

おかげさまで15周年
ありがとうございます
みまごまに支えられて、いま
スでもおいてこれからも
目指しいます 生涯500号 感謝



みなさまこんにちは。桜の春をいかがおすごしでしょうか？卒業して新しい生活がスタートする季節です。我家も長女、次女が高校、小学校を卒業しました。長女は地元の大学の看護学部に入學し、助産師に向けての一步を踏み出します。思えば9年前、子供の自宅出産。その手で、お産婆さんと共に妹を取り上げたことがきっかけで、その道を志すようになったのです。大変な道のりでもあるかと思いますが、将来のふくしまを担う人の誕生に立会える喜びのチャンスが与えられると思ってがんばって欲しいと願っています。先日あるこは素敵な言葉と出逢いました。その人とは誰なのでしょう。

「その人は何度も倒れたけれど あきらめなかつた
 何度も倒れたけれど その人は立ち上がった 何度倒れても一度もムリだとは思わなかつた その人は一度たりとも弱音を吐かず泣いても笑顔で立ち上がった
 その人、その人... 誰はか、頃のあなたです！あなたはそうして歩けるようになったのです」
 そんないのちの力にみちあふれるあなたと共に春を迎えられた事に心から感謝をしています。今日もどうぞお元気で。すこやかに。

私の体験談

- 縁での治療は
- ① 氣の巡りをよくする
 - ② 血行を良くする
 - ③ 水(リンパ液)の流れをよくする。

＜花粉症＞
 ひまわり花粉症です
 今年は、特にひどく鼻が刺すまま、平院しました。
 施設でいたたかいううらに
 鼻が刺すのなすりススリにススリ
 快癒 快適になりました
 3月23日 根岸

＜肩こり、頭痛、腰痛＞
 肩こり、腰痛がひどく、頭痛もあり、とくに縁に脂がこもると、気分が重く、呼吸が浅く、元気がない。あつという向に頭痛がひどくなりました。本当に信じられないくらい、私に効果がありました。とくに、体調がわるい時や、体があつち痕になると、せむせむ感を感じて、可憐な体験をしています。 新開

東洋医学では氣・血・水のバランスが身体を決めると言われています。整体、酸素オイルによるリンパマッサージ、氣導術で、あなたの中にある癒す力を発揮できます。

ずいぶん体調が悪くて早く縁さんに行きたかったです、思っていました。眠れなくて苦痛でした。今日、氣を受けたら体中の何かが動き出すように感じました。年末に今年1年の疲れが取れた気がしました。また整体施術して欲しいです。
 松本 裕子

＜不眠、疲れ、しわ＞
 おでのゆめが、消えたら、血行が良くなり、若々しく、全体のゆめに効果あります。リポートは、若々しく、
 1/24 銀

おめでとうふ、
 イカ、こそば、
 食ばさい、こんにちわん、
 ナイヤ、ねぎ、

おそ、
 コロシヤ、
 サル、
 キ、
 おつかれ玉、
 シャーツ、

風と共に、
 たた？？、
 ちわか、

さよならドーナツ、
 こんに、
 かんばってます。
 もくひょう1000まい
 です。おうえんしてくだ
 ささい。よろしくおねがしま
 えます。
 ダジャレ絵手紙



～姿勢を整え、腰痛・肩こりにならないために～

首や腰に痛みや痺れを感じたとき、病院に行くとレントゲンやCT、MRIなど画像検査を受けることになるのが一般的ですが、「愁訴」（体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態を指す）の原因が写真に描出される確率は20%と言われています。

痛みを感じている組織が何なのかを鑑別するときに、実は本人の感覚があてになるのです。

《痛みの原因が骨組織である場合》

愁訴の原因が骨折や関節の変形にある場合、ズキズキと突き刺すような痛みか、痛みで脂汗をかいたり、吐き気を催したりする激しい痛みが特徴です。放置しておくとも時間の経過と共に痛みが強まり、我慢できなくなります。

《痛みの原因が神経組織である場合》

椎間板ヘルニアや関節の変形、靭帯の肥厚(ひこう)によって、脊髄や神経根が圧迫されている場合は、感覚麻痺や感覚過敏、焼けるような痛み、チリチリとする表面的な痛み、稲妻が走るような痛みが特徴です。

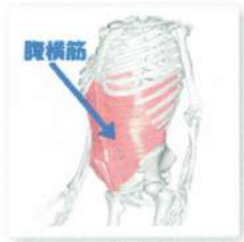
《痛みの原因が筋・筋膜である場合》

腰痛や肩こりなど運動器に関する痛みのうち、80%以上の原因は筋・筋膜(靭帯と腱を含む)の癒着や炎症と言われています。これら軟部組織の痛みは、うずくような痛み、部位が特定しにくい漠然とした痛み、こぶしで叩きたくするような痛み、ぐったりするようなダルい痛みが特徴です。

また、「動作痛」といって動き出す瞬間や、同じ姿勢を続けていると痛みが強まるのも特徴の一つです。

姿勢を支える筋肉のコルセット(腹横筋)を意識しよう

多くのトップクラスのアスリートで毎日何百回も腹筋運動をやっているにも関わらず、体幹が弱くてポテンシャルを発揮できないアスリートが何人もいました。ヘラクレスのような体をしているのに弱い。こういう人は、動作をするための腹筋は強いのですが、姿勢をキープしたり、腰部を保護したりする「インナーコルセット」(腹横筋)が働いていないか弱いのです。インナーコルセットの働かせ方を知れば、つらい腹筋運動をたくさんやらなくても、体の機能を大きく向上させられます。

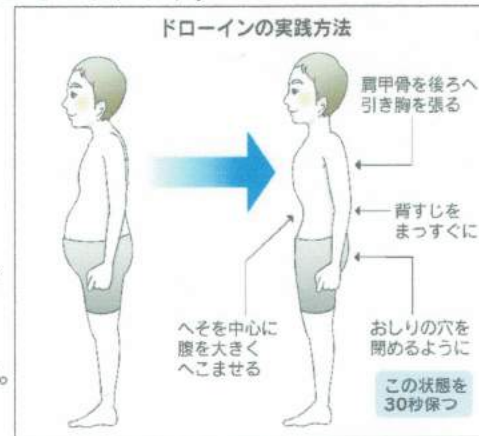


【胸式呼吸で「ヘソ下を凹ます」・肋骨の「八の字を閉める」】

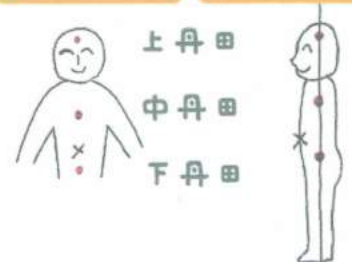
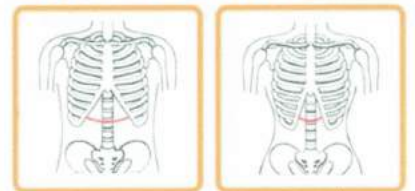
下腹とみぞおち、眉間のそれぞれに、下丹田・中丹田・上丹田があります。インナーコルセットのスイッチをオンにして、体幹の強さを著しく向上させるのは中丹田と下丹田です。

下丹田の働かせ方は、ヘソ下を1センチへこませるだけです。これを「ドロイン」と呼びます。下腹部を少しへこませるか、おしっこを途中で止める意識をしながら、自然に呼吸をすることができれば完成です。

中丹田の働かせ方は、肋骨のハの字を少し閉める意識をするだけで十分です。これは「アブドミナル・レーキング」と呼びますが、驚くほど体幹がブレなくなります。同じく呼吸を止めずに、自然な呼吸を続けられたらOKです。日頃から、下丹田と中丹田のどちらかを意識すれば、姿勢が崩れにくくなり、副次的効果として、下腹もへこみますので是非お試しください。



肋骨下のハの字を閉める



「セルフコルセット」を作るトレーニングです。仰向けで両足を揃えてヒザを曲げます。両手を腰の下に置き、息を吐きながらその手に腰をゆっくり押しつけて(=沈めて)いきます。腰を押しつけた状態で5秒間止めます。



次にお尻を床につけて、息を吸いながら腰だけをゆっくり上に浮かせてください。腰を浮かせた状態で5秒間止めます。この2つの運動を各10回ずつ計20回を1セットとして1日2セット行ってください。



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。震災で親を亡くした子供さんたちの将来のために活動を始めました。この募金箱は、院内今月は**27,651円**を、東日本大震災福島子ども寄付金として福島県庁に送らせていただきました。ご協力誠にありがとうございました。この寄付金で、福島県内の約190名の震災孤児・遺児の方々に、大学卒業まで給付金が支給されます。

<おもしろ小噺コーナー>・私の友達は仮免中に教官に「はい、この先の赤信号の交差点を右折して」といわれ、何の疑いもなく、信号が赤信号のままの交差点を右折した。

・某工場内の「おれがやらなきゃだれがやる」という看板が、「だれが」の「が」の点が削られ、「おれがやらなきゃだれかやる」になっていた。この会社の将来は…。

・お化けと妖怪の違い・・・「うらめしや」って言うのがお化けで、「何かようかい？」って言うのが妖怪。

・ミカンとオレンジの違い・・・コタツの上にあるのがミカン。テーブルの上にあるのがオレンジ。

・芸術とアートの違い・・・、芸術は文化センターに聞きなさい。アートは引越しセンターに聞きなさい。

・こんな新幹線はイヤだ。車内放送がオンになっていて「無理です！僕に運転なんて無理です！」「バカヤロウ！いつかは自分ひとりでやらなきゃならないんだ！」って声が聞こえてくる新幹線。

4月2日(月)3日(火)はお休みとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

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

営業時間 AM8:00~PM7:00 (最終受付 AM6:00)



<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ます。

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。

体調に合わせて、セルフケアの方法をお伝えします。



料金

- ・ **整体**
- ・ **整体+気導術+部分リンパマッサージ**
- ・ **整体+気導術+全身リンパマッサージ**
- <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**
- ・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術**

初診料 **1,000円**

4,000円 (高校生以下 **3,000円**)

5,000円

9,000円 (1,000円お得)

5,000円

5,000円

