

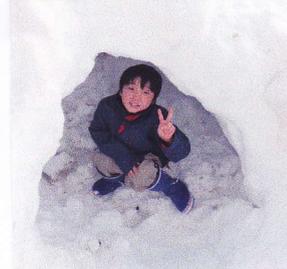
健康なべした ワクワクニュース  
才97号 新春号 平成24年1月  
目指します 生涯500号  
応援よろしくおねがいします。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。みなさまの益々  
のご健康としあわせを願  
つつ 新しいスタートです。  
今年もどうぞようきお願い  
申し上げます。年末クリスマス  
からの寒波で、家族の避難

先の米沢市にも大雪が降り、年末に、生まれてはじめて  
屋根の雪下ろしをしました。ドキドキの初体験でした。



あっという間にソリがりの山と  
かまくらが作れました。



**お正月休みの健康アドバイス** 心をあたためて副交感神経を刺激すると、血管が拡張して血液循環が良くなります。血圧が安定し動脈硬化も予防できて、全身の代謝がアップします。リンパ球も増大して免疫力が上がります。副交感神経を刺激するには、おだやかな気持ちになってニコニコしているといいとされています。お風呂に入る（ツレぬるめの39℃ぐらいで中入り）ことや、いい景色を見るのもいいですね。8人に1人がうつ傾向だというデータがあります。うつ病の薬には、セロニンという脳内物質に働きかけるものがあります。普段から「セロニン」<sup>「幸せホルモン」</sup>を分泌する訓練をしましょう。まず「セロニン」を作る食べ物を食べることです。トリプトファンという必須アミノ酸がセロニンの原料になります。トリプトファンは肉類、乳製品、赤身の魚に多くあります。あと大豆、落花生、ア몬드、バナナ、凍み豆腐、きな粉が良いです。またトリプトファンをセロニンに合成するのに「ビタミンB6」が大切です。香辛料に多いです。ニンニク、トウガラシ、生姜などで調理することをおすすめします。あと、太陽の光を浴びることも大切です。天気の良い日はウォーキングでむいかかでしょう。

「心が楽になる」「幸せを感じたい」……みんなが願っていることです。

震災・原発事故後、私たちは数多くの不安、悲しみ、苦しみを、心配や怒りを感じて来ました。その被害の大きさ、特に放射能のことなど、私たちの力ですぐに解決することの出来ない程、どうしようもない現実があります。「かえぼう東北」と巷でよく聞いたりしますが、何をどうかえればいいのか分からなくなる事もあると思います。さむい、さむい冬ですが、あなたの心あたたかく、あたたかく暮らせますように。ブツアの教えにこんなものがあります。「心が楽になる」ためには過去の事をいつまでも思い出さず、くよくよしないで生きる事が大切だそうです。心が苦しいという事は、過ぎ去ったことを変えることが出来ない事に加え、過去の自分と比べる事に耐えられず苦しんでしまいます。過去の自分は他人のようなもので、現在の自分は過去の自分とは関係ないと気にしないで生きる事が宇宙の法則だと言われます。身のまわりから聞こえる様々な情報や教えや思想が、もしも心を苦しめるものだとしたら、ブツアは、それは間違いだと言っています。つらい時には、自分を責めてしまうこともあります。でも決して傷つかず、苦しまず、楽に気楽に生きる事をブツアは勧めています。心ころころいちばん大事。あなたの心が、今日もあしたも、いつでも平安でありますように。悩んで悩んで、苦しんで苦しみを抜いたら、「もういいや、おまかせ」とお天道様てんどうにゆだねて、手放して、「きっとなんとかなるよな」と思える勇気が、私は持てたらいいなあ、最近ずっと思っています。あなたと歩む、遠い道あり、きっと、きっと疲れはない!!

天からの約束事

まよひ道

まよひ道

まよひ道

まよひ道

まよひ道

被災地の

まよひ道



最大の喜びと最高の喜び  
喜びなく喜びなき喜びと最高の喜び

なぜかしあわせに生きる権利は誰もが平等に天から約束されているのだから。さあ今日もあいたも手をつなぎいっしょに歩いてゆきましょう……!!

**あなたのひざ痛は必ずよくなる!!**

ひざ痛の大半を占める 変形性膝関節症

ひざ痛の原因

- ① 激しく運動し、打撲やひねりでひざを痛めた
  - 1) 内出血している ---- 靭帯損傷
  - 2) ひび、内出血はない ---- 半月板損傷
- ② 動きはじめや階段の上り下りで痛い  
痛みが急に現れたら、手指・手首も痛い ] 変形性膝関節症
- ③ 急に痛み出し、手指・手首も痛い --- 関節リウマチ
- ④ ひざの腫れ、発熱、水たまっている感じがする --- 化膿性関節炎

- ① 正座、あぐら、テイクアフをしている時痛む
  - ② 立ち放し、足をのぼしている時に痛む
- 日本人は畳の上に座ったり、イスに腰かけしている事が多く、その姿勢で膝を伸展(のぼす)する可動域が狭く、痛みが悪循環におち入り易いです。

そこで、膝痛改善ストレッチを紹介いたします。

- ① 足をあげるひざのぼし
  - 1) 姿勢を正しくしてイスに深く腰かける。
  - 2) 痛む側のひざを出来る所まで伸ばして足を上げ、1~2秒保たら戻す。①~2)を10回くり返すことを1セットとする。



- ② かかとを床につけるひざ伸ばし
  - 1) 姿勢を正してイスに浅く腰かけたら、痛む側の足を前に出してかかとを床につける。
  - 2) ひざをできるところまで伸ばして1~2秒保たら戻す。①~2)を10回くり返すことを1セット



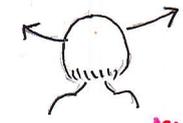
- ③ 太ももをのぼすひざ伸ばし
  - 1) イスに浅く腰かけたら痛む側の足をのぼし前に出し、ひざのすぐ上に両手のひらを当てる。
  - 2) 両手に力をこめて太ももを垂直に押し、ひざ裏かひひ切ったと感じるまで力をゆるりかえそのまま1~2秒キープして力を抜く①~2)×10回を1セット



まず①を2時間おき1セットずつ1日6~8セット行う。(※はじめ1セットやってみて、やる前と比べて動きやすく感じるかかたにんしてみてください) 様子を見ながらつづけて下さい。

# 2012 新春癒し犬 プレゼント ぼうぞう 作ってみて下さい

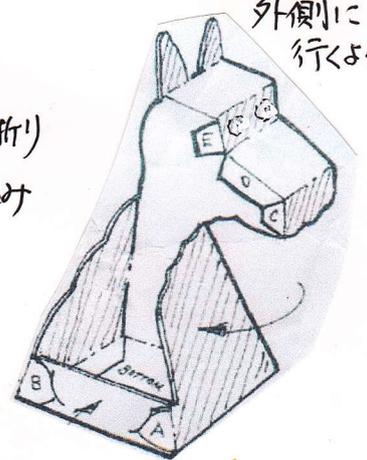
いつもあなたの方に向いて  
首をふる不思議な癒し犬



片目をつぶって犬の顔をじっと見つめて下さい  
犬の顔が浮き上がり  
あまにも視線で  
追いかけてます



※ 正面から見て顔が  
1人で見えるように  
顔の組立て方向に  
注意  
うしろから見て顔のウラ面が  
外側に  
行くように



できれば厚紙に貼り付けてから  
切り作って下さい。

ギャラリー縁

