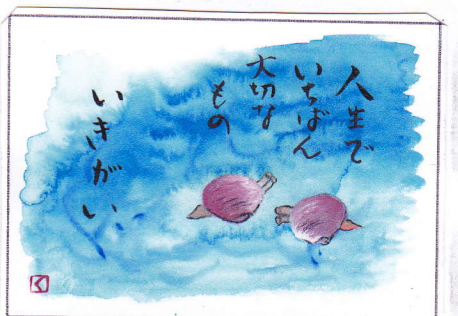
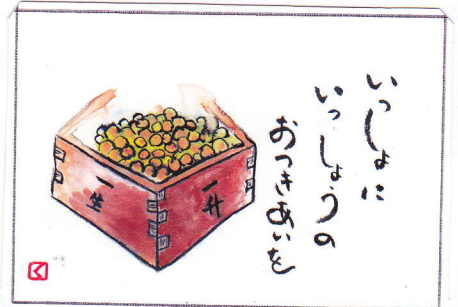
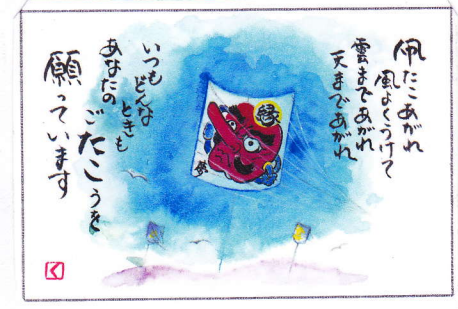


しあわせ健康なべした  
ワクワクニュース  
第85号 平成33年2月  
目指し村人生500号  
応援よろしくおねがいします。



節分れて立春をすぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続いてい村かみなさまいかがお過ごしですか？ 冬きりなほ春とうからしと申します。'寒い冬にはとうからしを食べ体を温めて元気に春を迎えよう'という意味があると、我家の辞書に書いてありました。(笑ってやるして！) ドカ雪のつづく北国があり、一方、南国では梅の開花便りか。桜堤公園の桜の木も、黒い寒色から、薄茶の暖色へ少しづつ変わりはじめています。夏に出た花芽は、冬の低温にさらされてこそ、美しい花を咲かせるそうです。これを「休眠打破」と言います。最近、寒いので

子女(1才半)を夜ねさせるのに、お腹の上におして、湯たんぽがわりにさせてもらっています。(夜中に何度も蹴られますが、)朝は布団から仲々出られません。私の「睡眠打破」は、まだまだ先の話のようです。受験シーズン真ただ中ですね。先日、ある中学塾の先生のお話を知り、感動しました。こんなお話です。

M君は中学3年の受験生。無口で少し変わった子だった。授業ノートを出さず、数学はテキストの余白で計算ミスばかり。注意しても直さない。夏には、M君のヨレヨレのTシャツが臭いと周囲の生徒から苦情も出た。保護者会でその事を母親に話すと「あの子は小学校の頃から、この塾に通ってK学院に進学するのが夢だったんです。でも先生大変申しわけありませんが、うちにはお金がありません」M君は、早くに父親を亡くし女手1人で母に育てられた。早く塾に行きたがるのをなだめ、生活を切り詰めながら、何とか中学3年の途中で入塾させることができたと言う。その話を聞いた瞬間、先生の心が変わった。申しわけなかったという気持ちと共に、何とかM君の力になりたいと思った。ヒリに近かったM君を励ましホロボロの参考書を片手に指導したところ、スカ月で700人中ベスト10に入った。そしてM君は、無事K学院に合格できた。ところがM君は先生にこう告げた「先生、僕はK学院には行きません。公立のT高校でかまぼります」。K学院を辞退する人などいるはずもなかったのど耳を疑った。しかし先生は、すぐその疑問が氷解した。M君は最初から経済的にK学院に行けなと分かっていた。それでも猛勉強して見事合格できたのです。先生は「何で健気な志だろう」と心を打たれた。人生を全力で生きることを意味をM君から教えられたという。逆境が人の心を強くすると言います。すばらしいお話でした。

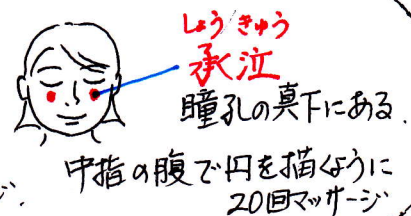
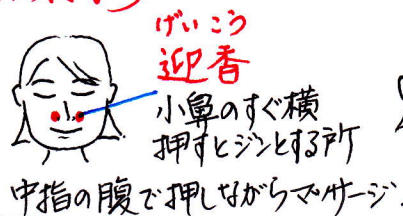
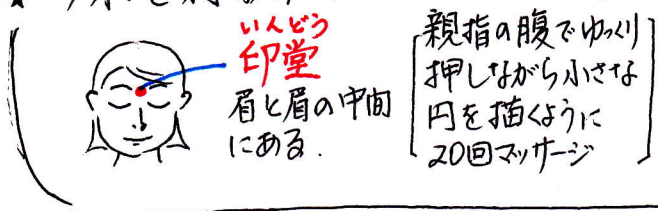
### <花粉症対策>してですか? 今年は、去年の2~5倍の花粉量だと予測されています。

(対策ポイント) ・ストレス・疲れ・睡眠不足で自律神経の交感神経緊張により花粉症が起りやすい  
・刺激の強いタバコ・香辛料はなるべく避ける。

・ユーカリ・ミント・ローズマリーのアロマの香りでリラックス...アロマ精油をスプレーお風呂に入れる。ティッシュに1滴つけ枕元に置いておく。

・朝・晩・特に外出前に酸素オイルを綿棒に垂らし鼻の中に塗ると花粉の付く粘膜がぬる。保護される。

★ツボを刺激する。- 酸素オイルマッサージが効果的



<私の体験談> Aさん50代代。  
花粉症の多い年でしたが、2月早い頃から鼻のまわりに酸素オイルをマッサージ朝晩して、綿棒でオイルを鼻の中に塗っていたらとても楽になりました。



「酸素の力」  
高濃度酸素オイル  
O2フラフト

ドイツ「VIA NOVA Naturprodukte」によって製品化されたこのオイルは、常識では考えられない量(100mgEq/kg以上)の酸素を安定的に含有しています。

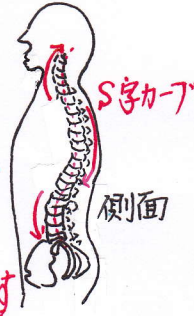
O2クラフトは体に良くすり込むことで皮膚に浸透し、酵素によって再び分解された酸素がさまざまな効果を発揮します。

# 「首腰」まくらで頭痛・腰痛・耳鳴り、バニック障害 視力回復改善

〈知っておきたい 背骨の話〉 頭痛、首痛、腰痛は、二足歩行の人間の宿命とされています。

首7本・胸(背中)12本・腰5本の骨は、右図のようにS字カーブになることで圧力を分散しています。

しかし、困ったときには、長時間の座り仕事、荷物の上げ下ろしで体を前にした姿勢をつげたり、ふらふらの布団で不自然に寝たりすることでS字カーブが崩れ



腰椎のクッション(椎間板)にかかる圧力は ① 仰向け寝 25 ② 横向寝 75 ③ 立っている 100 ④ 立って前かがみ 150 ⑤ 立って前かがみ荷物持ち 220 ⑥ イスに坐る 140 ⑦ イスに坐り前かがみ 185 何と、立って前かがみ お、イス坐って前かがみ の方が1.2倍も負担がかかっています。

坐る姿勢気をつけましよう!!

って、1日5分で激痛を招く「脊椎の変形」を矯正する「首・腰」まくらがおすすめです。

〈首・腰まくら〉の作り方 ・バスタオル2枚

〈使い方〉 1個は首枕として首の裏に、もう1個は腰枕としてウエストの部分に当てる。体を軽く左右にゆすり、最も背骨が快適と感じる状態に調整し静かに5分ぬる。

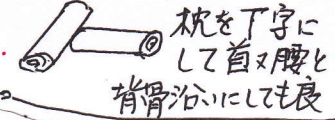


長い辺を3~4ツ折にしてたたむ。短い辺をぐるぐる巻いて直径8~10cmの丸太を作る。2本作る。



枕を丁字にして首と腰と背骨沿いにしつ

(注意) 1日1回5分を限度とする。不快な痛みを感じたら、枕をはずす。



## 一生インフルエンザにかからない体質の作り方

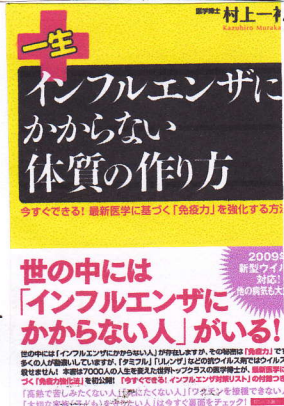
世の中には一生インフルエンザにかからない人がいる。それは免疫力の高い人。「アミガタ」「リレンザ」などの薬は、ウイルスの増殖を抑えることは出来ても殺すことは出来ない。大切なのは、体内で抗体(免疫)を作るかどうかで決まる。

- 〈ポイント〉
- ① 免疫システムの集中している腸のコンディションを整える = 善玉菌を増やす
  - ② なるべく1日1回軽い運動で発汗し、体温調節機能をきたえる。
  - ③ 夏は1.5リットル、冬は1リットルの水分補給をする
  - ④ ウガイ、手洗い、マスク
  - ⑤ 部屋の湿度を50~55%に維持する (60%でウイルスの生存率はほぼ0%)
  - ⑥ 体内時計のバランスをとり免疫を上げるために、朝7時には起床し、朝日をあびる。

〈あなたの免疫カチエック〉 質問には「はい/いいえ」で答えて下さい

1. カゼをひきやすい
2. 咳がよく出る
3. カゼをひいて長引くことが多い
4. じんましんや皮膚トラブルが多い
5. 口内炎にひきやすい
6. 倦怠感がある
7. 唇がひびいたり乾燥する
8. 食欲ない、食事不規則
9. 朝目の目覚め悪い
10. 評判野菜食べない
11. タバコを吸う
12. 外食が多い

はいが4コ以下の方 = 免疫がかなり高い  
 はいが5~9コの方 = 適度な免疫力でですが、それ以上上げないよう。  
 はいが10コ以上の方 = かなり免疫が低下しています。充分注意して下さい。



## <私の体験談> 整体編

(Hさん 70才 女性)  
お正月すぎから約1ヵ月間、右太ももの外側周りが痛くだるく、夜中に何度も痛みで目が覚め、ぬまりにくい日々が続いていました。何度か病院、接骨院で電気をかけてもらいマッサージを受けましたが全く改善しませんでした。(坐骨神経痛で長くかかると言われました) 以前、腰痛で良くなった事を思い出し、オステオパシー整体を縁さんでしてもらったところ、次の日にはウソのように回復し、とても楽になりました。

(院長のコメント) Hさんは、右を下にして横に休む事が多く、右腰側の血行が悪くなった事で、腰椎3~4番の右側に坐骨神経を圧迫するような凝りの固まり、(トリガーポイント)がありました。

前ページの「首・腰まわら」を無料でお作りし、使い方を説明させていただきますので、ご自宅にあるバスタオル2本ご持参下さいませ。  
**あなただけにピッタリの首腰まわらができます。**



## <私の体験談> お顔・ミレイオイル編

(Y.Wさん 女性 56才)  
12月にフェイスルマッサージを体験しました。「ツミが無くなった!!」と伺い、早速MILAY(ミレイ)の高濃度酸素オイルを購入しました。毎日入浴後、一滴を目元、ほほ、口元に塗り、軽くリンパマッサージをするだけです。

1ヵ月たったら、なんとツミの部分の皮がポロリとむけ始めました。左ほほが1ヵ所、右ほほが2ヵ所! 感動です。その上くぼんでいた目元がふっくらしてきて、肌の色も明るくなり毛穴も小さくなってきて...  
「毎日鏡を見るのが楽しみ!!」なんて、30年ぶり? 一年後と楽しみに毎日1分マッサージしています。



### ミレイオイル

アルガンオイル100%  
さらに高濃度酸素と結合。  
美容液のように少量でよくのびます。  
浸透よくもちり、しっとり♡  
20ml ¥7300

### アルガンオイルとは?



サハラ砂漠に生育する果実の種子からとれる油。  
保湿性に優れた美容業界No.1!!

ただ今、ミレイ化粧品(オイル・ローション・クレンジング)いすれかをお求め下さった方にお願クックマッサージサセス中です

<私の体験談> 酸素オイル編 70才女性  
右手人差し指が太く変色し腫れ白鳥の首のように曲がる(スワネック変形)症状で病院でなかなか改善しませんでした。酸素オイルをマッサージ毎日したところ、まずくぐらひ腫れが引きはじめ良くなりました

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 ~

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

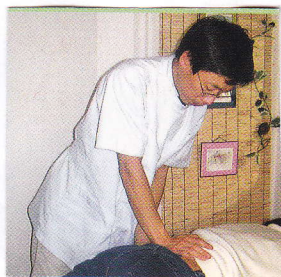
整美顔マッサージ

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

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

