

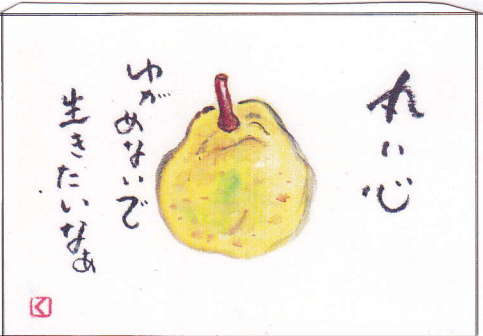
あなただの
カレイ
まき
方に
今日は
カンパイ!!



風がきまろくさいの香りと
運んでくれた朝
淑安が見えなくても
あなただの存在を
感じた秋
僕の心に花が咲いた

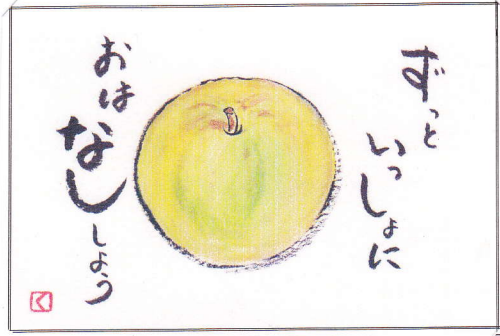


秋を感じて
さあけびます
じらしようさま!!



れい
心
ゆか
めまいで
生きていなか

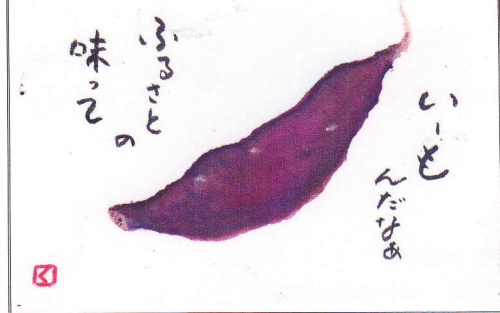
あな
健康だべした
ワクワクス
#82号 平成22年11月
目指す人生500号!!



ず
と
いっ
しよに
おほ
な
し
し
よう



私を信じて
つしまティス



い
と
ん
だ
な
あ
ふる
さ
と
味
こ
の



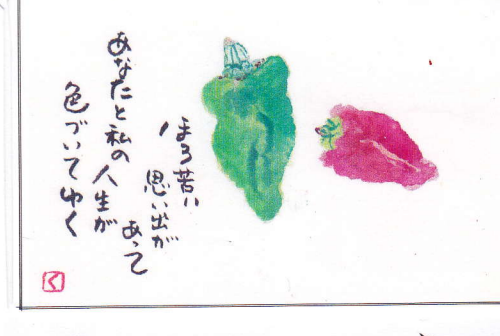
ウ
マ
に
こ
し
た
こ
は
な
い
け
れ
ど
は
た
が
自
慢
の
柿
を
す



あ
な
た
の
声
を
き
く
と
何
だ
か
心
が
踊
り
だ
す



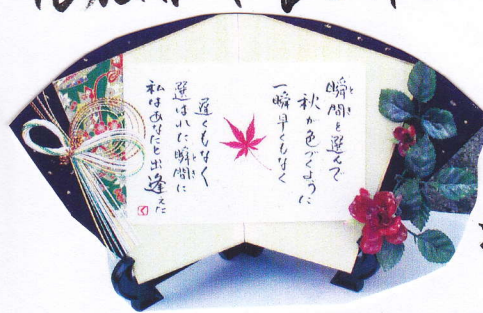
色
と
り
と
り
で
秋
の
こ
と
の
な
い
季
節
だ
ね



あ
な
た
と
私
の
人
生
が
色
づ
い
て
ゆ
く
あ
な
た
の
こ
こ
ろ
に
あ
な
た
の
こ
こ
ろ
を
あ
な
た
が
あ
な
た
の
こ
こ
ろ
に
あ
な
た
の
こ
こ
ろ
を

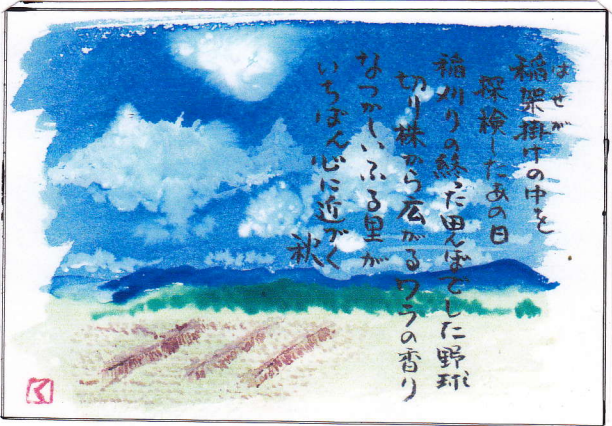
霜がしりに降ることから、11月は「霜月(しもつき)」と呼ばれています。秋も深みゆく季節、師走の慌ただしさは世間にもみられず、冬の季節に入ったことをしみじみと味わう今日この頃です。総りの季節をいかがおすごしですか。

11月は結婚式がいちばん多い月だそうで、私は初めにお客様の結婚式の「エルカポード」を作らせてもらいました。作成しながら「あ、新婚時代に戻りたい」と私がつぶやくと、隣の妻が一言「アホス、あの日に戻ると断りたい」カッ! (笑) 何はともあれ、おめでたいシーズンです。



瞬間と選んで
秋の色を
一瞬早く
選んでくれた瞬間に
私がお返しを出した

先日、地区の運動会がありました。新聞に「運動会必勝法」として福島大学陸上部川本監督の「ホッ



稲葉舞子の中を
探検したあの日
稲刈りの騒がたを懐かしくした野原
切り株が立ちあがるつづきの香り
なつかしいふる里が
いちばん心に近づく
秋

ピュン・ラン、という走法が掲載されていました。

① スタートダッシュは脚を速く動かすよりも、地面に大きな力を加えて後ろに押しイメージ

② 10~15m 進んだら、第2段階で、脚を真下にぶら下ろし、足が地面につく時間を短くして「ボン・ボン」と弾むように走る。

③ スピードがついたら、前の足が接地した瞬間、後ろ脚のひざが前脛のひざを「ピュン」と追いつくイメージで速く動かしてつづける

④ さらに10m すすんだら、第3段階で、腕振りを素早くコンパクトにし、土体を起すの「ポイント」。

これを読んだので、よし! と思い、150m 走リレーを走りました。さて、いざ走り出したら、頭の中はま白... 足を前に出すことで勢一杯! ハットトになりながらようやくゴールでした。そこで一句「運動会、運動しないで本番へ」
「お父さん、転ばないでね 今年も」 降らないで! 予備日は仕事休めない。

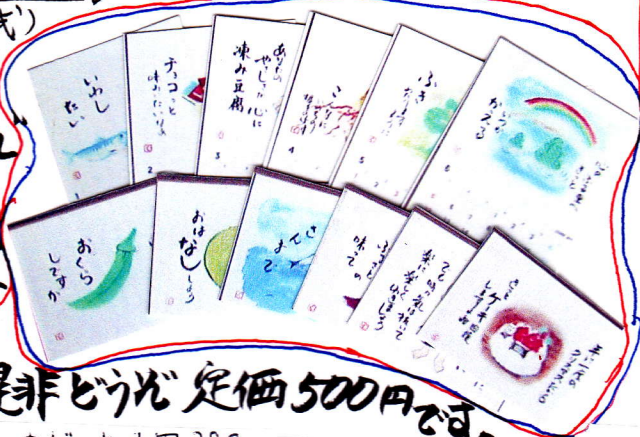
「ピュン・ピュン・ラン」走法



<第2段階(加速期)>

- 前傾姿勢で背中と骨盤を一直線に
- 大きな力を地面に加えて、遠くに跳ぶイメージで

おかげさまで!! **来年2011年カレンダー**が完成しました。今回は言葉めいびでじやれで綴る12か月です。心がほっとする



ご来院のみなさまにもれなくプレゼント!! (限定200部)

プレゼント用にも是非どうぞ 定価500円です。

10部以上まとめて購入いただくと1冊380円 10冊3800円 (おた)

心を楽にする作法

浜松医科大学 名誉教授 高田昭和先生のお話です。

心に重荷を背負いかちな現代社会、私には「幸せになりたい」「楽になりたい」と一生命懸命に努力したり、仕事したり努力します。しかし、幸せになるための努力が、苦しみになってしまう事もあります。いい暮らしをして社会的に認められるような人間になることが幸せな人生だと思ったりもしますが、誰でもそのようにされるわけでもなく、必ず幸せを感じられるわけでもありません。大切なことは「自分の心が楽になる」ことのようにです。私たちが苦しみを感じることはよくあります。苦しいと感じるのは心身ですか、脳と心の関係を考えると脳は神経回路のようなもので、脳で苦しみを感じないような薬や考え方を取り入れれば、心の苦しみを解放することができます。うつ病や引きこもりは最近ふえていますか、欧米ではうつ病などの病気が「心が楽になりたい」と悲鳴をあげている状態であると捉えています。薬などでうつ病が回復しても、何かの拍子に再発してしまうこともあります。心が楽にならない人は過去のことをいつまでも思い出し、くよくよした気持ちになっています。過ぎ去ったことを変えることは出来ない事に加え、過去にそういう事があった自分に耐えられず苦しんでいます。人間は年齢を重ねるごとに体と心の抵抗力が衰え、心配したり、思い出さなくてもいい事を思い出したりして苦しみなどを感じやすくなります。老化と共に脳の回路が変化してしまうのです。

そんな時、ブツの教えが役に立ちます。罪と罰の問題は別にして、過去の自分は他人のようなもので、現在の自分は過去の自分とは関係がないと気にしないでゆくことが宇宙の法則にと言われ、身のまわりの様々な教えや意見や思想が、もしも、心を若しめるようなものだとしたら、それは間違いないと言っています。ブツは、自己照明(自分の心を燈明のように照らす)を大切に、傷つかず、若しませ、楽に、気楽に生きてゆくことを勧めています。そのために、日頃から、自分の心は大切に、年齢と共に心の抵抗力が落ちてゆくことを自覚しながら、なるべく競争心や欲望を減らす工夫を知恵として身につけていくことを心掛けたいものです。

あなたのひざ痛は必ずよくなる!!

ひざ痛の大半を占める 変形性膝関節症

ひざ痛の原因

- ① 激しく運動し、打撲やひねりでひざを痛めた
 - 1) 内出血している ----- 靭帯損傷
 - 2) ひび内出血はない ----- 半月板損傷
- ② 動きはじめや階段の上り下りで痛い:
 - 痛みが急に現れたら、手指・手首は痛打ひ
- ③ 急に痛み出し、手指・手首も痛い ----- 関節リウマチ
- ④ ひざの腫れ、発熱、水たまりを感じる ----- 化膿性関節炎

① 正座 あぐら テイクアツをしている膝痛の
 ② 立ち放しや足をのぼしている時に痛む。
 日本人は畳の上に座ったり、イスに腰かけている事が多く、その姿勢で膝を伸展(伸ばす)する可動域が狭くなり、痛みが悪循環におち入り易いです。

そこで、膝痛改善ストレッチを紹介いたします。

- ① 足をあげるひざのぼし
 - 1) 姿勢を正しくしてイスに深く腰かける。
 - 2) 痛み側のひざを出せる所まで伸ばし足を上げ、1~2秒保たら戻す。これを10回くり返すことを1セットとする。



- ② カかとを床につけるひざ伸ばし
 - 1) 姿勢を正してイスに浅く腰かけたら、痛み側の足を前に出してかかとを床につける。
 - 2) ひざをできる限り伸ばして1~2秒保たら1)に戻る。1~2)を10回くり返すと1セット



- ③ 太ももをのぼすひざ伸ばし
 - 1) イスに浅く腰かけたら痛み側の足をのぼし前に出しひざのすぐ上に両手のひらを当てる。
 - 2) 両手に力をこめて太ももを垂直に押し、ひざ裏かのひねりを感じ、手で力をゆるやかに加えそのまま1~2秒キープして力を抜く1~2)×10回を1セット



まず①を2時間おき1セットずつ1日6~8セット行う。(※はじめ1セットやってみて、やる前と比べて動きやすく感じるかかくにんじてみて下さい)
 3日続けてもあまり改善がなければ②へ。
 ②を3日続けてもあまり変化がなければ③へ。様子を見ながらつづけて下さい。

冷えとり 暖めたが商品 (O2クラフト酸素オイル・しょうが粉末)

O2クラフト マッサージオイル
 お徳用 7,800円 (税込)
 内容量 / 100ml
 携帯用 3,400円 (税込)
 内容量 / 30ml
 成分・原材料 / ピーナッツ油 97%、ローズマリー油 3%、酸素含有量: 100mEq/kg 以上、ドイツ製。
 酸素が疲労物質である乳酸を分解。また、細胞を活性化させ疲労回復、組織修復を助けます。また、打撲やねんざだけでなく、日焼け・やけどにも大変効果的です。血行不良によって起こる冷え性やむくみにも血行不良を改善いたしますので効果があります。

私の体験談
 50代
 髪の毛の抜け毛が多く、気になってました。
 頭皮の血行をよくするために、シャンプー前にはO2クラフトをつけ、頭皮マッサージをするようにして、抜け毛が半分に減って喜んで続けています。

国内産生姜末 まじりけなし 添加物0
 国内産しょうが100%の粉末です。お茶にお料理にどうぞ。生の生姜より身体と温かいお茶にして、チューブのようにおかわりおいしい。
 40g 840円
 体験談① 生姜茶を飲むようになって、冷え症で足先まで冷めたのが、ポカポカぬるかい。
 ② 生姜茶を飲むと、とろろなかつくしみたいになるようになった。

クマササ、クコ茶、ハブ草、命草、ハトウグサの野草茶、えんめい茶、ティーバック 24袋 480円、84袋 1575円
 えんめい茶体験談・アトピーが良くなりました。



酸素のチカラ

ミレイシリーズが 容器が シンクU=H1 好く(好)しました!!

高濃度酸素化粧品・MIREY。ミレイは「生命=美肌」に必要な3つの要素「酸素・水・栄養素」を同時に補給すること可能にしました。さらに肌質・肌トラブルごとにエッセンスを加えてよりお肌にあった化粧品を提供することができます。うれしい値下げで新発売です。(約15%お安くしました)



ミレイオイル (アルガンオイル100%に高濃度の酸素を結合した美肌オイル)
20ml ¥7300 - (30ml ¥12600 から 15% お安くしました)

MIREY For Oil Base	MIREY VCIIP	美白	より白く、ニビ	各 3000円
	MIREY プレシャスローズオイル	保湿	バラの香り。	
	MIREY インテンス	抗老化	引きあげ、ツツ毛	

お好みのエッセンスをミレイオイルに混ぜてお肌ケアに役立ちます

ミレイ美容化粧水 (3つのヒアルロン酸、アミノ酸とたっぷり配合)

90ml ¥5200 - (コラーゲンパック7別売 1000円、120ml ¥8600 から 10% お安くしました)

MIREY For Water Base	MIREY クリアージュ	美白	美白、肌荒れ改善	各 2000円
	MIREY ビオセラミド	保湿	バリア機能強化	
	MIREY チトカタライザー	抗老化	ツツ、たるみ	

ミレイモイストクレンジング (クレンジングと洗顔がこれ一本でツルツル)

350ml ¥4500 (¥6500円 ⇒ 4500円に、2000円お得になりました)

一般的なオイルクレンジング	MIREYモイストクレンジング
石油系乳化剤 約30%	その他の成分 7%
油分 約70%	美容液成分 93%

Q.1 オイルで日焼けはしませんか?

A.1 日焼け用のオイルには紫外線吸収剤が入っているため日焼けをしますが、良質な植物オイルは日焼けを促進するものではありません。ご安心下さい。

Q.2 朝のお手入れに使用できますか?

A.2 上記の通り、日焼けを促進するものではありませんので、朝のお手入れにもお使いいただけます。通常のお手入れと同様ファンデーションの前には、日焼け止め(化粧下地)をご使用下さい。

Q.3 オーツクラフトとの違いは?

A.3 酸素を結合している植物オイルが異なります。オーツクラフトで使用しているピーナッツオイルはボディーマッサージに適しているのに対し、「MIREY」は「アルガンオイル」という、シミ・シワ・たるみに効果のある美容成分が豊富に含まれたオイルを使用しています。アルガンオイルはフランス料理の高級食材としても使われています。

ミレイ新発売記念 フェイシャルマッサージ

・整美顔マッサージ お顔 30分 + 足リンパマッサージ 3000円

・コラーゲンパックサービス

お顔 30分 + デコルテ10分 + 足リンパマッサージ 4000円

・コラーゲンパックサービス

整体とあわせて、クイックマッサージお顔15分 1000円

ミレイ化粧品お買い上げの方... クイックマッサージサービス 15分 OR. お顔20分 + デコルテ10分 + コラーゲンパック 1000円

12月まで実施中です。

4000円コースを3回 10,000円

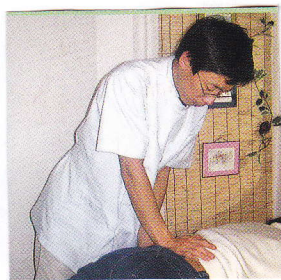
ようこそ～ 整体院 縁～

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～

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

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

肩こり、眼精疲労

20分 2,000円～

延長10分毎 1,000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

