

あけ 健康な日々 第55号 平成28年11月 月刊ワクワクニュース いつもありがとうございます



みなさまこんにちは。霜月11月をいかにおすごですか？先日、地区の運動会がありました。私は初めて審判のお役をさせていただき、ゴールに入る人々の様々なお顔を拝見し、みなさんさややかな笑顔で嬉しく楽しい気持ちになりました。小学生の次女、女として妻もかえって走る姿を見る事が出来、私もリレーに出場させてもらいました。運動会 運動しないで本番へでたので、軽はずぼらぼら走しようと思えば、何とテクトヒトでバトンを渡され大慌て！走り出せばみなもののイメージに自分の足が追いつかず、気持ちだけ先に進んで、追い越されて2着でゴール。へろへろでした。お天やかな秋晴れの一日、いい思い出になりました。



運動会で思い出す 小林正観さんのお話 ... 結婚して3年目にやっとできた長女は知的障害児で、努力やがんばることができません。アキになります。知能というよりアキぐらいです。彼女は、普通の走りも筋力が足りないため、早く走ることができません。運動会の競走に出ると、いつも「ビリ」でした。忘れもしません。彼女が小学校6年のときです。運動会の前、足を捻挫してしまつた友達がありました。長女は、その友だちと一緒に走るようになっていたため、友達には悪いのですが、「はじめてビリじゃないかも知れない」と

妻は期待していたようです。運動会を終え、妻はいつも以上にニコニコしながら帰って来ました。長女がビリから抜け出したのかと思いきや「今回もやおビリだった」というのです。話はこうでした。

徒競走が始まると100m走の内、あーという間に早い子は50mに、長女はようやく15m位、捻挫した子は足をひきつりながら10m位を走っていました。そのままゴールに向かい残された2人の為にもう一度ゴールテープが張られました。あと5m! (はじめてビリ)でないゴールを迎えようとした瞬間、後ろの捻挫した子が「あ」と言って転んでしまいました。すると長女はゴール直前で走るのをやめ、戻り友だちの手をとり起こし、2人一緒に走り出しました。2人の姿に、先生も生徒も父兄も大きな声援を送りました。そして、いよいよゴールの時、長女は友達の肩を押して自分おも先にゴールさせたのでした。

この話を聞いて、私は深く考えさせられました。それまで生きてきた学校で会社で、社会で「努力しない人はダメな人間だ。競い合い、比べ合い、人より抜きん出ることが立派な人間だ。負けてはいけない。成功しなければいけない」と教えこまれて来ました。でも、長女が私に教えてくれた人間の本当の価値は、人生の本当の目的は、比べたり、争ったりするものでも、努力したり頑張ったりして「1位になる」ためにあるのではなく、**喜ばれる存在になること**であり、存在していることがまわり幸せを感じさせてくれるような生き方ができる事なんだと。そして娘は、そのことを教えてくれるために私たちに夫婦の子供になつたとビリから思えるのです。-----  
運動会には人生ドラマがあるのです。

## 心がほっとする詩画カレンダー 2017 が出来ました。(ハガキサイズ卓上タイプ)

1月



オオノ  
カミシヤ

2月



冬  
私の心の棘も  
丸くして  
ゆきたい

3月



あまたの  
苦難は  
南天・難航  
九世・苦難  
旅・去る

4月



カジカんだ  
人の心に  
愛と希望と  
めぐもりを

5月



あまたの  
あまのすばら  
しき人生

6月



なつております  
おせワニ

7月



あまたの  
あまのすばら  
しき人生

8月



希望に向こうを  
やってくる

9月



あまたの  
あまのすばら  
しき人生

10月



あまたの  
あまのすばら  
しき人生

11月



あまたの  
あまのすばら  
しき人生

12月



あまたの  
あまのすばら  
しき人生

この一年の感謝をこめて! 11月15日からご来院の方先着200名様にプレゼント!!  
又ご購入ご希望の方には1部500円(震災孤児・遺児の募金)とさせていただきます。

<健康ワポイント>。風邪をひいた時、汗をかいて熱を下げる方が良い。適度にあたたかくお休み下さい。  
。睡眠時間か5時間以下だと、動脈硬化のリスクが一気に高まる。1日3時間など長時間の昼寝はハルツハイマー病のリスクを上げる。4時間睡眠が1週間続くと、糖尿病の初期症状と同じ高血圧を治したければ睡眠を1時間増やす。かき予防には6時間以上の睡眠を!

# 体幹を鍛えて健康てきな生活を維持しましょう！

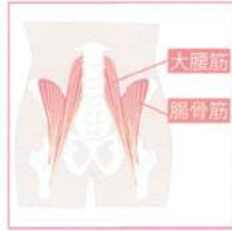
## ・そもそも“体幹”って何？

体幹は手足を除いた胴体部分の筋肉全体を指します。体幹を鍛えることで、姿勢がよくなり、腰痛・肩こりの予防改善になります。基礎代謝が上がり、理想的な体型になります。

## 体幹ストレッチ

### シーテッドツイスト

・イスに座りながら上半身をグーッと後ろにひねる運動。腰のストレッチにもなり、腕の力と腹筋を上手く使うことでわき腹のたるみに効果アリです。



## 体幹トレーニング

### ・ニートゥーエルボー

・できるだけ高い位置で肘と膝を交差させてつける。

5秒キープ

腹斜筋（脇腹の筋肉）と太ももの筋肉（大腿四頭筋）が鍛えられる。

### ・ニートゥーチェスト

・両手で座面を押さえ、上体が前かがみにならないよう膝を胸に近づける。

腹直筋（お腹の前の筋肉）と股関節まわりの筋肉が鍛えられる。



ドローインのイメージ

腸腰筋（大腰筋と腸骨筋）を鍛える筋トレ体幹トレーニング

左右5~8秒×2セット



1. 脚を真横に開き、背筋を真っ直ぐにしてもう片方の腕の肘を曲げます。



2. 背筋を曲げないようにバランスを取りながら曲げた肘と膝を近づけます。



3. おへその高さでバランスを崩さずに膝と肘をくっつけます。反対側も同様にしてください。

先月、紙面でお知らせしたドローインは、いつでもどこでも実践できる体幹トレーニング法です。

■腹式呼吸・息をゆっくり深く吸いながらお腹を膨らませていきます。膨らみきったら息を吐きながらお腹を凹ませていきます。■ドローイン（強制呼吸）・お腹から空気が出きった！というところでお腹をキープします。息は浅い胸呼吸で繰り返します。最初は10秒キープから。徐々に時間を延ばし30秒を目指してください。

## 体幹を鍛え、骨盤を起こした姿勢を心がけましょう！

頭痛・腰痛・肩こりは二足歩行している人間の宿命ともいわれています。それらの症状が出るか否かは背骨の形状で決まります。下図のように体を横から見たときに、頸椎（首）7本・胸椎（背中）12本・腰椎（腰）5本が横から見てS字カーブを保った状態が理想です。この時が骨盤が起きている状態です。前かがみ・猫背になると骨盤が寝てしまいC（丸）カーブの背骨になってしまいます。

下表は腰椎にかかる圧力を数値化したものです。座位は立位よりも1.4~1.8倍の負担がかかっています。

① 仰向け寝	25	⑥ イスに坐る	140
② 横向け寝	75	⑦ 坐って前かがみ	185
③ 立つ	100		
④ 立って前かがみ	150	立つ、立って前かがみより	
⑤ 立って前かがみ荷物もつ	220	坐る、坐って前かがみの方が	
		何と約4倍腰に負担	



**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。募金箱はギャラリー一線に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。7月度は**25,750円**をお預かりいたしました。今月は3か所に分けて送りました。東日本大震災ふくしまこども寄附金として9,750円を福島県庁に、熊本地震義援金として8,000円を熊本県庁に、鳥取県中部地震義援金として8,000円を日本赤十字社に送らせていただきました。

米沢市・鳳台寺様、兵庫県・山下紀子様、神奈川県・中飯様をはじめ多くの方々から善意をお預かりしました。心より感謝申し上げます。

これからもどうぞよろしく願いいたします。

**おもしろ川柳コーナー**

- ・ 人生に迷いはないが道迷う
- ・ お互いにボケかトボケか気がつかず
- ・ 老犬とこぼしたおかず奪い合い
- ・ うす味を愛だと知った四十年
- ・ 徘徊もタスキかければパトロール
- ・ 粗大ゴミそう言う妻は不燃物
- ・ 補聴器をはめた途端に嫁、無口
- ・ 妻乱心オレにもほしい自衛権

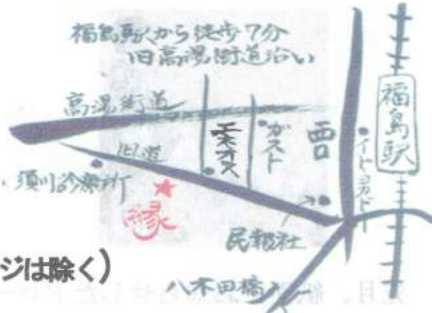
**整体院 縁のご案内**

住所：福島県福島市野田町 1-7-28  
 電話番号：024-534-0635 定休日：日曜日  
 営業時間：AM8:00～PM7:00(最終受付 PM6:00)



◇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

**全身** 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

**リンパマッサージ**

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

**お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺)** 45分 5,000円

**整美顔マッサージ**

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)