

健康だべした ワクワクニュース
 96号 年末感謝号
 平成23年12月
 一年間 本当におりがとうございました



今年一年のご愛顧に心より感謝申し上げます。“人生山あり谷あり”と申しますが、大変な激震・激動の一年でした。もうこれ以上つらい事はないと信じて、みなさまと来る年に明るい夢と希望をつなげてゆきたいと思ひます。一年間本当におかれさまでございました。ようすれば、ご自分へのごほうびにリラックスしに是非共ご来院下さいませ。お疲れを取る肝臓・腎臓へのお手当を中じとした **テトックスお肌マッサージ** をサービスでさせていただきます。年内は、12月30日～1月2日までお休みです。

ワンコイン募金箱「福島犬」から一年の感謝とご報告
 12月度 2,863円 (内兵庫の山下紀子さまから1,814円募金)
 を、避難を強いられている福島県立小高商業高校の生徒さん達にお届けをいたしました。
 本年度8～12月合計7,784円
 みなさまのやさしい心のおかげです。ありがとうございます。



来年のカレンダーをプレゼント中です!!
 一年の感謝をこめて、追加で作成いたしました。来る年が(ほっ)りとよい年になりますように。どうぞご来院下さいませ。

2012 心がほっとする
 えぞがみカレンダー
 整体院 縁

鎌田實さんが書かれた『アハド君のいのちのリレー』というノンフィクションの絵本をご紹介します。
主人公は パレスチナ自治区の難民キャンプに暮らす12才の少年アハド君。彼の人柄が分かる一節です。
「友達から戦争ごっこに誘われても断った。たとえおもちゃでも銃なんて絶対に持ちたくなかった。
そのかわりにギターを抱えて歌った。楽しい歌やじかやすらいでくるような歌を。とげとげしている
みんなの心を歌で、まあくしたいと思った」

あるお祭りの日、パーティーに参加する為喜び勇んで通りに飛び出していたアハド君の体を、イスラエル軍
の放った2発の弾丸が貫いた。その後、彼はパレスチナの病院からイスラエルの大きな病院に運ばれ
脳死状態に。イスラエル人の医師が、パレスチナ人のアハド君の父親にある言葉を告げた。

「あなたの息子さんの命を救うことは出来なけれど、息子さんの臓器で人を救うことができます。
ただし提供する側が、移植相手を選ぶことは出来ません。国籍も、民族も、宗教も。」

父親は悩みに悩んだ末、臓器提供を承諾した。アハド君の臓器は6人のイスラエル人に提供
された。父親は承諾の理由を「海で溺れている人に『国籍は』『民族は』『宗教は』なんて聞か
ないでしょう。私はただ人間として正しいことをただけです」。

パレスチナ地にイスラエルという国が建国されたのは1948年。第2次大戦中に、ナチスに迫害されていた
ユダヤ人が戦後世界中からイスラエルに戻って来たことで、長い間この地で暮らして来たパレスチナ人
が故郷を追い出され難民となりました。憎しみは暴力へ、暴力は戦争へ、愛する者を奪われた悲
しみは、また新たな悲しみを生むという連鎖が今も続いています。

敵国の人間に臓器を提供することも批判する声は沢山あったでしょう。アハド君の父親はこう言いました。
「大切な人やものを奪われたとき、その相手に報復すれば、憎しみの連鎖に巻き込まれてしまう。
武器を手に戦うことが、戦いではありません。戦い方にはいろいろあるのです。」

人は、どこかでボタンの掛け違いが起きてしまうと憎しみが生まれ、それが増長し暴力や戦争にエスカレート
してしまいます。しかし、憎しみや愚痴や批判は何も生み出さない。「憎しみ」を一度横に置いてみると
誰でも人のために何かしてあげたいという気持ちになり「価値ある生き方」が出来るとなる
アハド君のお父さんが教えてくれていると思いました。(正しい)

「価値ある生き方」がリアルに出来たらいいなあと思います。今、私たち「ふくしま」として日本国民は
原発の事故が起き、これから脱原発か否かで揺れています。一番の問題は、今まで原子力
を推し進めるために「価値ある選択」がされて来なかったことです。原子力安全委員が全て
原発推進派の学者で構成され、原発を誘致する貧しく小さな市町村に膨大なお金
がばら撒かれて来た。安全神話も、誰かどう見ても「価値ある(正しい)選択」だとは
いえません。結果、事故が起き、私たちの大切な自然やいのちが、とてつもなく汚染され
てしまった。アハド君の父親は何と言うだろう。「国や東電に責任ある対応を求めゆくのは
大切なこと。でも、決して憎しみに振り回されず、自然やいのちを未来
につなげてゆくために、何かの誰かの役に立てる「価値ある生き方」を求め
て、みんなで知恵を出し合ってください。そうしてくれるような気がします。
福島に住んでいる私たちは何も悪い事はしていないのですから。」



『アホレまくら』を使って健康づくり

アホレ首枕を1日5分当てるだけで

肩凝り、眼性疲労、うつ病、耳鳴り、更年期障害、頭痛、腰痛がよくなる!!

<知っておきたい背骨の話> 頭痛、肩凝り、腰痛は2足歩行する人間の宿命とされています。

これらの症状は、背骨のカーブ(形状)が決めます。右図側面のようにS字カーブになっていると圧力が分散され健康的ですが、前かがみ、猫背になると負担がかかります。



腰椎の椎間板にかかる圧力

- ① 仰向け寝 25
- ② 横向け寝 75
- ③ 立つ 100
- ④ 立って前かがみ 150
- ⑤ 立って前かがみ荷物を持つ 220
- ⑥ イスに坐る 140
- ⑦ 坐って前かがみ 185

坐っている時の姿勢に気を付けましょう

立つ、立って前かがみより坐る、坐って前かがみの方が何と約4倍腰に負担

そこで、首腰まくらを1日5分当てましょう。

<首腰まくら>の作り方 ・バスタオル2枚



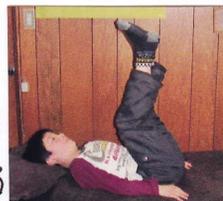
首腰元気になるストレッチ&体操のやり方

① 仰向けに寝る



② 膝をかかえる

左図のように膝を天印のように揺らす20回
これで腰の筋肉をのばしゆるめる



③ 両足を天井に向けて挙げる。そのまま5~10秒キープ

④ 足を下ろしてのぼす

⑤ ③~④を5回くり返す



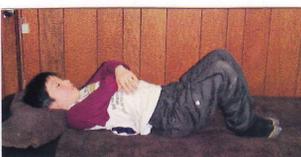
⑥ 背筋のトレーニング

仰向けで膝を立て、おへそを天に向けてお腹を持ち上げる。5秒間キープ×3回



⑦ ここで首腰まくらの登場です。

腰にまくらをあてる(きもちよく感じる所)足を曲げのばして強さを調節する(約1分)これで腰椎が前カーブになります。



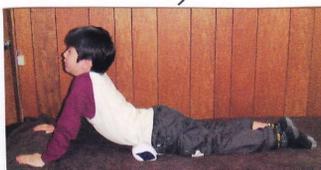
⑧ 首腰まくらを背中の上の方に当てて押圧する



⑨ 首腰まくらを前に当てる(5分程度)



⑩ うつ伏せでお腹に首腰まくらを当てる気持ちのいいこうへ



※ 当てている途中で痛みを感じたらそこで止める

⑪ うつ伏せで両手を地面につけて肘をのばして背中をのびます(10回)

猫背を改善するストレッチ

それ以外5秒間×10回やってみましょう。



両手を後ろ手に組んで真下に向けて伸ばす5秒×10回
肩甲骨の内側をぎゅっと縮めつむりで! 自然と胸が張れる



両手を胸の真中で合わせる皮膚を押しやるようにして肩から首を真後ろに傾ける



左鎖骨下を右手で押さえその上に左手をのせて首を右側にたおす



右鎖骨下を左手で押さえその上に右手をのせて首を左側にたおす



両手を頭のうしろで組み、後ろの手に向かってアゴを引きながら首筋うしろを伸ばす

お1回重ね煮お料理会をしました。 撮影にこねにAさんあわせて、6名で、ひたすら野菜切り...



大量の玉ねぎ切りで「たれも涙と出さす」..(切り方にわけが)
 野菜たっぷり料理をみんなでいただく♡
 気力充電、お腹いっぱいになりました。ありがとうごさいます。
 重ね煮は、水も油も使わない調味料は塩だけなので、

メニュー

(11月28日三河台学習センター)

- ・芽ごぼん
- ・春巻き (くず切り、ねぎ、**重ね煮**)
- ・マーボ豆腐 (豆腐、れんこん、ねぎ、**重ね煮**)
- ・みそ汁 (油揚げ、ねぎ、**重ね煮**)
- ・大根サラダ
- ・おふ菓子 (ピーナツ、ごま、キャラメル味、甘正油味)

1週間位冷蔵庫で日持ちします。なので、忙しい朝の
 みそ汁や、コロッケ、煮物、などアレンジがきいて、あ、という間
 においしくできます。「食べる」ことで、心も体もエネルギーが
 わいてきます。一度作って、食べてみて下さい。

「重ね煮料理会」出張開催します。

日時 お問い合わせ下さい。どうぞよろしくお願ひします。

基本の重ね煮 (しいたけ、玉ねぎ、人参)

1. なべに塩を振り、干切りにしたしいたけを入れ、手で軽く押し平らに
2. まわし切りにした玉ねぎを入れ、手で軽くおさへならす。
3. 干切りにした人参を入れ、手で軽くおさへ平らにし、塩をふる。
4. ふた(穴のないもの)をし、とろ火でゆかり煮る。(50~60分)火止めの予めは、お好みで。

重ね煮の材料

塩...少々
にんじん...35g <せん切り>
玉ねぎ...100g <まわし切り>
しいたけ...50g <せん切り>
塩...少々

・もと、自然食品会社の食品開発を経験した事があります。料理の最後の決め手は、おいしい調味料です。市販品より、お値段は高いですが、家でプロの味が出せて、家族の健康に役立てば、安いものです。

チベットの雪華(塩)
 チベットのきれいな空気で採れた、美味しいお塩。

 1kg 1000円

金箔だしの素
 本醸造しょうゆにだしが入った万能調味料。料理の味がきまります。

 1e 1120円

太香ごま油
 压榨・浅煎り。ごまの香りが格別です。

 450g 750円

胡麻ペースト
 絹ごしのほろろごま。おいしいです。はろみつとまぜてピンとめたり、ドレッシングに。

 300g 850円

重ね煮レシピ(本)
 「おいしく楽しく、ありがた〜」重ね煮の作りかや、レシピ満載の本です。一冊手もとにおいて。

 1680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・祝日
 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

週末には米沢へ行っております。
米沢分院のお知らせ
 米沢市御廟 2-3-38-2
 FAX 0238-21-7430
 営業日 いまのころ 日曜日 祝日
 米沢駅から車20分、上杉神社の西1km