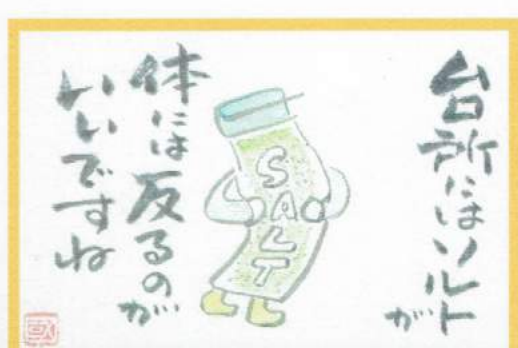
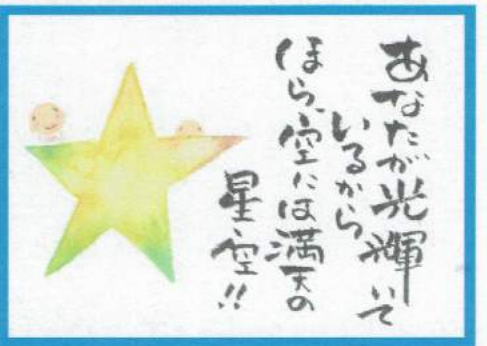


健康な日々 第182号  
平成31年2月  
寒中お見舞い申し上げます  
春よ来い！  
みぎまに  
文のり年  
目指し村 生涯500号





2月を如月(きさらぎ)と言いますが、漢字は中国の呼名の如月(にげう)から、よみ仮名は「衣更着」と言て、寒くて着物を更に重ねるころからそう言われるようになったとか。今年インフルエンザが大流行、節分の豆まきで、みなさんに福がいっぱい招かれるようじからお祈りしています。

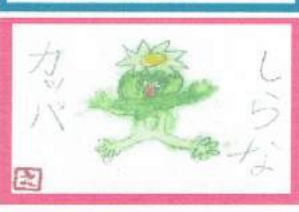
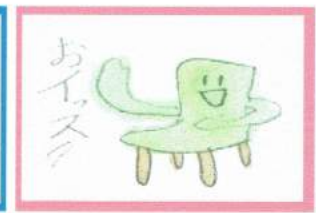
1月中旬、娘たちと猪苗代の水族館へ行きました。夕かみとデゴロウの着ぐるみでトボけた写真を撮りました。猪苗代湖に白鳥が居たので、お(け)がタジレえてかみを描き、私は北海道のタンチョウで負けじとタジレを書きました。(笑ってインフルエンザを吹き飛ばして)



つる  
足が



下さい。つると言えば「思返しの話があるです。受けた思を返す思返し、もう一つ、受けた思を他の人に送る「思送り」という言葉があります。アメリカ、ニューヨークのあるお話です。アメリカでは貧しい人が電車内や道路などで花を売ったりしています。ある女性が電車に乗り込み花を売っていた。すると1人の男性が女性に話しかけてきた「1本いくらだい？」女性は答える「1本1ドルだけど15本なら14ドルでいいわよ」それを聞いた男性は「花は全部で何本あるんだい？」とさらに質問をした。「全部で140本あるけど？」「わかった。じゃあ全部買うよ、140ドルでいいね？」「えっ？うそでしょ...」男性はポケットから札束を取り出すと150ドルを女性に手渡した。信じられないといった様子の花売りの女性。男性はこの女性に対してこう言った「その代りお願いがあるんだ。この花を全部、夕かみみんなにあげてくれないか？約対約束だよ。守れるかい？」「ええ、必ず守るわ」女性は男性と固い握手を交わした。女性はみ上げてきたものが溢れだした。突然訪れた奇跡に感極まってしまったようだ。女性は男性との約束を守るため、車内でこう叫んだ。「みんなー今日はこの花全部夕かみ。自由に持ち帰って！」この場で幸せになったのは女性だけではない。その場にいる人全員がきっと幸せになったはずです。花を買った男性もきっと。バレンタインの寒い季節に思が人に送られて、とてもあなたにかい気持ちかひろがるお話でした。



えりです。3年生です。タジレ絵手紙が人気はっています。おひょうは、1000までいいます。おひょうをください。いっよろしくおねがいします。





## 【肩こりのチェック方法】

両手のコブシとヒジをくっつけて、そのまま上に上げます。背筋は伸ばして上に上げます。

その時、ヒジがアゴのラインより上に上がらなければ重症です。鼻より上に上がれば良い。鼻上はコリ弱

(答) 肩こりの人はアーモンドを食べてください。

あご下はコリ強

両手・両ひじを  
くっつけたまま  
上に上げる



肩こりに必要な栄養素はビタミンEです。

ビタミンEを多く含んでいる食べ物(100g中)はアーモンド30mgで一番ビタミンEを含む。

その他は、ヘーゼルナッツ18mg・すじこ・ピーナッツ10mgです。1日20粒食べて2週間で肩こり改善が期待できる

●体操で肩こりが解消されます・・水泳の動きは僧帽筋をダイナミックに使うのでいいです。

【個人メドレー体操】①その場でクロールの動きを左右3回づつ ②背泳ぎの動きも左右3回づつ

③平泳ぎとバタフライの動きは6回 という組み合わせで座ってでもできる簡単な体操です。

## ■健康長寿の鍵

元気な高齢者の皆さんに共通しているのは長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)・長寿ホルモンの働きです。

■サーチュイン遺伝子を活性化させる食べ物は何か?

Aアーモンド B梅干し Cメカブ

答) Aアーモンド

【長寿ホルモン】アディポネクチンと言う物質・・アディポネクチンは血管を拡張して血流を良くし

高血圧の予防など生活習慣病の改善に効果がある。増やすのがショウガに含まれる成分その名も

国産生姜末 40g

ショウガオールです。生姜茶又はみそ汁にショウガをすりおろして入れて食べると効果的です。

1,130円



高血圧・糖尿病など生活習慣病に、運動がいいとわかってはいるけどなかなか出来ない方に!

運動が出来ない5大言い訳・・暑いから・寒いから・時間がない・足腰が痛い・花粉で外出したくない

そこで! 血圧を下げる効果や血管年齢を若返らせる体操・ゾンビ体操(池谷敏郎医師考案)

・姿勢よく立つ ・お腹を凹ませて上半身はリラックスして脱力

・つま先立ちで小刻みにその場でジョギング

・肩が勝手に揺れるのを少し意識的に大きく揺らすと手がブラブラとします

(幼い子がイヤイヤをするような真似)・1分間続けます

・30秒間はクールダウンとして歩くペースの足踏み

・この時に手がジンジンしていれば良い、一酸化窒素が発生されている証拠。ゾンビ体操が血圧を下げるのにすぐ効果があるのはNO(一酸化窒素)が血管内で発生するためです。一酸化窒素は1998年にノーベル賞を取ったほどの大発見でここ10年で血管拡張に世界中で期待されている物質です。一酸化窒素で血管が拡張して血圧が下がります。一酸化窒素は糖尿や高血圧の予防になるのです。

・1分間と30秒間のセットを3回繰り返します



手のツボで血圧を下げる「合谷(ごうこく)・・人差し指と親指の骨が合流する所からやや人差し指より親指で押したときジーンとくる箇所

手のツボを押すことで即効性で血圧を下げる方法です。最初に「使用前」の状態を計測する。その後、マッサージに入ります。少なくともポイントは二か所あります。

まずは左手の「合谷、ごうこく」を右手の親指で押す。少し痛みを感じるほどの力で、

3-5分ほど押し続ける。体がポカポカ温まる。次に右手をマッサージする。



αリノレン酸(DHA・EPA)という血圧を下げるサプリ・・オメガ3脂肪酸といって、サバやイワシなどの青魚の脂肪に含まれる必須脂肪酸の一つです。又、植物性では、エゴマ油・亜麻仁油(フラックスオイル)に多く含まれています。しかし、日本人は魚介、海藻などの海産物からオメガ3を摂っていたので、海系のオメガ3を代謝する事はできるのですが、植物系のオメガ3を代謝する酵素が備わっていないのです。そこで、EPA・DHAを1000mg/日取るために「まぐろの力」を3粒/日をお勧めします。(1粒330mg配合)180粒入 5,120円

「まぐろの力」を3粒/日をお勧めします。(1粒330mg配合)180粒入 5,120円

日本の厚生労働省もDHA・EPAの重要度を提唱!

日本の厚生労働省もDHA・EPAの重要度を提唱!

DHA・EPA(オメガ3脂肪酸)

1日 1,000mg

の摂取を推奨しているのです。







**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災後に梁川町の浅見健一さんが作成した、犬の形をした募金箱です。みなさまからの善意と、絵手紙の売上金を入れていただいております。11月からの“2019 えりのダジャレカレンダー&国彦の心がほっとする絵てがみカレンダー”をご購入下さり誠にありがとうございます。浜松市の加藤様・福島市の市川様はじめ、たくさんの方々にご協力いただきました。心より感謝いたします。

1月31日現在 **31,030円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしま子ども寄付金として、県庁に送金させていただきます。福島県内の190名の震災孤児・遺児の方々への給付金等に活用されます。また、昨年の西日本豪雨災害の復旧活動をされている、てんつくまグループさんにも送金させていただきました。ありがとうございました。

- 川柳コーナー <節分> ・ふと思う年の分だけ 食べれない ・嫁姑 角をかくして 腹さぐる
- ・湧きました 妻よりやさしい 風呂の声
  - ・部分痩せ したい所が 大部分
  - ・何かをね 忘れたことは 覚えてる
  - ・脳みそに分けてあげたい顔のシワ
  - ・義理チョコと知ってか妻も食べている
  - ・ドクターが ダメというもの 全部好き
  - ・増えていく 暗証番号 減る記憶
  - ・風呂にいた ムカデ叩けば つけまつげ
  - ・目は一重 アゴは二重に 腹は三重
  - ・髪染めて出かける妻に犬が吠え
  - ・おこらすな ママのいかりは パパにくる
  - ・久しぶり！ 聞くに聞けない 君の名は

## 整体院 縁のご案内

住所 福島市野田町 1-7-28

電話番号 024-534-0635 定休日 日曜日・祝日

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。絵手紙作家 (5000枚に挑戦中)

<副院長 松井知美...1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中

こだわりの室内...地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしている  
化学建材を全く使用していない (内壁は漆喰と杉板) 建物です。



施術の特徴...体調は、**気・血・水**の流れのバランスで決まります！当院ではこの3つの条件を整えます。

- ① **整体**... ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**...老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。

酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。

・身体の使い方や姿勢、傷の後遺症などを考慮して診てゆきます。体のデトックス (老廃物処理) を効率的に行います。酸素が皮膚から吸収され、呼吸が整い姿勢がよくなります。

- ③ **気導術**... 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。
- ④ **脳波整体**...セロトニン (脳波α2) を活性化し体調を整えます。

体調に合わせて、セルフケアの方法をお伝えします。



料金

初診料 **1,000円**

- ・ **整体** **4,000円** (高校生以下 **3,000円**)
- ・ **整体+気導術+部分リンパマッサージ** **5,000円**
- ・ **整体+気導術+全身リンパマッサージ** **9,000円** (1,000円お得)
- ・ " + **整美颜マッサージ** "
- ・ **<女性による女性専用コース>**
- ・ **全身リンパマッサージ+気導術** **5,000円**
- ・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000円**

