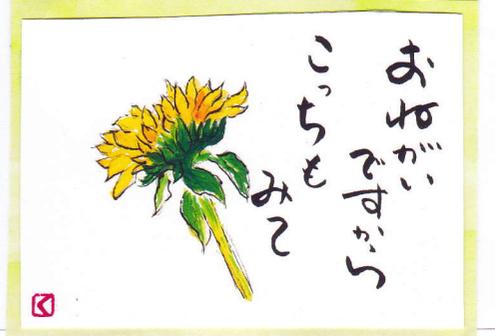
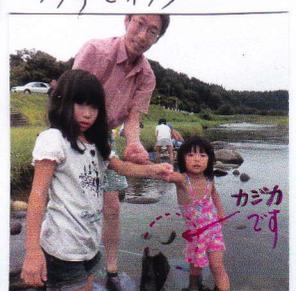


よせ 健康だべした 月刊ワウク 129号
 平成26年9月 ニュース
 みなさまに支えられていまでも
 よしてこれからも
 目指す生涯500号! ようしくお願いします



みなさま こんにちは。8月の集中豪雨で甚大な被害に遭われた広島などの地域の皆様には心よりお見舞い申し上げます。台風11号、お盆、大水害など慌ただしく8月がすぎたように感じています。9月に入り、庭で娘とコオロギをたくさん見つけました。お盆には、家族で新潟県の関川村にキャンプに行きました。川で初めて魚(カジカ)釣りをしました。イラで釣れると聞いて、恐る恐る岩がけに糸をたるとすぐに息子がゲット。はじめのうら気が引けていた妻・娘たちも何と手指を芋変りに手で釣り上げはじめて大興奮!! 2時間で10匹程釣れたので、キャンプ場で唐揚げにさせていただきました。みなさん、カジカと聞いて鳴くというイメージはありませんでしょうか? それが蛙の「河鹿(カジカ)」です。初夏の繁殖期のオスがメスを慕って鳴く声はとてと澄んで美しいものです。



大石川・荒川谷流点にて

フリ芋とイクラ

手のひらサイズのカジカ君

カジカです

紙面で声が届かないですか、擬音語で言うヒ「ヒュールリリリー、ヒュールリリリー、ヒューヒューイ」
 といった感じで、涼しげなヒグラシの声とでも言いましょうか。

「河鹿」の名前の由来は、秋に鳴くオス鹿の声に似ている所からだろうです。オス鹿の声は、
 河鹿と比べると、何とも、もの哀しい声です。それを歌にした百人一首があります。

奥山にもみぢ踏みわけ 鳴く鹿の声きく時を 秋は悲しき 猿丸大夫
 とともと雌・雄の結核が強いと言われる鹿。山奥で、おそらくどこへ
 行ったか分からない連れ合いの雌の鹿を求めて、天を仰いで
 一声寂しく高く鳴く雄鹿の心が伝わって来る。感傷的な秋
 の歌です。花札の十月にも紅葉の側で鳴く雄鹿の姿が描かれています。花札の鹿は
 横を向いています。そこから無視する時の「シカト」という言葉が生まれたそうです。
 田も山も深緑から うれしう黄金色に染まりゆく、稔りの秋 食欲の秋もどうぞお健やかにおす
 ごし下さいませ。



花札 十月



しあわせはこぶ なまえ詩画の世界

先日、入院・手術されるお姿ちゃんへの なまえ詩画 をご依頼
 いただきました。お姿ちゃんの好きな コマサ を絵に添え
 させていただきました。とってもやさしいお孫さんの想いか
 きっと伝わって、一日も早くご回復下さいますように！！



お孫さんの大切に方に
 名前の前をメッセージにいたします。 ハカキ卓上サイズ 額刺 ¥4,000-
 六切A4額刺サイズ ¥7,000-
 ご依頼下さい。

日常の腰痛ケアには「セルフコルセット」を大切にしましょう。

人間の体幹の中には3つの袋があります。A(右図) = 胸腔... 肺・心臓をおさめている

B = 腹腔... 横隔膜を境にして、消化器をおさめている D = 骨盤内腔

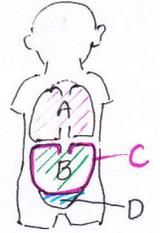
このうち、AとD(胸腔と骨盤腔)は、ろっ骨と骨盤という頑丈な骨に覆われています。

問題は Bの腹腔は、腹膜 C を介してその外には、軟部組織の筋肉しかありません。

もし、前・側面の腹筋群が弱かたり、うまく機能しないと、とくに腹腔 B の内圧が不安定になり
 脊柱(背骨)は不安定になります。この不安定さが原因で腰痛が起りやすくなります。腰痛になると

病院でコルセット(腹腔を覆うベルト)が出ます。痛みがある時、一時的にサポートするのは良いので
 が、これにも問題があります。長い間装着していると、その支えがないと暮らせなくなるのです。

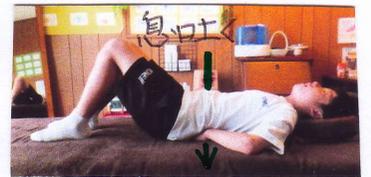
だから、慢性腰痛の人は、腹腔ではなく、骨盤を安定させる 骨盤ベルト(お相模さんの「まじ」の
 役目で、コルセットではない)位にして、あとは、自前の筋肉(セルフコルセット)を鍛えるようにしましょう。



・セルフコルセットを作るトレーニングの仕方

(写真①) 仰向けで両足を揃えてヒザを曲げます。両手を腰の下に置き
 息を吐きながらその手に腰をゆっくり押しつけて(沈め)ゆきます。
 腰を押しつけた状態で5秒間止めます。

①



モデルは次男の「新」です(中1)

(写真②) 次にお尻を床につけて、息を吸いながら腰だけをゆっくり
 上に浮かせて下さい。腰を浮かせた状態で5秒間止めます。

②



この2つの運動を各10回ずつ 計20回を1セットとして1日2セット行う。

釣りバカ日誌シリーズの栗山富夫監督最新作 奇跡の映画 『ふうけもん』
 日本縦断上映スタート!! 期間限定上映! 試写会で83%が泣いた
 誰もが忘れてしまっている大切なものを見つける 笑いと涙の感動作!
 元祖便利屋の実話... 裏社会を生きていた“ふうけもん”(佐賀弁で“バカ”の意味)
 が 宣教師に出会って心機一転 便利屋に! 今度はひたすら他人の為に
 生きるふうけもんとなり、人々への架け橋となるべく奔走した男の実話に基づき
 感動ドラマがついに映画化! 主演 中村雅俊 他豪華キャスト陣の競演



〈上映ホール〉 山形市 山形テルサ 9/12(金) 上映時間
 ご希望の方は 福島市 福島文化センター 9/23(火) 10:30
 早目にお申付け 仙台市 仙台市民会館 9/10(水) 14:30
 下さい 18:30

福島市笹木野の野田様より金鑑賞券
 をご提供いただきました。(通常1000円)
 45名様分 フォレストさせていただきます。

感動小説『日の出食堂』の女将宇田川鏡子。その少女時代に書きた
 めた一冊の詩画集『青春の一ページ』が、今ここにひもとかれる。
 福島市内の現職の小学校長先生であり小説家『岬谷郎』さんが詩集を出版さし
 ました。叙情的な素敵な詩集です。挿画(えんぴつ画)は院長の私が担当しました。



8月30日発売
 詩画集 四六判
 72ページ
 定価 1080円
 書店等で是非お買い下さい

純情暮色

風りんが ちりんと鳴った
 わたしのころはさもしいの
 風りんは ちりんと可愛い音色を立てた

いのり
 わたしは七歳で
 花になろうとおもった
 それなのに
 十五になっても
 まだ花になれないでいる

たんぽぽ
 たんぽぽのわた毛
 風に揺られて おじぎをします
 ふわふわかすんで
 世界はひとつの紙風船
 くっついたり はなれたり
 ひとつが ひとつに接吻する
 別のひとつが また別のひとつを
 はじきとばす

いちめん 野原
 あたりは ぶあつと夕焼け
 そしたら
 やわらかい涙がでました

笑エッセンスコーナー。長生き... 「いいですか、このまま飲酒を続けると、かなり危険です。
 完全に酒を断って下さい。完全にです。そうすれば、寿命が延びる事請け合いです。
 それだけ、生きる時間が長くなるってことですよ。」
 「おっしゃる通りです。先生。先月1日だけ、酒を飲めなかった日がありまして。いやあ、その一日
 の長かったこと、長かったこと……」

・出演 TVに出演している人が幼稚園を訪問。
 先生「この人はテレビに出ている人だよ」
 園児「どうやってテレビから出てきたの?」 先生「……?」

・メイドイン ジャパン 海外に住む日本人は、死ぬ時は日本に帰って死にたいとよく聞きます。
 それかほんとの 眞エイン ジャパン!

・心配しないで、すぐ帰ってくるから 5才になった娘の一言。我が家では、幼稚園の頃からどこへ
 行ってもすぐに帰るように躾けていた。
 ある時ママが「あなたも大きくなったら、お嫁さんに行くのね」と言ったら「心配しないで、すぐ帰っ
 てくるから」。こんな答えが返ってきた。安心させたい気持ちは分かるが、それだけは困る。

福島犬募金からの御礼とご報告 いつもご協力いただき誠にありがとうございます。今日は、歴史の中で共に被爆(被曝)を経験し、8/20大水害で甚大な被害に遭われた**広島県災害**への義援金として**25,398円**を広島県に送金させていただきました。一日も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。



肩こり ✓ 冷え症 ✓ 腰痛
むくみ ✓ たるみ ✓ 筋肉痛
関節痛 ✓ タバコ

に効果を発揮する **O2クラフト (酸素オイル)** のむきゅん
世界でたった1つの **高濃度酸素** を含んだ **マナージオイル**
浸透した酸素は、酸素不足で凝り固まった筋肉に到達し
乳酸を分解します。筋肉がほぐれ、リンパの流れが改善します。



酸素の即効性 ... 脂肪に**酸素**が行き届くと、**脂肪分解酵素**リパーゼが活性化します。

30ml 3600円
100ml 8200円

美しさは呼吸をはじめ **美に欠かせない「酸素」「水」「栄養素」を同時に補給**
フェイスル用高濃度酸素化粧品 MIREY シーズ(ミレイ)

ミレイオイル 20ml **7700円**
乾燥地帯のモロッコで生き続けるアカン
オイルの天然美肌成分を高濃度酸素化。
シワやたるみ・乾燥など気になるお肌
にハリと潤いをよめます。

ミレイローション 90ml **5500円**
3つのヒアルロン酸やコラーゲンの基になる
アミノ酸などの美容成分を惜しみなく
たっぷり配合。化粧水と美容液を
1つにした高保湿美容化粧水。
ミレイオイルマナージでしっとりした肌
に、ゆっくりお顔全体に塗布して下さい

ミレイモイストクレンジング
350ml **4800円**
一般のクレンジングは乳化剤が
多く配合されていて、これが肌
に必要ない皮脂まで洗い流し
お肌に負担をかけます。
ミレイモイストクレンジングは乳化
剤を一切配合せず、コメ油由来の
保湿成分がメイクを浮かせ、ヤシ油
由来の洗浄成分が負担をかける
洗い流してくれます。さらに酸素オイル
と植物エキス配合で **とにかく洗い
上がりかたもしっとりします。**
これ1本で3~4か月もちます。

**プロナクト
テクリーム**
30g **5500円**
紫外線、排気
ガス、タバコ
お肌に有害な物質から
完全にプロテクト

**コラーゲン
シート**
4枚入
コラーゲンシート **1,200円**
週1回はパックアを
ローションで溶かして
3分程パックして下さい

整体院 縁の整体

オステオパシー(手技整骨) 整体は緩やかに
骨格・筋肉のバランスをとるソフトな療法です

整体 **4,000円**
(高校生以下 **3,000円**)

リンパマッサージ

免疫物質と老廃物を運ぶリンパの流れを
マッサージで改善するやさしい治療です

全身 **45分 4,000円**
整美顔マッサージ **45分 4,000円**

酸素オイルご購入・ご持参の方に、整体で必要と思われる部位にリンパマッサージサービス
整体+リンパマッサージ10分で**5,000円** 整体+全身リンパマッサージで**7,000円**

高濃度酸素オイル
O2クラフト
30ml ¥3600 (税込)
100ml ¥8200 (税込)



◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00
◆営業日 **福島院 火~土曜日**
福島駅から徒歩8分、旧高湯街道沿い
福島民報社から西へ300m
米沢院 日・月・金曜日

福島院 ☎024-534-0635
福島市野田町1-7-28
米沢院 ☎0238-21-7430
米沢市御廟2-3-38-2
携帯 090-8616-6751
メール info001@seitai-enn.com

院長 松井 国彦
静岡生まれ 明治大学工学部卒
副院長 松井 知美
福島生まれ 管理栄養士
2男3女の父と母です