

# ココロ通信

ココロ整体院が送る健康新聞

すべてはあなたの『元気』のために

2016年1月号



## 坪井 洋一 (TSUBOI YUJI) 治療家



2013年3月大綱にココロ整体院を開院。  
すべてはあなたの『元気』のために、  
をモットーに皆様を笑顔になれる身体へ導くための日々  
研究中。毎月20名の新規来院を始め、一周年記念では  
100名を超える方々からお越し頂きました。



# 「念」今を大切にできる心

こんにちは。2016年もスタートし、寒さが急に身に染みる今日この頃、皆様体調など崩されていませんか？

さて、お正月に実家の岡山でゆっくり、今年目標やら夢やらを考えていましたら、新聞記事で目に留まる内容があり、それを今年初めに皆様にシェアしたいと思います。

### 【自分に期待していい！】

変化を起こそう。昨日と同じではつまらないから。

みずから動こう。まわりも世の中も動き出すから。

勇敢にいこう。失敗すらも糧になるから。

自信をもとう。いい顔になるから。

品よくいこう。オシャレだから。

世界に挑もう。チャンスが、人生が、広がるから。

自分にもっと期待しよう。

「勤勉さ」「クリエイティブイ」をかねそなえた自分チカラ

はこんなものじゃないから。

さあ、いこう JAPAN WAY エディージョーンズ氏

そう、昨年世界をあっという間に驚かせた名将エディーさんの言葉。

自身のココロのもちようが人を大きく変える、そんなメッセージ

ではないでしょうか。

今年、皆様にたくさんの幸せが訪れますように…



## 体をつくる水、壊す水

10年後に差がつく「水飲み」腸「健康法」

はじめに「水」は元気が水がなくなる

私たちに、毎日必ず口にするものがあります。

それが水です。人間の体は約60%を水が占めています。

水は命そのものなのです。

① 脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ水はカルシウムの豊富なアルカリ性の天然水

② マグネシウムを含む天然水を飲んでいると

心臓病になるリスクが低下する

健康長寿には、カルシウムがかかせません。

ただし、過剰にとり過ぎてしまうとかえって命を縮める

ことにもなりかねません。では、カルシウムの

過剰摂取による弊害を消すには、マグネシウムと

一緒にとればよいのです。マグネシウムの働きは

重要で、心筋梗塞など血管からくる心臓病には、

マグネシウム不足が深く関与している。

硬度が高い水ほど、カルシウムとマグネシウムが

多いです。日本では『エビアン』が一番のよう。

### イベント情報

① ココロ整体 からだほぐし教室  
毎月末、日曜日開催  
1月31日(日)

② こどもの整体 高3まで  
大人の方予約でお子様 無料

③ お友達紹介キャンペーン  
紹介者及び紹介受けた方 割引

■月末、最終月曜日『無料体験会』  
2016年から行います。

完全予約制の先着順と致します。  
詳しくはお電話でご確認を！

### 今月の本棚からおすすめ本

『体をつくる水・壊す水』藤田紘一郎

○硬度が高い水ほど心筋梗塞の発作が少なくなる。

○水素水が記憶力の低下やボケ防止に役立つ。

○炭酸水には疲労物質をとり、血流アップ効果など

### 体をつくる水、壊す水

10年後に差がつく「水飲み」腸「健康法」30の秘訣

藤田紘一郎

ココロ整体院

〒700-0001 岡山県岡山市東区

# 『いつまでも若くいる』

あるアメリカのコメディアンがメッセージから

- ① 年齢、体重、身長など、どうでもいい数字は気にしないこと
- ② 元氣な友達とだけ付き合うこと  
愚痴しか言わない人といると、こちらの気持ちも暗くなります
- ③ 生涯学習あるのみ  
コンピュータ、工芸、ガーデニング、なんでもよいので学ぶ姿勢を持ちましょう。脳を怠けさせない事。怠けた心には、衰えという悪が宿ります。
- ④ 単純な事を楽しみましょう
- ⑤ 沢山、長く、大きな声で、お腹が痛くなるくらい笑いましょう
- ⑥ 悲しみ、耐えて、そしてまた進む  
涙も出るでしょう。しかし一生涯付き合ってくれるのは、自分自身です。命ある限り、自分の人生を歩みましょう。
- ⑦ 好きなものに囲まれて暮らしましょう  
家族、ペット、音楽、趣味、植物、何でもいいですから好きなものに囲まれて暮らしましょう。
- ⑧ 体を大切に！今健康ならそれを維持し、悪いなら改善に努めそれが無理なら、助けを求めましょう。
- ⑨ 後悔しないこと  
ショッピング、隣町、後悔する気持ちを忘れさせてくれる場所に出掛けましょう。
- ⑩ どんな時でも、大切な人に「愛してる」と伝えましょう  
104歳医師・日野原さん、103歳美術家・篠田さん  
ほぼ、お二人にも当てはまる内容。そしてお二人に共通することは『新しいことをし続ける』日野原先生は昨年フェイスブック、今年はストレッチを始めたそうです。  
今年皆様、何か一つ新しいことに挑戦してみてくださいは…

## 冬は「首」と名のつくところを温める

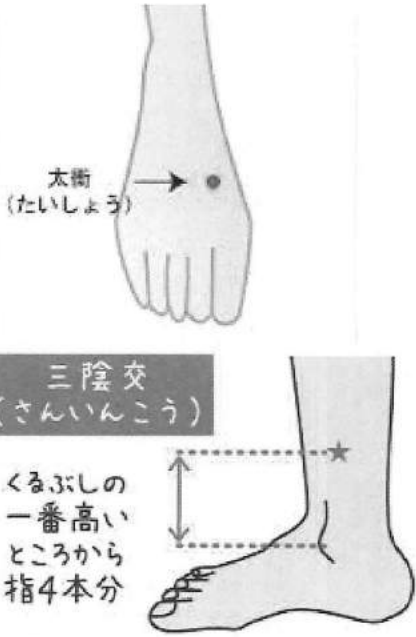
冬に入ると、股関節が冷えて硬くなる。骨盤が縮もうとするのですが、骨盤の左のほうから先に縮むので、捻じれて腰痛を引き起こします。

冬、足首の周辺がとくに冷えやすくなります。もともと足首というのは冷えやすいところで、真夏でも冷房が効いている所では足首から冷える。冬も足首を温かくしておく、全身があまり冷えません。

足首、手首、そして首など「首」と名のつくところが冷えてしまうと、身体のコも冷える。だから「首」を暖かくしておけば全身が温かく感じられます。

冬のころに、足の親指と人差し指の付け根から少し足の甲のほうに上がったあたり。そこをしばらく押すと、尾てい骨のあたりが温かく感じる。

入浴前にやるとより効果的で、より冷えにくい身体になります。冷え性の人は是非やってみてください。



## 『お友達へお伝え下さい』

最新チラシ!!!

**腰痛のあなたへ**

とにかく辛い! 我慢できない! 痛み・コリ・しびれ!  
 寝ていても腰が痛い! 歩くと腰が痛い! 長時間のデスクワークが辛い!  
 大塚駅前にあることろで相談下さい

- ◇どこへ行っても治らない
- ◇腰に相談しても治らない
- ◇何を飲んでも治らない
- ◇何を貼っても治らない

あきらめないで  
ご相談ください!

よろしくお願ひ致します。 つばい

## 編集後記

ココロ通信では、皆様が元氣になる情報をお伝えしていきたいと思ひます。すべて私の手作りなので読み苦しい所は「了承下さい。尚、元氣になる記事、情報等あればどんどんお寄せ下さい。皆さんと一緒に元氣な身体になっていきましょう!

【お願い】チームCOCOROから

この度、皆様を元氣で笑顔になれる身体へ導くためにスーパチームを結成することにしました。そこでチーム仲間を大募集しております。一緒にやりませんか。

発行：ココロ整体院 坪井 洋二

住所：〒299-3235

大網白里市駒込448-1

角川ビル403

TEL 0475-53-5774

土・日・祝も営業 休日 月曜日

www.kokoroseitai.net/