



**うちの近所では週末ごとに、どこかの学校で運動会をやっている最近ですが、皆様の地域ではいかがでしょうか？一年でも一番爽やかな季節ですね**

そのいい季節とは裏腹に、5月の後半あたりから、いつも元気印の方が、ふさぎ込みがちだったり、体調がすぐれなかったりが、今年は目立つ感じがします。慣れない10連休のせいなのか。地震が多いせいなのか。**症状が心に出ていても、体に出ていてもいずれにせよ、「体の凝り」**は共通しています

病気になる前のもっと早い段階、ちょっと働きが落ちている時からすでに、身体のおちろちろに「凝り」が始まります。

肩や腰だけでなく背中やお腹、頭やお顔にまで、こんなに痛いところがあるのか(°Д°)！という凝りが出てくる場合があります。

これらの「凝り」は、単に筋肉の使い過ぎで起こるのだけが、原因ではありません。心の状態、内臓の状態を表す大事なメッセージだと考えます。

例えば、背中の上の方の凝りは呼吸器、真ん中は消化器、腰は泌尿器、婦人科の反応が出やすいとされています。また、手足、顔や頭部にも筋肉や内臓から

のメッセージを表してくれるポイントがあります。その凝りをほぐしてあげることは、単に筋肉だけが緩むのではなく、その



筋肉に関係する内臓の状態までよくします。初期症状でしたら、自分自身で十分改善させることは可能です。

**ゆっくり湯舟につかることで、身体を温めることも免疫力を上げるのに効果的ですし、身体が重力から解放され、血行を改善して凝りをほぐす**効果もある、日本人の素晴らしい生活習慣ですね。

更に、凝りは違ったところに痛みを作り出すこともあります。腰の筋肉の緊張が、股関節の痛みを作り出したり、お尻の筋肉の凝りが足の痺れの原因になることもあります。肩口の筋肉の凝りが腕や手の痺れにつながる事もあります。いずれも、原因である筋肉の凝りをほぐしたり、頭部に現れているメッセージを解消してあげれば、症状の改善につながります。



北アルプス南岳

**身体を緩めることは、痛みをとるだけでなく、さらに積極的に、パフォーマンス向上にも不可欠です。**各種スポーツ、舞踊、武道等はわかりやすいですが、デスクワークでパソコン作業が疲れにくくなった。包丁・はさみを持つお仕事の方のパフォーマンス、お茶やお花、習字、お裁縫や楽器を扱う、声を出す等のパフォーマンス向上にも。そしてこれから始まる、山行でも緩んだ身体で臨むのとそうでないのでは雲泥の差です。

-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

## 家呑トモごはん【ポリポリ スナッフえんどう】

- ① 筋を取る
- ② 蒸気が上がった鍋で蒸す

絹さやより筋が太く、ゆでた時に水がはいってしまうので蒸すのをお勧め

ゆでた物より味も濃くて美味しいです♪

ビールのつまみに、おやつに スナック菓子よりどれだけいいか！



## 【今月の付箋】 「ゆる」身体・脳革命 著:高岡英夫

筋肉にグット力を入れると圧力が上がりますが、力を入れっぱなしでは血液やリンパが流れる事ができず、どんどん(① )がたまってしまいます。しかし、身体をゆるめれば圧力が下がります。

試合の最中にも自在に力をゆるめる事ができれば、筋肉が縮んだり伸びたり自由に動き、圧力の変動によって(② )が促進されます。(③ )、疲労物質が貯まらず、酸素と栄養素が身体中に行き渡るという事です

① 疲労物資 ②新陳代謝 ③ゆるんでいればいるほど

チータやエリマキトカゲはどうしてそんなに速く走れるのでしょうか。チータが走る姿をスロー映像で観察すれば、すぐにわかります。スリムでしなやかな胴体が、魚が泳ぐときのようにうねっている。(① )が波打っている様子までわかります。

\*~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*

【お知らせ】 自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

\*6月09日(日)は 出張護摩祈禱の為 臨時休業とさせていただきます

\*6月15日(土)は セミナー参加の為、16時までの営業とさせていただきます

\*6月18日(火)は 10時・13時・15時・19時の四回 本町社会教育会館にて己書幸座を致します

\*6月22・23日(土日)は セミナー参加の為、臨時休業とさせていただきます

\*6月27日(木)は 13時より己書幸座の為、12時までの営業とさせていただきます

\*6月28日(金)は 11時半・20時の二回 当院にて護摩祈禱を致します。魂の浄化である護摩祈禱に、ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください。

(会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方は不可)

一般住宅の至近距離で護摩祈禱を宗教を問わず一般の方が体験できるのは、とても**貴重な体験**です!!

毎月28日に当院にてお護摩のご祈禱をいたします。当院で執行する**神道の護摩祈禱**は、護摩木を燃え盛る炎の中にご自身でくべていただきます。護摩壇の上には薄い紙の切り下げを吊るして行います。大厄を消除し家内安全、商売繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです。ぜひ**お護摩の音と香と熱氣をご自身で体感できる、参加型のお護摩のご祈禱**を体験なさってください

\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*



経済産業省より  
登録番号 01000829 号  
厚生労働省より  
発医政 O321 第 4 号  
それぞれより承認いただき



6月は大祓いの月ですので28日護摩祈禱のご参加ご希望の方はお早めにご連絡ください。

お受けできる人数が、夜の部はすでに残りわずかになっております

肋骨の一本一本が蛇腹のようにずれ動き、(② )はものすごい速さで回転運動をしています。「ゆるゆる」を通り越して、「ぐちゃぐちゃ」になるくらい、身体を(③ )走っているのです。

① 肋骨 ② 肩甲骨 ③ゆるませて

職業ごとに、独特の動きがあることがわかりました。さらに、同じ仕事をする職人さんでも、人によって動き方が違います。親方や棟梁と呼ばれる熟練者ほど、仕事の手際がいいのですが、かと言って動作が速いわけでもない。むしろ、(① )している事が多いのです。熟練者達は身体によけいな(② )が無く、動きに無駄が無いから、ゆったり動いているようでも仕事の効率がいいのです。さらに感心することには、彼らの動きは、効率がいいだけでなく、とても(③ )。見えていて惚れ惚れするくらいでした。

①ゆったり ②緊張 ③美しい