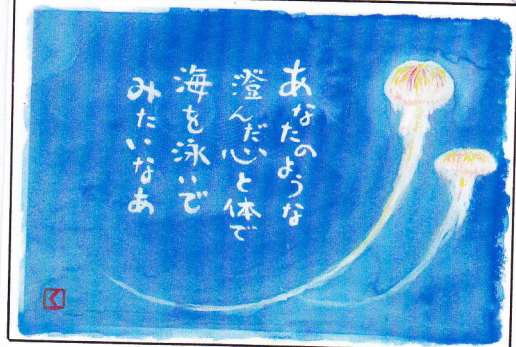
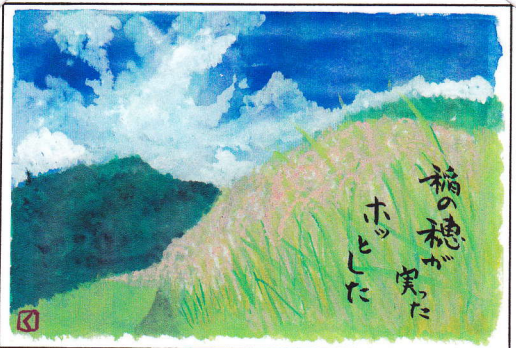
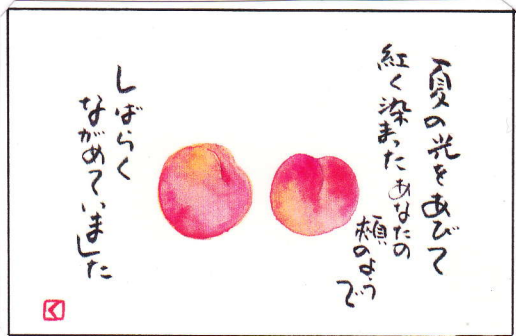




健康なべしに
ワクワクニュース
おかげで才80号
平成22年9月
目指します人生500号
応援おねがいします



残暑お見舞い申し上げます。記録的な暑さが続いておられますか、いかがおすごしですか？来る秋をこれ程待ち遠しく思うのも珍しいですね。我家はお盆に松島へ行き 遊覧船に乗りました。(左写真参照)



かっぱえびせんを2~3個海にまいたら、とんでもない数の鳥が集まって来て、大さわぎ!! 興奮してあついう向にかっぱえびせんが無くなりました。さてここで問題です。写真の鳥は①と②の鳥のうちどちらでしょうか？

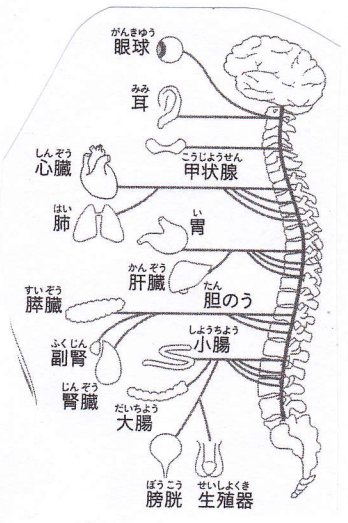


①と② 見た目は同じに見えますが実際は①の方が約60cm ②が45cm(カラスと同じ位)で①はセグロカモメ ②はウミネコです。

答えは②です。足の色が違います。①はピンク ②は赤。僕のイメージでは、ネコのような、きれいな鳴声で優雅でハトのようにおっとりとしたウミネコだと思っていましたが、かっぱえびせんを食べに来たウミネコは、すごい迫力とクチバシでおどろきました。生きてゆくのはみんな必死ですね。ウミネコさん、えびせん塩分多から高血圧に気をつけてね。'余計なおせっかいたよ'と高叫れそうな夏の1日でした

(健康のポイント) 首のうしろを調整すると病気が改善する!!

空気や水が生命を支える上でとても重要であるように、「神経の流れ」も大切です。神経の流れがスムーズだから心臓や肺、胃、腸、血管、筋肉といった臓器・組織が毎日順調に働くことができます。(右図参照)
 認識すべきは、神経の流れがどこかでつまって、スムーズにいかない状況です。実は、私たちの体の中でこうしたことがしばしば起こっています。残念ながらこの「神経のつまり」の認識が欠如しています。この「つまり」が、心臓病、脳梗塞、がん、糖尿病などすべての病気に関係しています。もちろん、これは難病に限らず、肩こり、腰痛、関節痛、耳鳴り、めまい、頭痛といった日常的な不快症状すべてに言えることです。



実は、「神経のつまり」をとるのに、もっとも簡単にでき、即効性のある奥の手は、「首」のうしろを、軽く押すだけで実現できます。
 ポイントは、7個の首の骨の1番上の「第1頸椎」

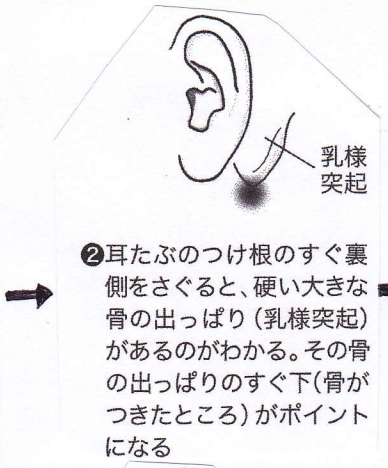
脳からのすべての臓器への指令は、第1頸椎を必ず通って下へと降りてゆきます。ここをよくすると、下にあるすべての神経によい。

調整のやり方

●【ポイントの見つけ方】



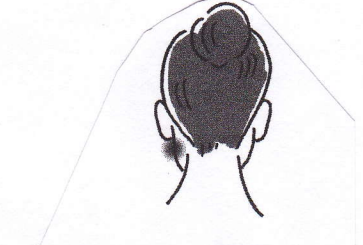
①首の力を抜いて顔をまっすぐ前に向ける



②耳たぶのつけ根のすぐ裏側をさぐると、硬い大きな骨の出っぱり(乳様突起)があるのがわかる。その骨の出っぱりのすぐ下(骨がつきたところ)がポイントになる



③左右の手の中指の先端で左右のポイントと同時に軽く押す



④押してみて痛みや不快な感覚のある側がコンタクトするポイントになる

●【コンタクトのやり方】

コツは、ポイントを押す、というよりは「当てる」もしくは「さされる」という感じで行う。



②ポイントのある側の手の中指の先端でポイントを押す

一方の手を握って「グー」をつくと親指と人差し指のつけ根の交わる所が盛り上がる。その盛り上がりにもう一方の手の中指を当て押しと盛り上がりか少しへこみます。そのへこみ時の強さで押す。



口から吐く
へこませる



鼻から吸う
ふくらませる

行う時間は、多少長くても短くてもかまいません。1日に何度行ってもかまいません。基本的には、毎日朝と晩には必ず行って下さい。

③60秒間、押し続けながら腹式呼吸を行う

すばらしい先生のすばらしいカードをさし上げます。

九州・福岡のみらいクリニックさんでは、できるだけ薬を使わず、自然治癒力に働きかけたいと研究され、リウマチ患者さんの匂い(関節の炎症と匂い)には関係があり、口呼吸という問題に突き当てられました。病気の方は、舌の位置が下がっていることが多く、それらを正してゆくと、病気もよくなっていきました。だるい、眠い、やる気が起きない、胃が悪い、リウマチ、膠原病、アレルギー、腸疾患、腎臓病等々の改善に、「あいうべ体操」を行うとよいです。ご希望の方にあいうべカードをさし上げます。どうぞご活用下さいませ。

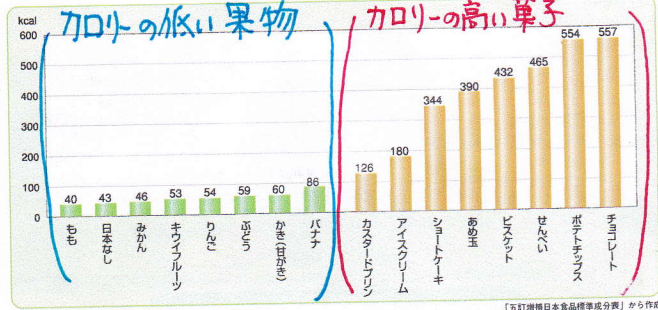
「毎日くだもの200グラム」で健康生活

「果物は太りやすい」は誤解 甘い果物 = 高カロリーではない

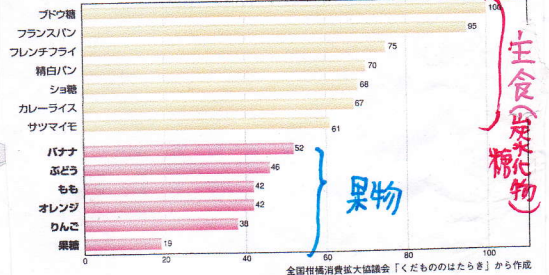
果物は甘く太りやすいと思っている人がいますが果物の甘さと強く感じるのは、果糖によるもので、果糖は砂糖の1.15~1.73倍甘さを感じますがカロリーは、1g当たり4kcalと他の糖と変わらず、そのまま食べて**ビタミン・ミネラル・酵素**がとれるので、おやつにも食べれば、ダイエットにも最適です。

血糖値も急にあげない果物 ブドウ糖100りんご 39

■果物と菓子類のカロリー比較 (100g当たり)



■血糖上昇指数 (グリセミック・インデックス:GI) の比較



暑い暑い夏が明けず、秋へ冬へと季節はかわりますが、身体も疲れのため「果物の酵素パワーで乗り切っていきましょう。酵素、ビタミン、ミネラルを損なわず、おいしくクッキングできるジュースをおすすめします。果物のおいしい福島ならではの**桃100%ゼラートアイス**♡作ってみませんか? (果物は他に何ともOK! 種はとって下さい)



ももの皮をむいて、10粒に切って冷凍庫へ入れる。

冷凍した桃をジュースに入れてスイッチON!

低速回転で、冷凍桃をききすり出し、かきまぜて

おわに盛りつけてできあがり、ヘルシーデザート♡

家族の健康を守る野菜ジュース。

- 野菜嫌いのお子様
- 美容に気を遣う奥様、お嬢様に
- 働き盛りのお父さんの健康管理に
- 固いものが苦手な方に

ベジフル

低速搾りだから水分の少ない葉物野菜もフレッシュジュースに!

野菜不足の日本人

1日に必要な野菜の摂取目標量は約350g!
2002年日本人の平均野菜摂取量は264g。厚生労働省が推奨するキャンペーン「健康日本21」では、15歳以上の人が1日に食べる野菜の量を350g以上と掲げています。

マルチジュース&クッカー ベジフル VEGEFULL



5月19日放映 フジテレビ系列テレビ通販「いいものプレミアム」で紹介されました。

商品テスト評価する「モノクロ」のジュース部門でベジフルがダントツの評価!!

・店内実演
・出張実演
致します。
お気軽にどうぞ!!



野菜のビタミンを活きたまま搾る低速回転。

野菜が持っているビタミン(還元型ビタミン)は傷をつける酸化が始まるデリケートな成分。ベジフルなら、抗酸化性の高い還元型ビタミンCやβカロテンなど、体に必要な栄養素をしっかり摂ることができます。

各種ノズルをストレーナーに組み合わせることによって、ふりかけ、製麺、練物など料理の下ごしらえをスピーディーにサポートします。

お手入れも安全でラクラク。スクリーン、ノズル、ストレーナーは簡単に分解でき、付属のブラシで手軽に水洗い。カッターを使わないベジフルだから安全に取付け分解ができます。



おかげさまで ワクワクニュースも 80号を迎えることができました。

みなさまからの ご支援とあたたかい励ましのおかげです。本当にありがとうございます。思い返せば、2003.12月、これまで14年間勤めていた会社が突然倒産してしまい路頭に迷いました。心に何か支えを作りたいと新聞作りを決意しました。お才の誕生日でした。白石操体治療院の佐藤庄一先生にご指導いただき、小さな整体院を開業させていただきました。はじめはA4サイズ1枚、白黒印刷で50部から出発しました。おかげ様で現在、毎月約500部になりました。500号までの道のりはまだ長いですが(あと35年、私はお才になります)必ず達成したいと思います。どうかこれからもよろしくおつき合い下さいませ。ここに、みなさまからの励まし、体験をご紹介させていただきます。

あなたと歩む 遠い道も疲れはない!!

< 健康だべした ワクワクニュース > に寄せてー感謝と拍手ー

- ワクワクニュースは いつも夢を与えてくれる
- ワクワクニュースを読んでいると いつの間にか微笑んでしまう
- ワクワクニュースは 季節の喜びを感じさせてくれる
- ワクワクニュースは 四季の変化の不思議さを感じさせてくれる
- ワクワクニュースは 過去の苦勞を今の喜びに変えてくれる
- ワクワクニュースは 幼い日の思い出を懐かしく甦らせてくれる
- ワクワクニュースは 家族の絆と家族愛に満ちている
- ワクワクニュースは 探求心を持つことの大切さを気づかせる
- ワクワクニュースは ロマンを感じさせる
- ワクワクニュースには 松井家の家族の温かさが溢れている
- ワクワクニュースには 太い絆に結ばれた家族愛が滲みでている
- そして ワクワクニュースには 松井国彦氏の温かい人柄と、常に前向きな向上心が溢れている
- だから 読む人を微笑ませ 元気づけてくれる。
- そんなワクワクニュースを私は、 当面100号までは読み続けたいと思っている。心から、、、

米沢市 高橋 勉 (74歳)

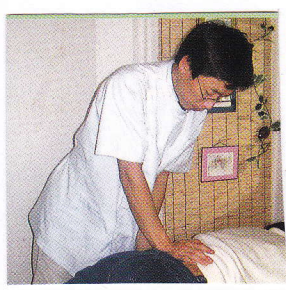
H.22.4.28(水) 雨 Tさん
久しぶりのメッセージ。お久しぶり!! ワクワクニュースに
元気を取り戻す。
ステキな絵、とびほり心の中の孫の生い立ちと
奥様への愛情が? 感謝と愛を。
リリッパス マッサージとアスレ マッサージ(身体共に)
バカバカしい。T.T. ありがとう!!

Oさん 女性 44才
いつもありがとうございます。
冷えと肩こりのひどい状態で、毎日35℃の日々の
中でも夜寝る時は長そこのパジャマ、日中でも肩を
出すことは出来ませんでした。頭には膜がは、こ
あるような感じで、頭痛もします。
先生の整体のあとはスッキリとして目もよく見え
ますし、一週間も続いた頭痛もきれいに治っ
てしまいました。十ミリがのっていたような肩も
みらがるように軽いのがわかります。
今日の夜から腕を出して寝ることが出来るよ
うです。

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