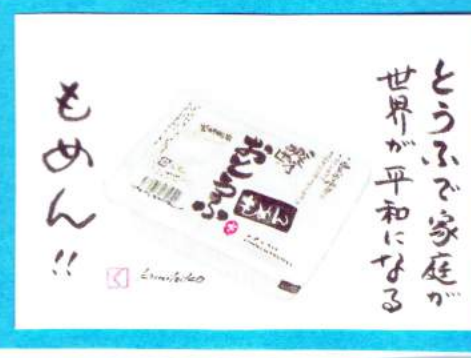


健康なげし 146号
平成28年 2月
みなさまに支えられ
いままでもそしてこれからも
目指すは生涯500号!!



節分の一升料。妻の実家で長年使われてきた一升です。節分になると豆をいっはい入れおじいちゃんか。子供たちに豆まきをしてきていた。正直おじいちゃん1人子で気難しく同居する事は大変だった。特に9年前おはあちゃんに先立たれてからは自分の殻に閉じ込められた。震災後、孫たちは避難して離ればなれになり話し相手もいなくなり、孫の為にやっていた趣味の畑仕事も止め、徐々に認知症になりてきた。生前おじいちゃんにもう少し愛情ある接し方をしてあげればよかったと申し分けなく後悔する事もある。でも、なくなる少し前、子供たちと病院で体をさすってあげた時、それまで見た事もないようなおだやかな笑顔を見せた。今頃天国でおはあちゃんと一緒に豆まきしてらんだらうなあ、一升料。さびしかったんだよ、おじいちゃん。おつかれさまでしたおじいちゃん。そして、ありがとう。おじいちゃん。



いっはいに
いっしょうの
あつあつこも



9年前の節分写真

「節分の鬼」

という感動ストーリーをご紹介します。

むかしむかし、ある山里に、一人暮らしのおじいさんがいました。おじいさんの奥さんは病気で早くになくなって、一人息子も二年前に病気で死んでしまいました。おじいさんは毎日、お墓にお参りする事だけが楽しみでした。「かかや、息子や、早くお迎に来てけろや、天国さ連れてってけろや」おじいさんは甘酒を供えてお墓の前で長い事、話しかけていました。帰る頃には、もう日も暮れていました。暗い夜道を歩くおじいさんの耳に「鬼は外、福は内！」どの家にも明かりがともり楽しそうな声かします。おじいさんは息子が元気だった頃の節分を思い出しました。おじいさんは、ある事を思いつきました。「おっかあも、可愛い息子も、もういねえ。ましてや、福の神なんざにや、とくに見放されておる」こう思ったおじいさんは、鬼の面をかぶって豆をまき始めました。「鬼は内～。福は外～。鬼は～内。福は～外。」おじいさんは、わざとアベコバに叫んで豆をまきました。と、その時、おじいさんの家に誰かがかやって来ました。おじいさんは、「おはんで～す。おはんで～す。」誰だ？おらの家に何か用だか？」おじいさんが戸を開けてビックリ。おににいたのは赤鬼と青鬼でした。「いやーどこさ行っても『鬼は外、鬼は外』って嫌われてばかりでや。それなのに、お前家では『鬼は内』って呼んでくれたでな」と言って鬼はズカズカと家に入り込んで来ました。この家に客が来たなんて何年ぶりの事でしょう。何と節分の豆に追われた鬼がみんなおじいさんの家に集まってきたのです。「何も無いけんどうんと温まってけろや」「うん、あったけえ、あったけえ！」おじいさんは、いろいろまきをドンドンくべました。十分に温まった鬼たちは、おじいさんに言いました。「何かお礼をしたいか、欲しい物はなにか」「そうかい。じゃあ、温かい甘酒でもあれば、みんなで飲めるがやう」しばらくすると、甘酒やら、ごちそうやら、そのうえお金まで山ほどかかえて、鬼たちが帰って来ました。たちまち、大宴会の始まりです。おじいさんもすっかりご機嫌！こんな楽しい夜は、おかみさんや息子をなくして以来、始めてです。鬼たちとおじいさんは、一緒になって大声で歌いました。鬼たちは、おじいさんのおかげで、楽しい節分を過ごす事が出来ました。おじいさんは鬼たちが置いていったお金で、おかみさんと息子のお墓を立派な物に直すし、手を合わせながら言いました。「おら、もう少し長生きする事にした。来年の節分にも、鬼たちを呼ばねばならねえでな。鬼たちに約束したでな。」おじいさんはそう言う時、晴れ晴れした顔で家に帰って行きました。



猪苗代町の母から子への手紙コンテストの作品。

息子さんの存在をものが光って封ね。いいですね～！

準大賞 芦田朝子さん(東京都)

息子よ。『銚子』を『ギョーザ』と読み、『福沢論』を『福山まさほる』と書いた息子よ。AKBのメンバーの名前は全部言えるのに、都道府県名は覚えられないのはなぜ。テストを見るたびに、母は泣けてきたよ。

でも、いいんだ、息子よ。あなたが初めて数学で四十点とった日に、母は学んだ。あの日、母が帰ると、玄関の外の扉に四十点のテストが貼ってあった。母は感動した。普通、四十点を貼らるるのは罰ゲームだろう。

息子よ。あなたには、幸せになる才能がある。母がそれを保証する。もう、そのまま突き進め。

(原文のまま)

母から子への手紙 入賞作品 ①

九十点でもくやしがる子がいるというのに、四十点を誇らし気に貼るあなたは、大した奴だ。

成績は絶対評価だ。パーセントで上から割り当てられる。でも幸せは絶対評価だ。これでよし、と思ったら百パーセント幸せなんだ。あなたは、「四十点しか」を「四十点も」と言える幸せな男だ。

福島犬募金箱からのご報告と御礼

いつもじあたたかいご支援とご協力を誠にありがとうございます。

す。今月は **8,095円** を東日本大震災ふくしま子供寄附金として福島県に送らせていただきました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

〈笑、て川柳コーナー〉～ダイエツ編～

- ・乗り物で何叫怖い体重計
- ・今度こえ瘦せてみせろと器具届く
- ・ストレスを貯めないつもりが 脂肪貯め

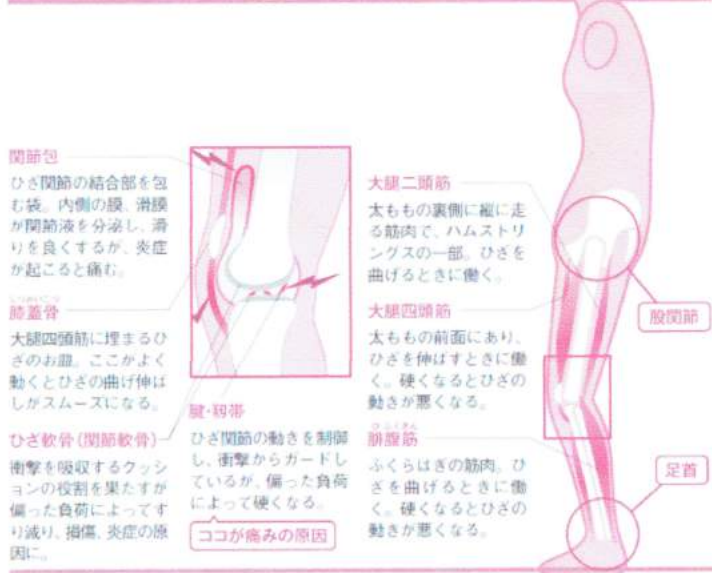


「ひざ痛に筋トレ」は誤り 始まりは靭帯の過緊張

60歳以上のの多くに、そして、30~40代女性にも急増するひざの痛み。実は、ひざ関節の痛みを予防・改善するには、骨同士をつなぐ「靭帯」をほぐすことが何より効果的だ。ひざ痛を招くクセや、痛みを引き起こすメカニズムを学ぼう。

■**偏った体の使い方がひざ靭帯の過緊張を呼ぶ** 「猫背や横座りなど、ひざに偏った負荷をかける体の使い方のクセが影響
ひざ関節は他の関節よりダメージを受けやすい。「曲げ伸ばし以外の動きができないのが、ひざ関節の特徴。だから、偏った負荷やひねりなどの力のかかり方に弱い。股関節や足首などひざにつながる関節が硬い人も、ひざへの衝撃が大きくなる」。悪いクセが直らなければ、ひざに負荷がかかり続ける。その結果起こるのが、ひざ関節を前後左右から固定している「靭帯」の過緊張だという。すると、ひざ関節の動きはますます悪くなり、負荷がかかった軟骨はすり減っていく。やがて関節のずれを防いでいる靭帯や関節包(かんせつほう)などに炎症が起き、ズキズキとした痛みとなって現れる。

負荷がかかり、関節が動かしにくくなるとひざの関節部分に炎症が起き、痛む



ひざ痛を招く生活スタイルの3大要因

③ 偏った負荷・急激な体重増加

- 猫背、O脚やX脚
- 片側に重いバッグを持つ

猫背やO脚、片側に重いバッグを持つなどの習慣は、ひざへの負荷のかかり方がアンバランスに。体重増加もひざ軟骨損傷の要因に。

② ひざへの衝撃

- 階段の下り
- 足首や股関節の硬さ
- 長時間座った後に立つ

階段の下りやハイヒールはひざに大きな衝撃、荷重がかかる。股関節や足首が硬いと、ひざへの負担が分散されず集中してしまう。

① ひねり動作

- 横座り、立ちながら振り返る家事
- スキーやテニスなどのスポーツ

ひざ関節周囲には関節を保護する筋肉が存在しない。このため、ひざ軟骨は横からの衝撃に弱く、ひねり動作によってすり減りやすい。

「3大要因」に該当する人はひざ痛リスク大。偏った力のかかり方がひざまわりの靭帯の過緊張を招き、ひざの動きが悪くなる。すると、さらに偏った負荷がかかり続けてひざ軟骨がすり減り、炎症が起きて痛みが出る

ひざの痛みの解消にと、ひざ前面の筋トレやストレッチを薦められることがあるが、「まず最優先すべきは、固まったひざ靭帯をほぐすこと。関節の動きが良くなれば、自然と筋力バランスが整い、姿勢も歩き方も良くなる」と話す。

ひざ痛対策に有効な基本の「靭帯ゆるほぐし」は、ひざ頭を8の字にゆらすというもの。ひざと股関節の靭帯の緊張を解いて、ひざ痛を改善させよう。

ひざ関節と股関節の靭帯をほぐす基本のメソッド。ひざ頭を少し浮かせた状態で小さな「横8の字」、「縦8の字」を描くことで、靭帯の過緊張をとる。「ひざ関節を小刻みにゆすることで股関節もほぐれる」

ひざ・股関節の靭帯をほぐす

ひざ頭 8の字ゆらし

POINT
弱い力で、できるだけ小さい8の字に

縦8の字

●縦右回り15回、次に縦左回り15回

同様に、「縦8の字」を描く。次に「逆の縦8の字」を描く。足を持ち替えて、反対側のひざも同様に行う。

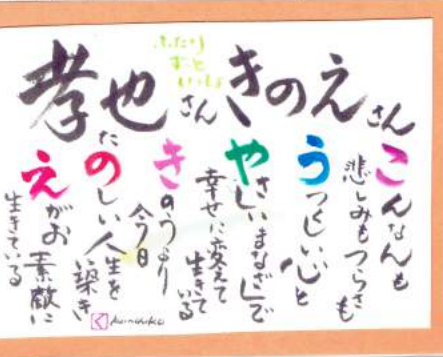
横8の字

●横右回り15回、次に横左回り15回

浮かせたひざ頭で「横8の字」を描く。なるべく小さく、弱い力で。次に逆方向の「横8の字」を描く。大きな動きは靭帯がかえって硬んでしまうので注意。

床に座り、上半身を起こし、両足を腰幅に広げて伸ばす。かかとを床につけた状態で片足のひざ裏をこぶし1つ分、10cmほど浮かせる。

あなたの世界でたったひとつのなまえ詩画! 大好評で受け付け中です。



我家の三女 絵里河



作成風景

還暦祝い
誕生日
結婚記念
入学・卒業



ハガキサイズ(卓上タイプ) 6切(B5)サイズ(壁掛け)

人生の様々なシーンを飾る ¥4,000-

¥7,000-

整体院 縁 平成27年4月リニューアルオープンいたしました。

営業時間: AM8:00~PM7:00(最終受付 PM6:00)

定休日: 日曜日

住所: 福島県福島市野田町 1-7-28

電話番号: 024-534-0635

◇院長: 松井 国彦 1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒

◇副院長: 松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です

健康へのこだわり……地下に備長炭を埋設しマイナスイオンの

豊富な環境にしています。室内は奇跡の杉(樹液の森林浴成分が豊富)

とスペイン漆喰(しっくい)で自然に近い空気に!

ご来院時に、ゆっくり深呼吸ができて、ますます元気になっていただけますように!



腰痛・肩こり・膝痛・頭痛

初診料 1,000円 (リンパマッサージは除く)

超ソフトな整体治療
オステオパシー整体コース

施術料 4,000円 (高校生以下3,000円)

施術時間 約40分前後(症状による)



冷え・むくみ・ストレス・肩首腰痛・疲労回復に

リンパマッサージ 全身 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

酸素オイルお持ちの方 4,000円



リンパマッサージのみの施術は女性のみとさせていただきます

くすみ・シミ・たるみをすっきりさせ弾力のある美肌

整美顔マッサージ

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

高濃度酸素の入った化粧品ミレイを使用したフェイシャルマッサージです。

お得なセットメニュー 整体+部分リンパマッサージ 10分で 5,000円 (初診料別途)

整体+全身リンパ又は整美顔マッサージ で 9,000円を 8,000円 (初診料別途)