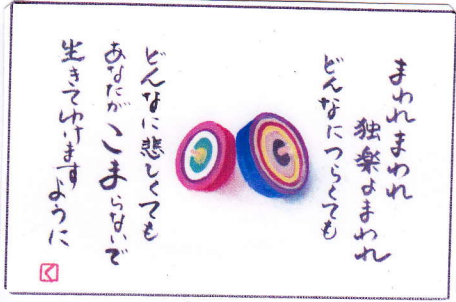
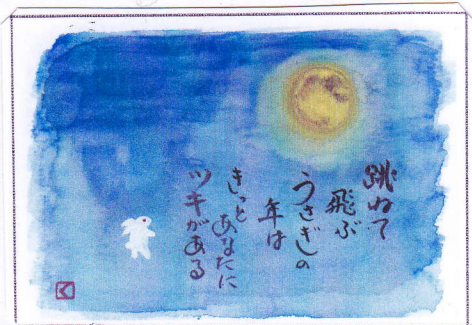
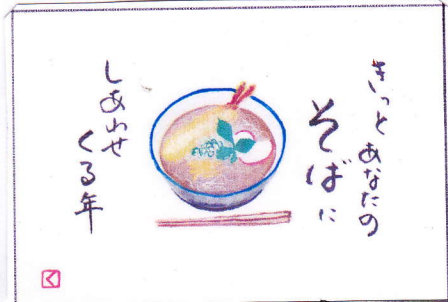
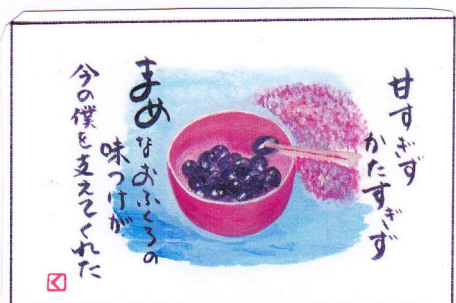
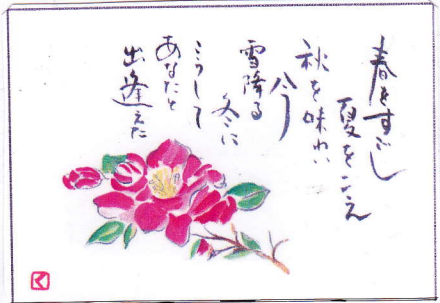
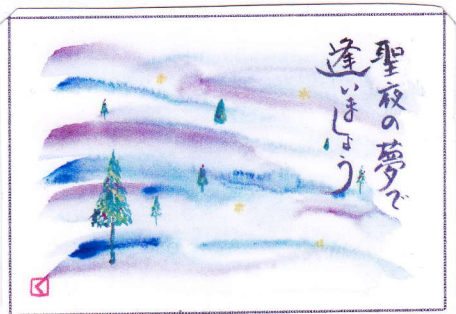


あけ  
健康だべした  
ワクワクニュース  
新年号 84号 平成23年1月  
目指し封!! 人生500号  
応援よろしくおねがいします



あけましておめでとうございます。みなさまのすべてが卯まぐゆく年でありましたように。縁もおかげさまで8年目を迎えました。平成16年2月に創刊した月刊ワクワクニュースも今回で84号になりました。7年間支えつけて下さったみなさまに心から感謝申し上げます。目標の500号達成まであと35年。私は78才になります(現在4才)長い道のりですが、朝の散歩と共に、晴れの日も雨の日も雪の日も一歩一歩つけてゆくつもりです。どうぞ来年もおつき合いをよろしくおねがいします。

元日は1月1日。元旦は1月1日の朝、日の出の時を言う事です。

私は、大みそか夜7~9時と、元日の1時から6時まで、恒例になった年賀状配達をさせていただきました。去年のように雪に埋まって立ち往生することもなく、おかげさまで無事に250件配り終えることができました。本当に良い年にしたいものです!!

景気も少しずつ良くなっています。将来を担う子供たちへの支援も確実に充実して来ています。大切なのは、これから先の景気や収入に明るい展望を持てるかどうかです。

20世紀、大戦の敗戦後の焼け野原から、私達の先人の方々の努力と根性で日本は世界でもまれに見る経済発展を遂げました。

つまり、マウス(焼け野原)からフラス(経済大国)への変化の時代でした。かえらた分だけ、すべてよくなった時代でした。そして今の社会、フラス(豊かさ)がマウス(不況)になってしまふのではという不安の方が多く増えました。将来への展望が描きにくくなってしまったようです。そこで、大切なことは、フラスからマウスへの発想です。戦後と比べて今(1)合えず豊かさ(フラス)が与えられているから大丈夫。だから、肩の力を抜いて“かえらないうけあきらめない、それ夢を捨てないで生きてゆくの”という気楽な生き方が必要です。

かつて、貧しい国だった北欧のスウェーデンは、政治家が危機感を持ち、70年代から少子化問題に取り組み、女性の能力を發揮できる社会を作り、税の改革で財源を確保し、社会保障を充実させました。金融危機の中でも、年金改革、財政健全化に果敢に挑み、教育に力を注ぎ、企業の人々の能力向上を重視した労働政策で、世界有数の競争力を持つ国に生まれ変わりました。さあ、日本も、政治の信頼回復、指導者の人々たちによる将来の力強いビジョンで夢を実現させてゆきたいものです。

何かあっても、私たちは大丈夫”だと思っていよう。なぜかという自然に支えられ守られるからです。こんなお話があります。

今から46億年前、地球が誕生した時、実は太陽は今より30%も暗かた事が分かっています。ということは、当時の地球は、すべてが凍り付く氷の屋だったはず。しかし、実際は、海があり、雨が降り、そして驚くことに気温も今とあまり変わらなかったのです。

つまり、地球は自ら意図的に温度調節をし、自らの温度を保っている“生命体”だったのです。そんな母なる大地に守られているから、**きっと大丈夫**だと信じて、生きてゆきたいものです。

### えてがみギャラリー 縁がリニューアルいたしました。



成人の日に荒川沿いで木枝をひろい粘土と紙で小正月の飾りを作りました。それをギャラリーに飾りました。過去3年のカレンダーの原画を中心に季節感ある展示をして。ま、こりに来て下さい。

お正月のゆるんだ体を引き締めまよう！ 1日10回(1セット)をつづけると

腰骨神経痛が和らいだ！ 3日で腰痛がなくなった！

腰割りのススメ

3ヵ月で体重1.1kg、体脂肪2.9%、敏しょう性がアップした！

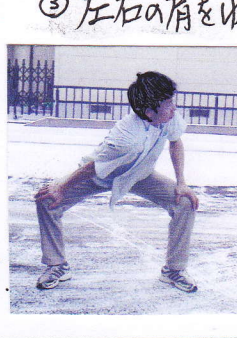
腰割りのやり方



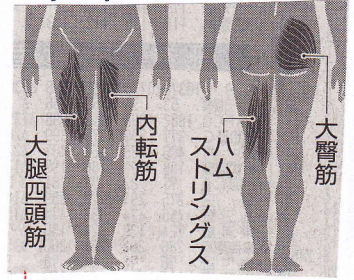
① 肩幅より広く自分の開きやすい足中で立ちつま先は外側(ハ字)に向けます。



② そのまま、下ろせる所まで腰を下ろす。膝はつま先は向きを揃えるのがポイントこれをくり返す。



③ 左右の肩をゆるく交互に前に突き出す。テロさんのポーズ肩甲骨間がほくほく



腰割りで、普段使わない筋肉に刺激が加えられる。体全体の血液循環がアップ

風邪、インフルエンザ

風邪かインフルエンザかは、呼吸器症状か全身症状か、体温の具合で見分けられます。大切なことは免疫を上げてウイルスに対処することです。

風邪	インフルエンザ
くしゃみ、鼻水、鼻汁、咳、のどの痛みなど主に呼吸器の症状	倦怠感、寒気、頭痛、全身の関節痛、筋肉痛など全身症状が強く出る
体温37~38℃	突然39℃以上の高热

風邪によく効くツボ療法

① 中府(ちゆうぶ) 肩から胸(乳部)にかけていちばんくぼんだ所。気管支、肺の改善

② 尺沢(しゃくたく) ヒジの内側の横ジワの親指側。頑固な咳

③ 孔最(こうさい) 尺沢と手首の4分の1の所。咳とのどの痛み

④ 少商(せうじょう) 風邪をひくと肩甲骨と背骨の間の風門がむくむくになる。①~④のツボを指圧、マッサージ、温めるなどで刺激しお

人が病気になるたった2つの原因

低酸素・低体温の体質を変えて健康長寿!

新南大学大学院教授 医学博士 安保徹

人類はついにガンも克服した 100年に1度の大発見!!

糖尿病も高血圧もメタボも認知症も怖くない! 講談社

病気にならなくなった2つの原因は「低体温」「低酸素」です。人間の細胞のエネルギー生産は、2つのプロセスに分かれている。

① 解糖系 --- 酸素を使わず、糖からエネルギー生産。若い頃優位にはたらく。よく食べて、活発、瞬発力がある。冷えて活性化され細胞分裂をする時期。

② ミトコンドリア系 --- 酸素を必要とし、酸素と糖でエネルギー生産。細胞分裂が少なくなる年配期。小食でも効率よく生きてゆける。

ミトコンドリアは、細胞の中に寄生している生物で、20億年前地球上の酸素発生と共に生まれた。老化と共に働きは衰えていく。ミトコンドリアの働きが衰える = 低体温・低酸素 = 免疫低下 = カン増殖。

ストレスが多く、解糖系とミトコンドリア系のバランス崩れると(解糖系にかたよると)病気が発生する。病気を退縮させるには、身体を温め、ストレスを少なくし、ミトコンドリア系を優位にする事が大切。

おすすめの「高酸素・高体温」にする商品

HIGHLY OXYGENATED OIL BEST FOR MASSAGE FROM GERMANY

② KRAFT

高濃度酸素オイル O2 77% 30ml 3400円 100ml 7800円

パッケージが新しくなりました。

【私の体験談】

Uさん 30代 お酒をのんだ翌日、口から眼までカサカサに必ずなっていました。が、オムカオに酸素オイルを塗ると次の日肌がよくくなりました。

Kさん 70代 足に血管が浮いて静脈瘤のようになります。足が重かったのですが、酸素オイルでマッサージ(たこ)数日ですっきりとよくなりました。

EMエンバランス腹巻 --- 抗酸化ミネラルの働き

で血流が4倍up。冷え、むくみ、腰痛などに交効果抜群!! 伸縮性にすぐれ肌着のようにフィットします。色は

① 黒 ② ピンク ③ 赤

新登場、今年の流行色 燃え尽す赤。気持ちか前向き元気になる赤。定価1785円を1,750円です。

テレビ番組 **“みんなの家庭の医学”** **免疫力が24%アップ(秘)リンパ術**

今年の冬は **リンパマッサージ** で免疫を上げ風邪しらず!!  
お正月明けのお身体の調子はいかがですか?

**むくみ** **冷え** を感じていませんか?

お餅(餅米)は、漢方で水を溜める性質があると言われています。

体内に水分が溜まる ⇒ **リンパ液停滞** ⇒ **むくみ**、**冷え** ⇒ **凝る**。

もしかしたら、疲れがとれにくい、冷え、むくみ、膝、腰痛は、餅米をとりすぎていることが原因かも知れません **そこで、溜まったリンパを上手に流しましょう。**

**免疫力改善** 解説: 大橋俊夫 (信州大学医学部教授・日本リンパ学会理事長)

リンパには、体内で発生する老廃物の一部を回収する働きとリンパ球などの免疫細胞が待機。外敵から身体を守る働きがあり、身体の中で日々 **数百から数千個も発生していると考えられている がん細胞** を体内をパトロールしながら発見し、素早く殺しているのも **リンパ球** です。

**リンパマッサージ** により、リンパ球の数が増えることが動物実験で明らかになり、人間でも、**リンパマッサージ** でリンパ液の流れが良くなることで免疫力がアップし、がんや様々な病気になりにくい体質が得られます。

**リンパを流すと健康になる**

大橋俊夫  
信州大学医学部  
免疫学講座

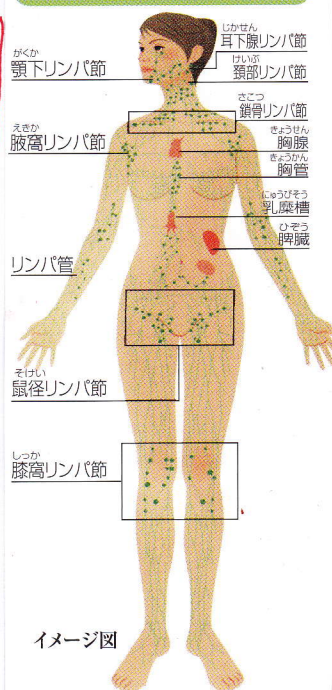
むくみ解消  
疲労回復  
免疫力UP

老廃物は、知らないうちにたまってます

ためてガッテン  
世界一受けたい授業  
でも紹介された **大反響!**

生活習慣のポイントから正しいリンパマッサージまで最新医学データに基づく

リンパは全身を巡っている



気持ちいいですよ!

リンパは全身に流れて老廃物を排泄する役割があります。コリなどにより、リンパ液の流れが悪くなると、この浄化システムがうまく働かなくなり、様々な不調の原因になってしまいます。  
**リンパの流れに沿って酸素オイルでマッサージ**することで、全身ホカホカと温かくなって、コリをとり、体が軽くなっていきます。

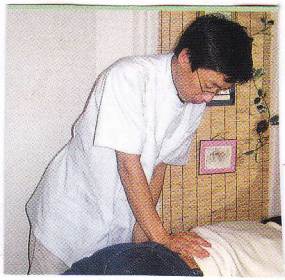
**酸素オイルリンパマッサージコース**

腰・肩・背中・手・足など	20分	2000円
症状の気になる場所を中心に施術いたします。	30分	3000円
	50分コース	4000円

整体院 縁 検索 でホームページ (過去の“ワクワクニュース”と“今週の絵手紙”等) をご覧頂けます。

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～

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 足のつかれに  
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