉しかったです。

**あなたの股関節(骨盤)ゆがんでいませんか?**

仰向に寝て足つま先の開き具合をチェック!!



良い  
つま先の開き  
25~30度位は正常



悪い  
右足がこの場合開いて

右骨盤がゆがんでいる。左右のバランスが悪い!!

悪い方はストレッチをして下さい。



① お開いている方の足を反対の膝の上に組み、両手で手前に引き寄せ、股関節の尻筋をのばす。



② 仰寝し開いている方の反対の脚を上へ組み倒れよりのばす。

**酸素オイルの体験談です。**

現在、育児中です 32才女性

半年前から腰の痛みに悩まされていました。病院へ行っても、授乳中で痛み止めも飲めず麻酔も受けない(打ちたくないし、本当は薬も飲みたくありませんが...)状況で、かと言って家事、育児は待たれなくて困っていました。酸素オイルを使って8日目で症状が軽くなるのが分かりました。

40才女性

**帯状疱疹がよくなりました**

以前から、疲れがたまると帯状疱疹が出たことがありました。先週末、疲れからか、眼の周りに水疱が出来、すごく痛くなりました。病院へ行くにも遅く、思い出して酸素オイルを塗ってみました。すると痛みがじきやわらぎ、そのまゝ眠れました。次の日、病院で「ほんとに治ってる」と言われました。

**高濃度酸素が入った疲れとり、痛みとりの画期的なマッサージオイル!**



高濃度酸素マッサージオイル  
O2クラフト  
30ml (左、携帯用) 3,400円(税込)  
100ml (右、徳用) 7,800円(税込)

肌に酸素を与え、新陳代謝を促す、自然派美容オイル

**夏季休業のお知らせ 8月13日(金)~16日(月)までお休みさせていただきます。**

**ようこそ~ 整体院 縁 ~**

超ソフトな整体治療  
**オステオパシー 整体**  
~ 腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など ~

**リンパマッサージ**

~ 冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に ~

肌の乾燥・むくみをとって小顔に

**整美顔マッサージ**

30分 3,000円

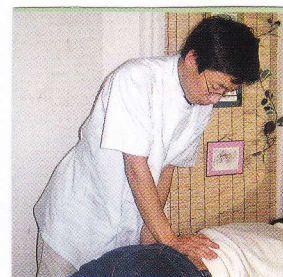
**集中部分リンパマッサージ**

20分 2,000円~

延長10分毎 1,000円



ツボに適度な圧を加え、姿勢の歪みやバランスの乱れ等不調の原因を取り除くお手伝いをいたします。  
“オステオパシー 整体”は、からだ本来の自然治療力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。



**オステオパシー 整体**

60分 4,000円

高校生以下

3,000円

予約制 となっております

**024-534-0635**

営業時間 AM8:00~PM8:00

休日 日曜日

携帯 090-8616-6751

福島市野田町1-7-28

[院長] 松井 国彦 [管理栄養士] 松井 知美

