

# いきいき くらぶ 創刊号

平成 14 年 11 月 30 日 発行 滝川いきいきクリニック  
名古屋市昭和区滝川町 10-1  
TEL 052 (839) 1112

おかげさまで、滝川いきいきクリニックは開院 2 周年を迎えることができました。ひとえに皆様方のご支援のたまものと感謝しております。11 月 30 日の講演会・石笛コンサートにはたくさんの皆さまにご参加いただき、また皆さまに多くのご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。今後ともご支援いただきますようよろしくお願いいたします。

普段の診察の時間や養生講座などで、健康な生活を送るための方法や食事のお話しをさせていただいておりますが、多くの皆さんとゆっくりお話しする時間がなかなかとれません。そこで、クリニックから情報紙を発行して広く皆さまにお伝えしようと思い、今回いきいきくらぶの創刊となりました。定期的に発刊していく予定を考えておりますので、こちらもよろしくご依頼申し上げます。

## 人はなぜ病気になるの？

### なぜ治るの？

本来、人は健康で生まれてきます。ではどうして病気になるのでしょうか？

病気になる前のあなた、何かからだに満足していないことをしていませんか？ 毎日忙しすぎて無理していませんか？ 食事はインスタントやファーストフードなどが多くありませんでしたか？ あるいは欲求不満を食事やお酒で発散していませんか？ 夜更かしをしたり、睡眠時間は短くありませんでしたか？ 仕事に追われて自分の気持ちにあまり気づいてなかった？ そんな自然に逆らうようなことをしていませんか？

例えば風邪をひいて熱が出る・・・それはたいてい仕事が忙しくて無理している時だったり、テスト前だったり。仕方なく休んで 1 日寝ますよね。

熱を出して身体はからだの中のいらぬものを出しています。からだは熱を出せば休んでくれることを知っています。無理するなよ！というメッセージです。ここからだのいうとおりに休めば、ほっと休まりすっきり治ります。

大きな病気をして、どうして私だけがこの病気になったのかわからず苦しみ、人をうらやみ、また他人のせいにしたりします。でもこの病気をし、何かプラスになったことに気が付きませんか？ 例えば食事に気をつけるようになり、無茶に飲んだり食べたりしなくなった。周りの人が自分のことを気にかけてくれるのが初めてわかった。病気のせいで仕事の負担が少なくなった。いやなことにNO!といえるようになった・・・など。

病気のおかげで得られるものがあるはずで、病気は私たちをよい方向へ戻そうとする一つの力なのです。自分のことをもっと大事にして！気遣って！というからだからのメッセージなのです。このことでほんとうにもとに戻れないような大病にならないでねと教えてくれているのかもしれない。

ライフスタイル（酒、たばこ、夜更かし、不規則な生活、働きすぎなど）、食事（肉、魚、卵、牛乳、乳製品、加工食品、添加物、白米、白砂糖などからだによくないものの食べ過ぎ）、いさかい、怒り、恨み、悲しみなどの心の問題が人に病気をもち、からだは嫌がっていることに気づいて生き方が正されると、病気は治るのです。生きている姿勢が健康を左右しているといっても過言ではありません。

ひとは自ら自然に治る力をもっています。薬や手術などはその自然に治る力の補助をしているのに過ぎません。自然治癒力、それはからだは喜ぶ方法です。その力は誰にでも必ずからだの中に備わっています。でも病気になる前の生活では、それが抑えられてしまっています。ライフスタイル・食事・心の持ち方を変えなければ、病気は治りません。私たちは、愚痴を言いながら仕事をするために生まれてきたわけではないでしょう。重い病気になって苦しむために生きているのでもありません。

不安や恐れを減らし、嬉しいことをイメージしましょう。からだの喜ぶことはなに？ ワクワクすることをして、いつも笑顔で生きていきましょう！ そうすると自分にとって大切なものは何か、この人生で本当にやらなくてはいけないことは何かが見えてきます。それを考えることが、病気治しの一番の方法です。

病気をよいチャンスにして、無理しているところや食事の不具合を少しずつ治していきましょう。治すのは医者や薬の力ではなく、御本人の力、自然の治癒力なのです。

## 🌸食は人を良くする。

食事の不具合が病気をつくっている原因の1つと考えられます。生活習慣病はもちろん、風邪をひきやすい、肩こり、腰痛、関節痛や生理痛、めまい、いらいら等、具合の悪い方はまず、食事の内容をふり返ってみましょう。基本的にお勧めするお食事は次のとおりです。4Sを考えて食べましょう。ただし、食事はみなさんと、ゆっくり楽しく、そして感謝していただくことが一番大切です。

### 🌸 日常的に食べるとよいもの

- 6割；穀類 米・雑穀、できれば精製していない玄米・分つき米などを食べる。
- 2～3割；野菜 住んでいるその地方でできたお野菜を食べましょう。  
熱帯性の野菜(トマト、なす、じゃがいもなど)は少なめにしましょう。
- 1～2割；豆・豆製品、海藻類
- 1割；スープ類 (おすまし、お味噌汁、スープなど)

調味料は自然塩を使い、味噌・醤油は天然醸造のものを選んでください。  
具体的な献立は、ご飯をしっかり食べて、海藻や根菜の入った味噌汁、季節のお野菜の煮物や漬物などで十分なのです。果物・魚類は少なめに、肉・卵・乳製品・白砂糖・食品添加物・加工食品は必要ありません。

### 🌸 4S (自然、少食・少飲、菜食、咀嚼)をいつもわすれずに。

**自然** 食品添加物、防腐剤、農薬のない自然な食物を選びましょう。調味料も工場にて促成でつくるものはよくなく、自然な乳酸菌が入っている天然醸造のものを摂りましょう。

**少食・少飲** 腹八分で！ 食べ過ぎが多く、病気をもたらしています。水やジュースの飲みすぎも注意が必要です。

**菜食** 日本人は欧米人に比べて腸が長く、歯の構造からも菜食に向いています。玄米菜食で便秘も解消するでしょう。頭がさえて、仕事も頭の回転もよくなりますよ。

**咀嚼** よくかむことによって唾液が分泌され、消化をたすけてくれます。さらに噛むことで脳や臓器の働きが活発になるともいわれています。よく噛むことだけでも注意していただけたら、からだはとても元気になります。

愛を込めてクッキング。楽しく、おいしく、ありがたくお召し上がりください。

## ✿風邪の予防法

風邪は最も身近な病気の一つです。上気道(鼻、のど、気管)の炎症が主な症状ですが、原因のほとんどは食事の不具合や、疲労でからだのバランスが崩れた時に起こります。ちよくちよく風邪をひく方は思いあたることはありませんか？

肉、魚、卵、白砂糖、乳製品を控えめにして食べすぎず少食にすると消化力が向上し、からだの抵抗力が戻ります。風邪の時に力をつけようと栄養のあるものを無理に食べるのではなく、おなかを休めて温かいものをゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。例えば梅醤番茶(梅干1個、醤油小さじ1/2、しょうが汁2滴、そして3年番茶)はからだを温めてくれるので風邪の時には特にお勧めです。れんこんのすりおろし汁は咳を鎮めてくれますよ。そのほか風邪のお手当てについては受付にチラシがありますので、どうぞ参考にして下さい。

## クリニックお知らせボード 2002 12 月

12月12日(木) 治療オリエントミストの細川明子先生によるシュタイフの勉強会  
(第2回) 13:30~15:00 毎月第2木曜日予定

12月13日(金) 鶴 健信先生 仙骨の調整会 10:30~、13:30~

12月20日(金) 養生講座 「食は人を良くする」14:00~15:00

いきいき講座

気功講座 ; 毎月毎週(火曜日) 午後2:00~3:30まで

体操講座 ; 毎月毎週(木曜日) 午後2:00~3:00まで

どなたでも御自由にご参加ください。

鍼(はり)治療 ; 小久江竜一鍼灸師

イトオテルミー温熱療法 ; 野口理絵子施術師

上記療法を行っています。ご希望の方は診察時に医師に御相談ください。