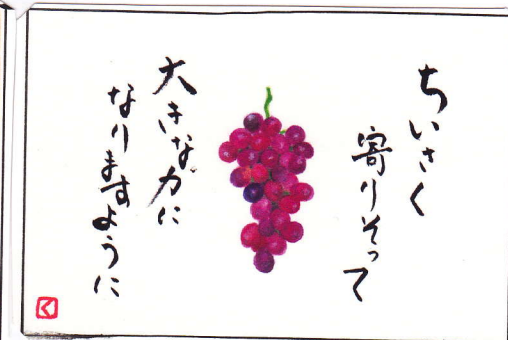
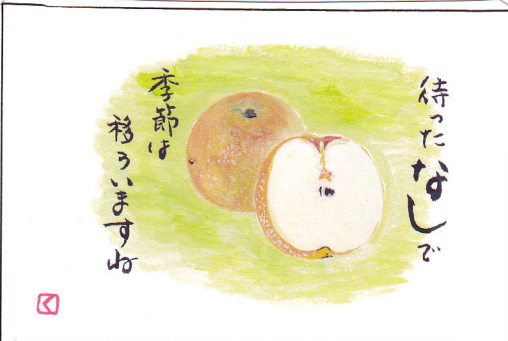
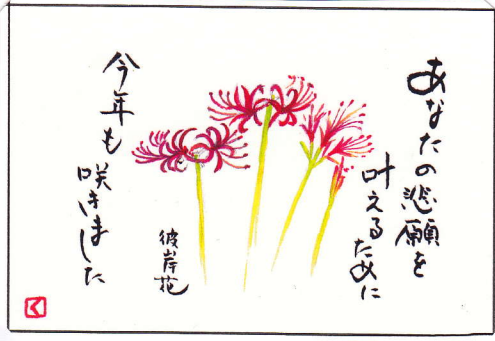
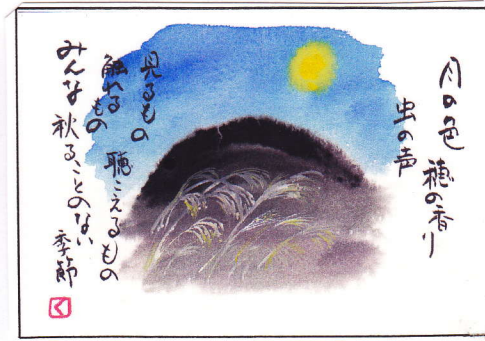
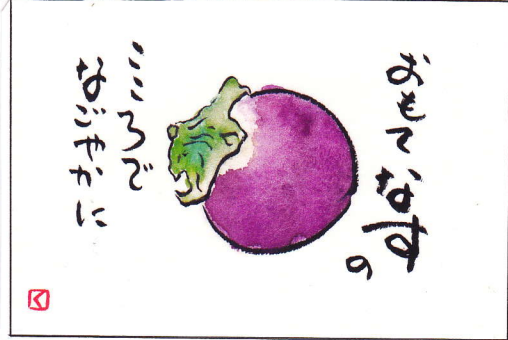


あなただけ
健康なあなた
ワクワクニュース
第94号 平成23年10月
目指す生涯500号
応援よろしくおねがします。



金木犀(キンキキ)の咲く頃となりました。年に一度香るために、寒さに耐え、暑さにも負けないで、じっと時を待てるのは、本当にすごいなあと思います。あなたの笑顔ももうです。花が咲いている 心に秋の花が咲いている。これからもずっとあなただけの花が咲き誇りますように。ずっとずっと祈っています。

この度、我が家は、妻と娘3人息子1人(小学生2人、幼児2人)が、米沢市へ一時避難する事になりました。私と、中学3年生の長男を以て義父は福島での生活を続けます。行ったり来たり、二重生活を送ることでの不安もいっぱいあります。出来ることなら家族別々の生活は避けたいと兼ね兼ね思案して来ましたが、放射能に関して現在の福島での暮らしが、小さい子供にとって、本当に大丈夫なものかどうかは、誰も答えは分かりません。誰もが不安を抱えながらの日々を送っています。県民健康管理調査票(事故後の個人の毎日の行動履歴の記入)が送付されて来たり

子供にカウスバッテ(積算線量計)が配布されました。年間被曝量の推計です。以前から法律で決められていて事故後、国(文部科学省)が目標と定め、年間1ミリシーベルト以下に抑える事。又、本来病院などの放射線管理区域(☛マ-7の付いている所)(18才未満立入り禁止、飲食禁止)が毎時0.6マイクロシーベルト以上の場所として定められていた事などを考えると、出来得る限り子供の被曝量を、少なくとも来年3月までの事故後1年間は、少しでも減らしておいた方がより安全だと言えます。避難(二重)生活は様々なリスクも併います。強制避難や住む家を失った方々の場合と違い、自主避難の問題は、人の様々な見方、考え方があり、とても難しい問題だと思えます。幼児、受験生、老人を抱え、あとあと後悔しない為の我家などの判断であり、人それぞれです。誰もが願っている事、それは「ふくしま」が一日も早く安心して住める土地に戻ってくれることです。結婚して17年、いろいろな事がありました。2年目で阪神大震災を大阪で経験しました。10年目で長い間勤務していた会社が突然倒産してしまいました。12年目で義母を亡くしました。15年目で5人目の子供が産まれました。みなさまに支えられてこれまで暮らして来れました。そして今回、新たな経験です。私は「福島」が「福の島」になることを夢んでいます。きっとみんな大丈夫だったと笑える日が来ると思います。そう強く信じています。そして、以前、私たちがのお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、戦争や、広島、長崎の原爆に遭い、悲しみや苦しみや切なさを沢山経験される中で、そうされたように、私たちは心の記憶を風化させることなく、今回のこの「ふくしま」の経験を、次の世代の人達に語りついでゆく役割が与えられたのだと思えます。

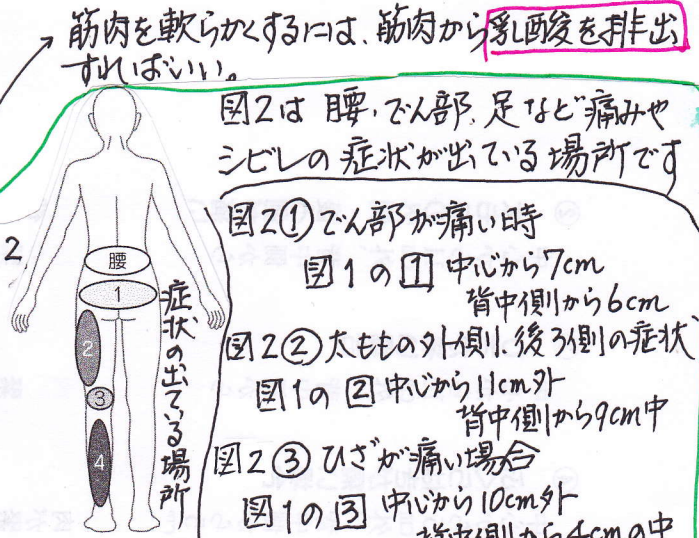
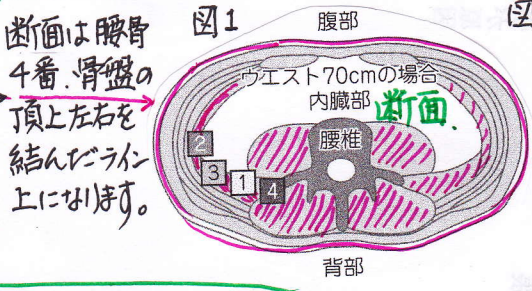
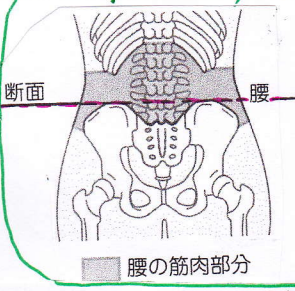
『核』は、それが軍事利用(核兵器)であれ平和利用(原子力発電)であれ、不自然な物です。私達の体は、実は99%以上が空気(窒素、酸素、炭素)と水(水素と酸素)で出来ています。その証拠に、死んで火葬にされると、わずかな量の骨(カルシウム)と灰(ミネラル)が残りません。ということは、私たちの健康は、身体の中の99%近くの空気と水の汚れ具合で決まると言えます。つまり、私達のまわりの環境(空気や水)が不自然に汚染された分だけ、人間や地球上の生き物すべての健康が脅かされることになるのです。今回、事故で放出された『核』放射性物質で(広島原爆の53個分)私たちにとってかけがえのない空気や水が、とてつもなく汚染されてしまい、しかもそれが数十年、数百年(子供や孫の代まで)も続いてしまう事になったのです。これは、本当に不自然な事です。『お金や経済』と『自然』のバランスをとる事は本当に難しいです。でも「これからは日本の時代だ」と言われるように、私たちの知恵で「小さくてもつぶれない」持続可能な社会がきっと実現できる事を、私は信じています。がんばらないで、あきらめないで、きっと笑顔で!

あなたの腰痛はあなた自身で治せる。

腰痛の原因は筋肉の緊張が原因だった。

「痛みをなくするには緊張した筋肉をやわらかくすればいい。」

筋肉のコリと症状のメカニズム



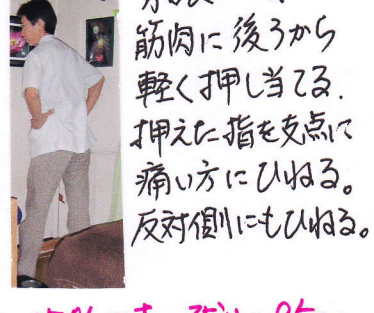
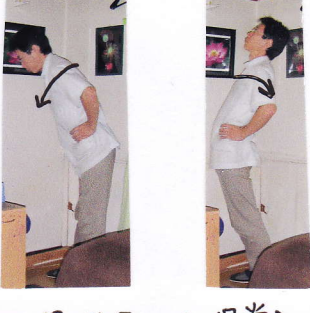
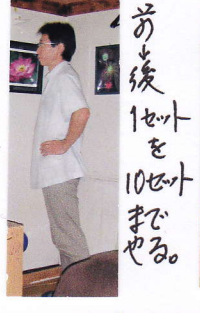
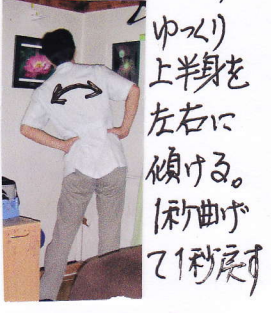
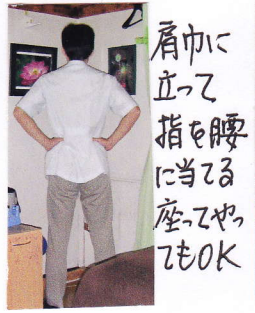
腰の緊張している筋肉を軟らかくする方法です。図1の腰まわりの筋肉を親指で軽く押し、痛く感じる場所をみつけます。

図1の①~④の場所の筋肉の緊張によって図2の症状がでる。

① 親指を痛い所に当てたま、上半身を左右に傾けます。1秒傾いたら元に戻り反対側へ。これを痛みが治まるまで(多くても10回以内)くり返します。

② ①よりも背中側を押して(後ろから)痛い所をみつける。痛い所に親指を当てながら、上半身を前へ出して後ろへ傾ける(1秒間隔で)

③ ②までやって、あまり筋肉が軟らかくなっていないと感じたら上半身をひねる。



レントゲン、MRIなどの検査で腰痛の原因が特定できる(骨軟骨などの異常)のは10~15%です。残りの85~90%は、腰部筋肉の緊張(ストレス)が原因と言います。筋肉がゆるむようにゆるむように対処してゆきましょう。



<ご挨拶> 松井知美です。いつもたいへんお世話話になりまして本当にありがとうございます。この度10月より、4人の子供と米沢に移り、小学校、幼稚園に通わせるようになりました。福島と行き来しやすい所で米沢を選択いたしました。仕事や家庭の面で、みなさまにたいへんご迷惑をお掛けして申し訳ございませんが、何卒ご理解下さいます様おねがい申し上げます。

9月に、岡山県にある百姓屋敷わらという自然食の民宿へ、子供の外遊びと、料理の勉強に行つて参りました。砂糖も化学調味料も使わない「重ね煮」という素材を生かす料理法です。「葉は下に、根物は上に」つみ重ねて煮るとアツもうま味に変わってすべてが調和します。楽しくおいしく楽に作れる調理法です。私は福島へ通いながらみなさまと一緒に、お料理会でも開催したいと思っています。

焦げつきそうな時は、鍋の水を入れる

蒸気が逃げないようにフタに、あなたが空いていない物を使う

重ね塩	いちばん上に塩をひとつまみふる。(材料の分量外) ※料理によって、味噌を使う場合もある。
魚介類	●白身魚 ●えび ●いか ●貝類など
穀物	●米 ●麦 ●あわ ●ひえ ●きびなど
根菜類	①大根②玉ねぎ③にんじん④ごぼう⑤れんこん
いも類	①じゃがいも②里芋③さつまいも④かぼちゃなど
葉菜類	①ブロッコリー②キャベツ③小松菜④白菜⑤長ねぎなど
果菜類	①なす②トマト③きゅうり④いんげん⑤豆類など
きのこ・海藻類	●しいたけ ●しめじ ●えのき ●竹の子 ●わかめ ●昆布 ●ひじき

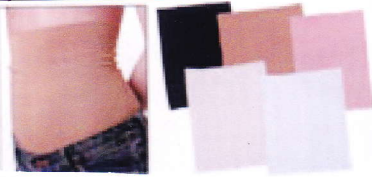
どうぞ、これからも「縁」をよろしくお願ひ申し上げます。みなさまの健康を願って (10月6日記)





福島犬募金箱からのお礼とご報告です。いつも暖かいご支援ありがとうございます。10月5日 8574円をユニセフ協会に送金させていただきました。これからもどうぞよろしくおねがいします

寒さに向かいます。カラダをばらまきをして暖かくして下さい。これでおススメ。今話題の抗酸化力のあるEM菌(有用微生物)のエネルギーが入った、うすくて、スットするエンバンスはらまき



白黒ビニール } えいごれ 定価1785円を 1,750円

凝り、痛み、しびれの原因となる筋肉の老廃物 乳酸を分解するためには、酵素が必要で、高濃度酵素オイル O₂7ラフトがお勧めです。1回0.5~1mlを患部に2~3分マッサージすることで、とっても効果的です。タイエット、シミ、日焼けなどにもいいです



酵素オイル 30ml 3,400円 100ml 7,800円

ゼオライトの出すチカラで体の中からキレイに! 不要なものは溜めずに外へ

毎日の生活の中で食べ物やお水、空気などを取り入れることによって、知らず知らずのうちに体内に溜まっていく”不要なもの”。本来であれば尿や便によって体外へ排出されるこれらの物質も、少しずつの蓄積が体の本来の機能を乱してさらなる蓄積をもたらし、不調の一因になるといわれています。国産ゼオライトの”出す力”でクリーンな体を取り戻し、不安を吹き飛ばして、元気な毎日を過ごしましょう!

こんな方におすすめです!

- 毎日イキイキ生活したい方
- お子様毎日元気に過ごして欲しい方
- 化学物質が気になる方
- 外食が多い方
- 肌荒れが気になる方
- ダイエットしたい方

簡単! スプレーするだけ! 有害物質の排出をサポート! お子様やペットの健康的な生活にも



今話題のゼオライトって何?

ゼオライトとは、結晶中に微細孔を持つ鉱石です。吸着作用やイオン交換機能があり、様々な分野で利用されています。放射性物質除去のため、福島原発汚染水処理にも使用されました。欧米では体内環境浄化作用があると広く普及しており、様々な種類のゼオライト商品が販売されています。

ご愛用者の声

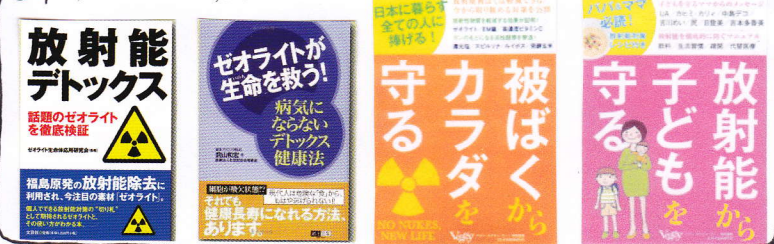
- 朝晩快便になった (20代女性)
- 便秘が解消した (40代女性)
- 前よりにきびが出なくなった
- 生理痛が軽減した (20代女性)
- ペットの匂いが無くなった
- 二日酔いが軽減した

大きく変わって お安くになりました



¥3,800(税込)/1本 (50ml) (新) [50ml] (旧) [35ml] 旧商品 35ml 3500円が 新しく 25%お求め安くなりました

ゼトックスのことが分かる本



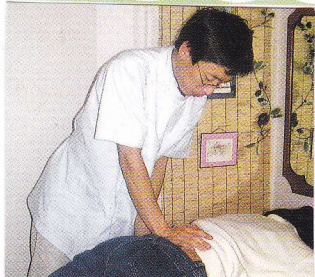
整体院 縁

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)をご覧ください。

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 ~



オステオパシー整体

60分 4,000円

高校生以下 3,000円

ようこそ~ 整体院 縁 ~

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

