

健康な日々
ワクワクニュース
#92号 平成23年8月
目指し封生涯500号
応援よろしくおねがいします



暑中お見舞い申し上げます。いなかおどしでしょうか？
今年の夏、フクシマではひまわりの花をあちらこちらで見かけます。これ程ひまわりを身近に感じたことは初めての様な気がします。元気をもらえる花です。

一滴の雨粒が あなたの憂いや悲しみを すべて洗い流してくれますように
そして一輪の花が、あなたの心と大地に夢を咲かせてくれますように。

終戦から66年目を迎える夏8月です。広島・長崎の原爆、そして福島と、様々な想いが今年があります。『二重被爆』という本をよみました。著者は山口彊さんという方です。93才まで生き抜いた方の自叙伝です。29才の時、山口さんは出張先の広島で被爆し左半身にやけどを負い、ようやく帰った長崎で二度目の被爆をしました。戦後原爆症に悩まれ、胆のう摘出、白血球減少症などに苦しみながら、家族の生活を守るために生き抜いたのです。いつも心にあったのは、二度の被爆体験の語り部になることだった。

しかし、世間の差別・偏見のため、語ることを控えて来たが、2005年、原爆症が原因で最愛の息子を癌で亡くしたことをきっかけに90才の「生かされた命」の続くかぎり、語り部となる決意をする。そして、記録映画「二重被爆」に出演。国連に招かれ講演でこう語った。「私は90才です。いつまで生きられるかわかりませんが、みなさんにどうぞお願ひがあります。核兵器をなくすためにみなさんのお力を貸して下さい。戦争になれば、勝つたほうも負けたほうも必ず犠牲者が出る。そして生き残った家族を悲しませることになります。『All for one, one for all』(みんなかひとりのために、(ひと)がみんなのために)このモットーでみなさんにご協力していただきたい。必ず大きな力になって、戦争を回避することかできると思います。」



そして、山口さんの意志は、アメリカの有名なジェームス・キャメロン監督の心を動かし、映画製作の約束を交わした。山口さんはキャメロン監督と逢い、思いを伝えると「これで私の役目は終わりました」と語り、固い握手を交わした。山口さんが亡くなったのは、それから2週間の後だった。私は、被爆者の山口さんが、今、天国でフジマの事を心配し、祈っていてくれると思います。本の最後に書かれた言葉が心に残りました。勇気を与えられました。「私は91年の歳月をただひたすらに生きて来た。どんなに悲惨なことが起きても、自分が死ぬに完全に打ちのめされなかつたのは、自分の胸の内を尋ねれば、真実が分かるからだ。迷いは常に自分の内にある。だから、ファイティングスピリッツが大事なのだ。ファイティング、戦うとは人を殺めることや、人に勝つことを指すのではない。困難なことがあっても、なお自分を奮い立たせて生きる。「生きる」ことそのものが戦いののだ。」

病気から解放される生き方 「解病」の本紹介です。世界ナンバーワンの日本人心臓外科医が教える、健康の指南書。

- ・長生きが目的ではない！ すべて健康になりたいのか。
- ・健康な時こそ病気のことを考える。--- 「解病」とは、病気から解放される生き方を達成するには、「自分の身体を知り、病気になる前にその兆候をとらえ、それ以上進行しないように健康管理すること」
- ・何のために長生きするのか --- 単に長生きするのではなく、充実した人生を送るために生きる。その目的を果たすために必要なのが「健康」。

- ・知っておくべき病気はたった5つ。
 - ① 脳 --- ① 血管に異常が起きたもの(脳卒中、くも膜下出血) ② 細胞の異常(脳腫瘍)
 - ② 血液 --- 白血球が異常に増える白血病、赤血球が増える多血症、血管が詰まる梗塞
 - ③ がん --- がんになる人は「ヤセ型」に多く、心臓病になる人は「太めの人」に多い。
 - ④ 代謝 --- 低下するとコレステロール上昇、= 善玉コレステロールと悪玉コレステロールの比が1:2が理想。 血圧の上下差が小さいほど血管が硬い。上と下が40位の差がいい。
 - ⑤ 心臓 --- 先天的には弁などの機能異常、後天的には、糖尿、高血圧、脂質異常からの心筋梗塞。

・心臓病になりやすい5つのリスク --- ① 肥満 ② 高コレステロール ③ 喫煙 ④ 運動過多 ⑤ ストレス
 身体の筋肉は鍛えて強くできるが、心臓は鍛えても強くならないので運動のやりすぎにも注意が必要 --- 運動時脈拍130を超えない程度に。有酸素運動を気持ちよくする。



病気を解放される生き方 ... 誰でも出来る心臓病チェック法 ... ①早歩きが階段を駆け上かってみる。その時の脈の上り方をみる。(例)通常脈拍70回/分として階段を2階まで駆け上っただけで脈拍100を簡単に超えてしまうと、心臓弱い疑いがある。
安静時と運動時に、脈と血圧、呼吸回数をチェックしてみよう。

病気にならないためのチェックリスト

生活習慣についてのチェック (数が多いほどよい)

- 早寝、早起きしている。
- 夜遅くには食事を摂らない
- スポーツを定期的に行っている。
- 定期的に長期休暇をとっている。
- 仕事以外の趣味をもっている。
- 肥満の傾向はない
- 暴饮暴食をしていない

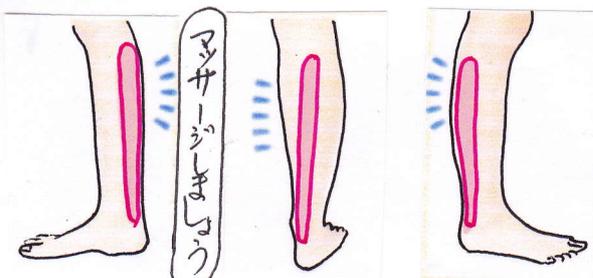
心臓に入りのチェック (数が多いほど心臓病リスク高い)

- いつも脈が速い □ 血圧が高い
- 少し動くだけで脈が上がりなかなか下がらない
- 寒いときに胸がギョッと締めつけられる。
- めまいや失神をすることがある。
- 手足がいつも冷たい
- 労作時に胸が痛い
- 背中に鈍痛や刺すような痛みが走る。

ふくらはぎをもむと**超健康**になる!!

人間にだけ与えられたふくらはぎの筋肉
犬猫には4つ運動効用にはありません。

ふくらはぎが硬い、冷たい、弾力ないは病気の素



ふくらはぎの位置と症状の関連です

- <内側> 肝臓病、冷え症、婦人科系、便秘
- <裏側> 循環器系、動悸、息切れ、不眠、頭痛
- <外側> 頭痛、肩こり、腰痛、めまい、ひざの痛み

炭化した玄米と黒大豆で夏の疲れを取るデトックス!!

<世の中川柳>

- ・政治家の責任感もメルトダウン!
- ・もうだめだ 党内みんなメルトダウン (民主党幹部)
- ・放射能あびたお米で 汚染餅 (おせんべい)

免疫アップ 便秘 冷え症 更年期

ブラックジンカン 遠赤焙煎された微粉末で 浄血・解毒・免疫アップ色



玄米粉
コーヒー風味
(20g入) 120g入
定価 ¥4200
¥3980-

黒大豆粉
ココア風味
(20g入) 120g入

夏季休業のお知らせ 8月12日(金)13日(土)14日(日)お休みさせていただきます

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

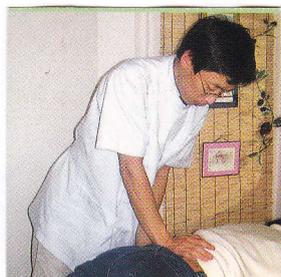
30分 3,000円～

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





汚染された牛肉(出荷停止)が、福島、宮城、岩手、秋田、栃木と広がりました。その原因となった放射能汚染の地域の様子が左図で分かります。今後は、牛以外にも人間の内部被曝の調査が求められます。日本の汚染地域をテレビ画面に映し出すと、

ゾーン1. 「立ち入り禁止区域」 住民被曝量が2.3mSv/年(3.8μSv/時) 左図の赤と濃いオレンジエリア (マイクロシールド) (4μSvと8μSv/hあたり) テレビ画面では、25年経った今でも、居住禁止区域。

ゾーン2. 「無条件移住地域」
① 薄いオレンジエリア...8.76mSv/年(1μSv/時) と ② 黄色エリア。被曝量5mSv/年(0.57μSv/時) 日本基準は緩い。ゾーン1と2をあわせて約40万人が強制移住せられた。

ちなみに、日本での病院等の放射線管理区域は0.6μSv/時で18以下は立ち入りは管理制限されている。
ゾーン3 「任意移住区域」 被曝量1.6mSv/年(0.19μSv/時) ウクライナでは、今も若者の免疫機能障害などの様々な病気が絶えないと言われる。緑色のエリア。

政府が6月に発表した予測値によれば、福島原発から空中に放出された放射能は77京ベクレル。これは、

広島原爆の53倍分に相当します。子供の被曝は、大人の3~10倍のリスクが高く、特に6才までが危険です。ちなみに、50才以上で危険はかなり低下します。50才以上の方は、風評被害に立ち向かいましょう。半減期30年のセシウム137の汚染との戦いが長期化します。地域の除染と、内部被曝を防ぐことが大切です。解毒力のある野菜としてカリウムの豊富な、(カリウムはセシウムの吸収を抑える) 小松菜、チンゲン菜、トマト、ニラ、ブロッコリー、ホウレン草、芽キャベツなどが有効です。

また、内部被曝を減らすための道具は多い方が好ましいです。積極的に排毒に「国産ゼオライト」が役に立ちます。

「ゼトックス」開発者 七沢賢治さんに聞くゼオライト最新情報!



東日本大震災に伴う事故による環境汚染物質が各地で問題になっています。その対応策の一つとして注目され、すでに導入されているのがゼオライトという鉱石です。私たちがすでに研究を進めて実用化していたので、これらのデータや技術の蓄積が役に立ち始めています。最近では公的な立場の方と打合せをする機会もあり、農地の浄化についての現地テストも行いました。これを機に私たちは、ゼオライト生命体応用研究会を発足して、

さらなる研究を進めています。ゼオライトだけでなくフルボ酸との組み合わせが大変意味のあることだということも明らかになってきました。この様な応用をしながら、人の健康から自然環境の再生まで幅広く役立てるよう取り組んで参ります。

(七沢 賢治氏 談)

放射能 デトックス

話題のゼオライトを徹底検証



福島原発の放射能除去に利用され、今注目の素材「ゼオライト」

「ゼトックス」

1日大人5~10
70%ジュを
小人3~5
ジュを直接ス
70%以下
その後70%
1杯の水を
35ml入
3,500円(税込)
1本で250%江使えす



『ゼトックス』はここがスゴイ!!
『ゼトックス』は、国産ゼオライトとフルボ酸をミネラル天然水と海洋深層水に混ぜ合わせた清涼飲料水です。世界中に存在する天然ゼオライトのうち、安全で機能性が高い出雲産を使用。高度な技術を用いた超微細処理により、安全で効率よく働くことされる平均3ミクロン(0.003mm)という理想的な粒子の細かさを実現しました。

ゼオライト 島根県出雲産
マグマと海水が混ざり合い、何百万年もの間、一定の温度で冷やされることによってできる鉱物「ゼオライト」。水や土地、空気などの環境浄化のほか、体内環境をクリーンに保つサポートをする成分として注目を集めています。



天然水 岐阜県 御嶽山産
やわらかい花崗岩質から湧き出た天然水には、ゼオライトをはじめミネラル分が豊富に含まれています。修験道の霊山として名高い御嶽山ならではのパワーを感じます。



フルボ酸 長崎県 諫早湾産
自然界に存在する微生物が数百万年もの時間をかけて海藻類を分解、生成した物質「フルボ酸」。



海洋深層水 沖縄県産
海洋深層水をプラスすることで水分子の粒子の働きが活発になり、ゼオライトの働きが活性化します。



すべて国産の4つの天然成分