

ほんとに  
よかった

あなたと  
いっしょまで

健康にべした  
ワクワクニュース  
お61号月刊  
平成21年2月

楽しい家

福は内  
鬼も内

顔も出す

春が  
きたよと

しめ色の  
花は

ミズキの木

豆をまく  
福もよびこむ  
恵方巻

あま  
した  
しあわせ  
まるかじり

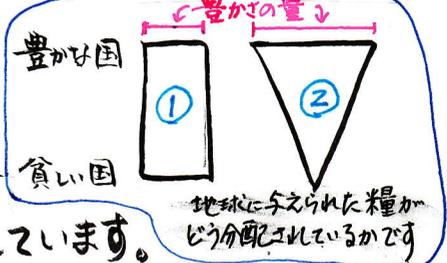
寒くても  
赤くなるんぞす

赤くなるんぞす  
あなにも想うと

節分をして立春を迎え  
あなたの心の中の春  
が動き出す季節と  
なりました。またまた寒い日が続いてますかみなさん  
いかにおすごしですか。  
我が家では節分に、豆と菓子まきをしました。福は内  
鬼は外!! "座敷にまきはじめる"と子供たちは目の色  
をかえて拾いはじめました。どんどん拾う兄や姉、  
そのうち、なかなか拾えない3才半の末娘が"拾えない"

とべえかきはじめました。兄姉たちはあわてて末娘の袋に"これもこれも"と入れはじめ  
ました。結果、末娘の袋にいちばん沢山のお菓子! 何ともほのぼとした風景でした。  
力の強い大きいものと弱くて小さいもの同士が命がかり会える、こいいですね。ふと自然界  
はどうだろうと思いました。力の強いライオンと弱いシマウマ、弱肉強食の世界ですから  
シマウマはライオンに負けて食べられてしまいます。この関係がずっと続いて来たので  
すから、シマウマはとくの昔に絶滅したかと思えば、さにあらず、沢山生きています。  
なぜでしょう。思うに、ライオンは生きてゆく上で最低限必要なシマウマしか獲らず、  
無理にルマを果して必要以上にとらないのです。そうして、絶妙な自然のバランス  
の中で、共存共栄して来たのです。私たち人間の社会はどうでしょう。世界全体の

糧(資源やお金)の分配を図にしてみました。①②それぞれ  
同じ面積で、これを糧とします。横軸は豊かさの量です。



①のように豊かさが上と下が同じ形だと立てても安定します  
②のように豊かさが上に集中すると不安定で傾れやすい形をしています。

今の世界の資本主義経済は、ごく一部の豊かな国に大量の資源やお金が集中しすぎ  
とても不安定な状態になっています。私たち人間がライオンのように、ほぼほぼではし

として、必要以上の豊かさを求めなければ、戦争も貧困もなく、ましてや、今の不景気や恐慌なんという事は存在すらしなくなります。

多くは望まない、でも望みはすてない、そんなほのぼのとした暮らしが一歩の幸せの形なのかも知れません。我が家は6月に5人目が産まれる予定です。小さなストーブのぬくもりをみんなで囲んで暮らしてゆきたいと思っています。

みなさんのおかげで、新しいエアーマッサージ機を導入することができました。

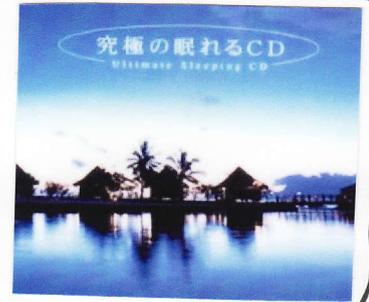
- 腰まわり ... 負担のかかり易い腰の力をそめほくします
- おしり・もも ... 坐骨神経を刺激し下半身のつかれをとる
- ふくらはぎ・足先 ... 冷え・むくみの素になる脚の先から全身の血流改善

次ページ  
写真参照

整体・リンパマッサージにご来院の方にサービスで15分使わせていただきます。

ぐっすり眠れていますか？ 目覚めは快適ですか？ **究極の眠れるCD**

モニター試聴者85%以上に効果あり！ 繰り返し聴いて交感・セラヒーミュージック。「不眠の悩み」を解消する究極の音楽60分。このすばらしいCD、ご希望の方にプレゼントさせていただきます。どうぞお申し付け下さいませ。 **いい夢いっぱい見れますように！**



あったか衣類で冬を乗り切る！

**腹巻**  
やわらかくてからだにぴったりフィットするこの腹巻は、とても薄くてアウトターにも響きにくいから、どんな服の下でも安心して着用いただけます。薄くて目立たないのにとってもあたたかい、機能性抜群の腹巻です。豊富なカラーバリエーションだから、服や気分に合わせて選ぶと楽しいですね。



**エンバランス腹巻**

**腰がラク〜に！**  
かわいいピンクの「エンバランス腹巻」がとても気に入っています。薄いのにとってもあったか、からだ中ポカポカ。腰痛持ちなんです。すが、とっても調子がいいです。使いはじめから、腰つけてけっこう冷えるんだ〜と思いました。姿勢も良くなり、疲れにくくなりました。

**エンバランスって何？**

エンバランスは、**抗酸化作用(劣化・老化・腐敗を防ぐ効果)**をもつ画期的な素材として誕生しました。特殊技術により抗酸化ミネラルを転写したエンバランスには、この抗酸化作用に加え、**人やものをより良い状態に保つ活性化作用**も認められています。

**抗酸化とは**

抗酸化とは、酸化(老化・劣化・腐敗)を防ぐ働きのことをいいます。生きとし生けるもの(動植物)は酸化することによって老いたり腐敗したりするのですが、この進行を遅らせる働きが抗酸化です。

**エンバランス 腹巻** (うすくてフィット) 色は3色 (黒、白、ピンク)

サイズ: Sサイズ(ウエスト50~65cm)  
Mサイズ(ウエスト60~75cm)  
Lサイズ(ウエスト70~85cm)

素材: エンバランスポリエステル38%、コットン58%、ポリウレタン4%

色・サイズをお選びください

¥1,785-を  
¥1,750-

**エンバランスの身体への効果はいろいろなデータで確認されています**

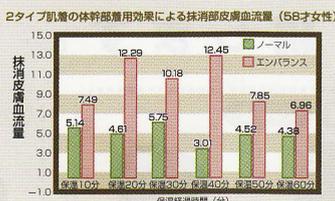
\*ご使用環境、個人差等により効果には差が生じる場合がございます。あらかじめご了承下さいませ。

**サーモグラフィーによる皮膚温変化測定**



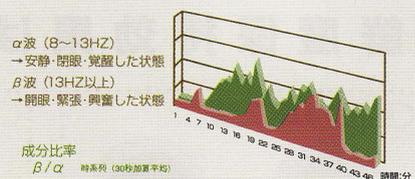
着用直後からエンバランスでは皮膚血流の活性化促進が見られ、使用後2時間で皮膚温はこんなにも違ってきます。

**血流測定グラフ**



エンバランスTシャツと普通の縮Tシャツの着用後における血流量の測定を行った結果、エンバランス着用の方が縮Tシャツに比べ血流量が増加し血行が促進され活性化されている。

**脳波測定**



【α波中のβ波の成分の保存比率から意識状態を比較する】

■ = エンバランスは □ = 通常ポリエステルTシャツに比べてβ/α値が低くなりやすくなるリラックスして安静の状態である事がうかがえる。

**超ソフトな整体治療“オステオパシー”**

~腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに!~



えん

整体院 緑

ご予約は  
**024-534-0635**

営業時間: AM8:00~PM8:00

休日: 日曜日

福島市野田町1-7-28

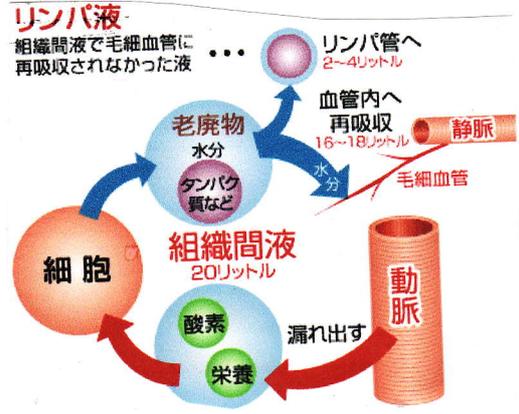
携帯 090-8616-6751 院長 松井 国彦



# 知って得するリンパの話

便秘・肩こり・腰痛・疲れやすい・肌のトラブル・よく風邪ひく・冷え症

むくみ etc... これらはリンパが関係しています。



リンパ液とは... 心臓から動脈で送り出された血液は酸素と栄養を細胞に届けます。細胞で使われた水分やタンパク質などの約8割が血液として静脈へ心臓に戻り、20%がリンパ液としてリンパ管を通過して心臓に向います。

- リンパ管とは... 体の老廃物を運ぶ排水管(リンパ液の通道)
- リンパ節とは... リンパ管が集まった節目で、足・腕・首・胸などのつけ根にあり、老廃物や有害物質を排除しがん細胞を破壊しています。

リンパ浮腫とは... リンパ管が何かの原因でふさがれ、それが原因でむくみが起った状態。リンパ液はリンパ管の収縮運動とその周りの筋肉運動で流れています。女性にリンパ浮腫(むくみ・冷え)が多いのは、男性より筋肉が少ないからです。整体院 縁 では、リンパの治療・改善に以下の事をお勧めしています。

## その1. 酸素オイルによるリンパドレージ(手技療法)

## その2. 空気圧マッサージによる治療

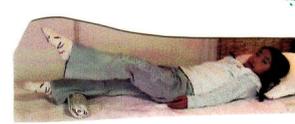
--> マッサージ機が新しくなりました。今までの太もも・膝下に加え、**足脛部**、**尻・腰部**、**下腹部**もマッサージ



## その3. ストレッチ、運動療法



① 腸腰筋、内転筋ストレッチ  
立って脚を前後に大きく開き、後ろ足のつけ根をしっかりと伸ばす。  
1回3~5秒 片足10回ずつ



## ② 足首トントン運動

1. 仰向けに寝る
2. 直径8~9cmに丸めたバスタオルをくるぶしの約10cm上に当てる
3. 片足を膝の伸ばした状態で20~30cm上げて、ストンと落とす。



これを片足10回ずつ行う。これをセットとして合計5セットくらい行う。

リンパドレージはニューの一例です。[すべて空気圧マッサージ付きです]

## 頭スッキリコース 30分 2000円~

・眼精疲労・肩こり・頭痛・パソコン座り仕事の方  
頭がスッキリ軽くなるとともに、お顔も小顔になります。

## からだ楽々コース 30分 2000円~

・腰痛・便秘・冷え症・疲れやすい方  
からだ全体が楽になるとともに、テトックス効果もありです。

## あし軽々コース 30分 2000円~

・あしがむくみやすい・疲れる・細くしたい方  
あしってこむらに軽かったの? 足裏から膝下太ももまで

① 頭スッキリコース体験談  
眼精疲労を感じていたAさん。酸素オイルのリンパマッサージで「眼の疲労感がとれ頭がスッキリし、床屋さんから「顔色がよくな、肩こりがなくな、たね」といわれ、大満足に感じてお

## ★マイオイル特典★

酸素オイルを購入された方は、オイルをお持ち下さい。マッサージカ所につき1000円→**500円**になります。

整体・追加のご利用も可能です。お得なマイオイルサービス



① 持参していた



② 伊達選手自ら選んだ「O<sub>2</sub>クラフト」を使用



③ 3分間のマッサージで楽になり笑顔をみせた伊達さん 酸素オイルのマッサージはやっぱり違う!



④ 回復し、右足を伸ばして試合再開

# 伊達公子選手が酸素オイルパワーでテニスの4大国際大会(グランドスラム)の1つ全豪オープンで予選突破!!

2009年1月17日、予選突破した日のブログより

試合直後は正直涙が出そうでした。だって誰かここまで出来ると思いませんか？私自身がびっくりです。まだ再チャレンジをして1年も経っていないんです。しかも、再チャレンジをしてから初めてのグランドスラム予選を1回目であぐり抜けられたのですよ。本選もかばります!

本戦1回戦後半で右ふくらはぎを痛め、3分間治療を許されているメディカルタイムアウトをとり、トレーナーさんが使おうとしたマッサージクリーム代わりに、酸素オイルでマッサージを受け見事回復!!

12月号で紹介した酸素オイルで奇跡的回復した脳腫瘍の友人のお見舞に行きました。平成19年7月に手術不可能な悪性脳腫瘍を発病し、ほどなく、目もあけられず、身動きひとつできない状態になってしまった彼女が、家族のあたたかい励ましと酸素オイルのマッサージ効果により、春の娘さんの卒業式に出席することができまことに回復しました。今まで本や講演で末期ガンが治った人の話を聞いてきましたが、みんな共通していることは、身体に無理してつっ走ってきた人や精神的ストレスをかかえて、病気になる。病気をきっかけに生活や、じのもちかた、生き方そのものを改善し、希望をもってまた入ばかりなので、「自分自身がつけた病気だから自分で治せる」そして「マッサージは身体設計図」だから、「あなたは自身の幸せを頭いっぱい描いて動くようになった左手でみんなにそれを伝えてね」といいながら、酸素オイルでマッサージしてきました。彼女は現在自宅へ外泊できるように目標を毎日送っています。



元々笑顔の明るいYさん

## O<sub>2</sub>クラフトの誕生物語

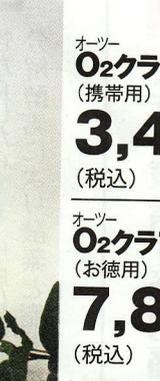
ピアノバ社社長 ヒルト氏

フランスのパリにある生物学・医学研究で世界的に有名なイ・パスツール研究所のバランガー教授が、あるアフリカの原住民に伝わる、太陽の紫外線にさらされた未知の天然オイルを発見しました。教授は、このオイルの治療的効果に大変驚き、研究しました。そしてこのオイルは酸素を豊富に含んでいることがわかり、酸素原子を一定の植物性分子に結びつける特殊な方法を見つけ出したのです。これが「オーツクラフト」の原型です。ドイツ・ピアノバ社の社長のヒルト氏はこのオイルを世界に広め、体の不調に悩む人を救いたいという信念のもとに、約3年の年月をかけて、高濃度の酸素を安定的に植物分子(ピーナツオイル)に結合させることができる機械を造り、オイルの量産に成功しました。

筋肉・関節・腱・皮膚さらに脂肪代謝の促進に、酸素エネルギーが働きかけます。



オーツ O<sub>2</sub>クラフト30ml (携帯用) **3,400**円 (税込)



オーツ O<sub>2</sub>クラフト100ml (お徳用) **7,800**円 (税込)

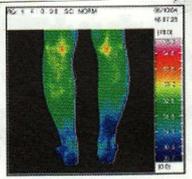
左の写真は100mlです

成分内容: 落花生油97%、ローズマリー3% (100%植物成分) **ピーナツアレルギーの方はご使用をお避けください。**

防腐剤も一切入っておりませんので、お子様からお年寄りの方まで幅広く安心植物性の自然製品ですので安心して1日何度でも筋肉・関節・皮膚をマッサージ。急激な炎症などは、ガーゼ等に15~20滴位浸して患部にあて、包帯で固定

**酸素含有量 100mEq/kg 以上** (通常のオイル0~10mEq/kg)

◎筋肉や関節、腱、靭帯の疲労による酸素欠乏に。  
◎ピーナツオイル(学名:ヒュボガエア)の優れた浸透性により、皮膚深く酸素を供給。



サーモグラフィーで足の表面温度を測定した結果、上図は塗る前、下図は塗ってから15分後の写真。右足はペーパーパウダー、左足はO<sub>2</sub>クラフトを使用。(実験責任者/武庫川女子大学文学部 健康スポーツ科学科 小柳好生医学博士)

