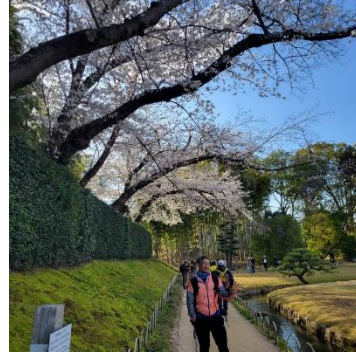


お陰様で、しあわせます整骨院は15周年を迎えることが出来ました。まだまだこれからも皆様のお役に立てますようにと願いも込めて、看板を新しくしました。オレンジ色から赤色へ。情熱の赤色です。16年目もよろしくお願いいたします！

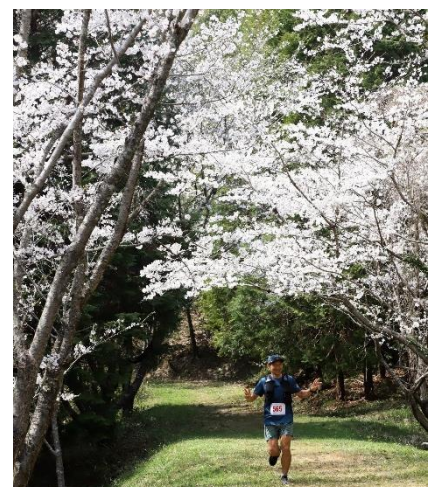
お花見大好き夫婦なので、今年も休みの日や仕事帰りに色々出掛けてきました。写真だけで何処かわかりますか？



正解は、左上から西川緑道公園、運動公園、後楽園、半田山植物園、津山城でした。津山城はほぼ散っていましたが、ピンクの絨毯が綺麗☆ 流石に後半は疲れも出ましたが、1年のうちの1~2週間にしか楽しめないですからね！また来年も楽しみです。

そして、先月の先生が出た大会は、総社の正木山でのトレイルランニングと、津山加茂郷フルマラソンの二つでした。津山では転倒し、肘と膝を皮がズル剥ける大怪我をして帰ってきました。捻挫や骨折の対応ではプロなのに、擦り傷に対する知識や経験はあまり無いようで、スマホでAIに相談したり、せっせと皮膚科に通って消毒してもらったりしていました！！「そんなのマキロン塗って絆創膏貼っておけばいいじゃろ～」とは思っても口に出さずそっと見守っていましたが、同じ傷でも、キズパワーパッドなどを貼って傷口を潤わせながら治す考えと、キズパワーパッドはダメ！薬を塗ってガーゼという二つの考え方があるようで、今回先生が行った皮膚科の先生は後者の治療方針でした。研究熱心でなによりです。

足元の悪い山のレースでは大怪我したことないのに、なぜか普通の道路で転倒しては大怪我をしてしまう先生。「何でコケたん？」と聞いたら「バカだから」だって。状況を聞いたただけなのに自分を責めすぎ💦 写真は桜が満開の正木山で楽しそうに走っている先生。傷跡が残らず、きれいに治るといいですね。 みちこ



しあわせます



「和儀」で日本人の活力を取り戻す

日本人に適した古来の体の使い方を取り入れることで、健康寿命を延ばし、精神を安定させ、より豊かな人生を送って頂きたい。その一心で狂言に込められた知恵を凝縮・体系化した健康法が今回紹介する「和儀」です。和儀は単なる健康法ではなく、日本人が失ってしまったものを取り戻す道でもあります。今、昔ながらの和式便器に屈めない子供が増えているそうです。日本人の体が変わってしまったことを痛感します。その失われたものとして、和儀が大切にするのは「呼吸・構え・摺り足」の三つです。

まず基礎である呼吸は 1 分間で 6 回の深い呼吸を目指します。

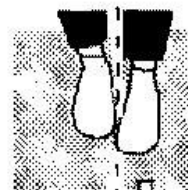
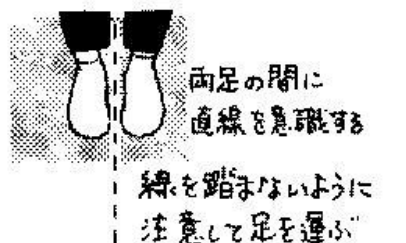
構えで意識するのは「天地人」。頭の頂点から体の中心を通り、女性の場合は膣と肛門の間、男性の場合は睾丸と肛門の間に至る直線を意識してください。

そして摺り足です。

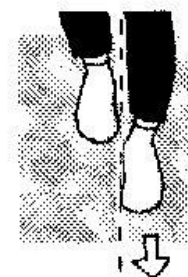
「摺り足」で負担の少ない歩き方を



摺り足の運び方



両足の親指がこすれる程度に



足を地面につけたまま前へ進める

重心はかかとではなく親指に



繰り返すようにこれは特別な健康法ではありません。古来私達の先祖が生活の中で当たり前に行ってきたことです。日本人本来のあり方、生活を取り戻し、健康で幸せに生きていきましょう。(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/