

いきいき くらぶ 第6号

平成16年10月1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

健康の極意、教えます。

息食動想環睡絆

(金属・電磁波・感染・化学物質)

先日、船越康弘先生にセミナーで教えていただいた**健康の極意**、お教えしましょう！ いろいろな健康法が総結集です。簡単なことをやるだけで**健康・幸せ・平和**になるのなら、今日からやっちゃいましょう！

息 腹式呼吸です。ゆっくり大きく息を吐く。吸う時はおへそをゆるめると自然に息が入ってきます。つらいときはため息をついて、少し長くのぼして、いやな気持ちを思いっきり吐き出して、ついでに「あー」と声も出して。気持ちを開放しましょう。

食 穀類と野菜を中心にした自然な食物を、季節を感じて少食に、ゆっくりよく噛んで食べましょう。たのしく、おいしく、ありがたく。

動 激しい運動である必要はありません。からだ(特に関節)を動かし、からだの中に滞っているものを動かしましょう。経絡のとおりを良くするために、裸足で歩いたり、乾布摩擦・導引・マッサージが効果的です。

想

「病は気から」です。ネガティブな思いこみ(いさかい・怒り・恨み・悲しみ・恐れ・罪悪感など)はストップ。うれしいことを探しましょう。笑ってワクワクするような、楽しいことを始めましょう。「わたしはなんてすてき！」って思えるようになると、病気は治ります。

環境

自然を感じながら生活できればいいことないですね。

金属 歯の詰め物(特にアマルガム)など、からだの中の金属が悪い影響することがあります。ブラジャーのワイヤーにも注意！

電磁波 現代は蛍光灯、携帯電話、コンピュータ、テレビなど電磁波を出す製品に囲まれています。私たちは本来、地球や宇宙の磁場を感じ、からだに経絡をめぐらせて生きていますが、電磁波はその経絡の流れを障害してしまいます。なるべく電磁波にあわないように工夫してください。天然素材(特に麻)の服は電磁波をカットします。

感染 急性期の感染症には、西洋医学の抗生物質や抗真菌剤などが効果的です。白砂糖・乳製品・果物などを食べ過ぎたり、からだを冷やすと、感染症がおこりやすくなりますよ。

化学物質 人には人工的なものを処理する力はありません。住まいの環境・衣服・せっけんなど、自然のものを使いましょう。加工食品をやめ、添加物のない自然のものを飲んだり食べたりしましょう。薬も最小限必要なものだけ、のみましょう。

睡

夜11時から深夜2時までが、一番からだの休まる時間帯です。なるべく今日のうちに寝ましょう。

絆

何より大切なことは、人と人とのつながりです。家族・友達・仕事仲間。縁があってつながった絆を、心からありがたいと思います。

いきいき生活 ワンポイントアドバイス④

冷え症を予防しようからだの冷えが病気のもと

季節が秋になって、涼しくなってきました。これからは、冷えに気をつけてすごしましょう。最近では冷房の影響で、夏も冷え過ぎのかたが多くみられます。

体温が低くなると、からだの排泄機能作用が弱くなったり、自律神経失調がおこったり、アレルギー症状が出るようになります。つまり、冷えると循環が悪くなり、はれる(むくみ・肥満・尿量低下・蕁麻疹)、いたむ(肩凝り・関節痛・生理痛・痔)、水が出る(鼻水・アレルギー・下痢)、感染症(風邪をひく・膀胱炎など)、代謝障害(糖尿病・高脂血症・痛風・膠原病)など、すべての病気に関係してきます。予防法は次のとおりです。

- 1) からだを冷やす食べ物をひかえましょう。
甘いもの、白砂糖、白米、南国にできるもの(バナナなどの果物・じゃがいも・コーヒーなど)・乳製品・アイスクリーム・清涼飲料水・添加物や化学調味料など。夏野菜や生野菜(サラダ)はからだを冷やします。夏がすんだらひかえめに、熱を加えて食べましょう。
- 2) 味噌・醤油・塩はからだを温めます。古式の作り方のよいものを。
- 3) 水分を取り過ぎないでください。湿気の多い日本では、水分の取りすぎは水毒を起こします。(液体で、おなかを満腹にしないでください。)
- 4) 食べ過ぎは、おなかだけに血が集まり、かえってからだを冷やします。
- 5) 夏の冷房に注意。冷えすぎないように。
- 6) 服装は腰から下半身にかけて暖かくしましょう。天然素材のものを選んでください。女性はきついガードルから、からだを開放しましょう。
- 7) ストレスや緊張で体が硬くなると、循環が悪くなります。好きなことをする時間を持ち、いきいきワクワク、楽しく自分らしい時間を持ちましょう。
- 8) 座ったままの生活が多く運動不足の生活様式のため、下半身の血流がうっ滞しています。

歩いたり、全身をゆらしたり、軽い体操を心がけてください。

入浴はシャワーより、ゆっくり湯舟にはいりましょう。腰湯や、足湯で下半身をゆっくり温めることが1番のおすすめです。ほんわかゆったりと。

足首を回し、足のマッサージをしましょう。いつもからだを支えてくれる足に感謝です! ヒールの高い靴を履いた日は足のケアを忘れず、足をいたわって。

いつも「あたたかかって気持ちいいなあ」って思っていてくださいね。



おすすめ本の紹介です

人生の癒し夢がかなう「セルフ・ヒーリング」のすすめ

越智啓子著（徳間書店）

精神科医である越智啓子先生の新しい本が出ました。啓子先生は薬を全く使わず、アロマ・クリスタルセラピー、ヴォイスヒーリング、過去生のリーディングと笑い療法などを使って、気持ちよく癒す独特の治療をしておられ、玲子 Dr. の憧れの先生です。明るく楽しい講演会がそっくり再現されたような、すてきなヒーリング・ハンドブックで、夢をかなえて楽しく生きる方法がいっぱい紹介されています。気に入った「わくわくセルフヒーリング」をやってみると、お気楽で楽しく元気になって、そして人生が思いどおりになっていきますよ。ぜひお試しを。

余談ですが、現在「女性自身」に連載中の漫画は、啓子先生が原作・監修しておられます。啓子先生に興味のある方、こちらものぞいてみてくださいね。



クリニックお知らせボード



「みんなでオイリュトミー」 第2木曜日 13時30分から15時・ガーデン

オイリュトミーってなに？と興味のある方、一度気軽に体験してみてください。

「気功講座」 毎週火曜日 14時から15時30分・クリニック3階

三溝洋子先生が丁寧な指導をなさいますので、初めてのなかでも大丈夫です。呼吸法、練功、導引養生功などを行います。

「いきいき体操講座」 毎木曜日 14時から15時・クリニック3階

いつでもどなたでも御自由にご参加ください。

オイリュトミー個人セッション（細川明子先生）、鍼治療（小久江竜一鍼灸師）、イトオテルミー療法（野口理絵子・島村啓美療術師）をいたしております。

ご希望でしたら診察時、医師に御相談下さい。

いいきいきガーデン 新講座のお知らせ

マクロビアン 橋本宙八先生講演会

「食べ物でころとからだをきれいにする」(予定)

人はなぜ料理をするのですか (11月11日)

半断食で生まれ変わろう (12月16日)

福島県を本拠地に、世界各地で半断食を実践、からだところをみつめて多くの病気を治してこられました。命がきらきらと輝きだすのを見守ることがうれしいとおっしゃる宙八先生、そのお人柄に玲子 Dr. は惚れてます。

玲子 Dr. の食養講座「食は人をよくする」

11月から新たに新シリーズが始まります。

11月 マクロビオティックって何? 理想的な食事法

12月 人はなぜ病気になるの? 理想的な健康法

平成17年1月 かぜ・花粉症の予防法・お手当て

2月 人はなぜ米を食べるのか? 人類の進化から「食」を考える

3月 よく“噛む”というおはなし みんなでカミカミしましょう!

4月 健康のもとはおなかから 日本人にあった食材・調味料を選ぼう

5月 食物の秘密を知ろう(陰陽を考える)

6月 食物の秘密を知ろう(五行を考える)

7月 食から生活習慣病を予防しよう

9月 冷え症の予防法 からだの冷えが病気をつくる

10月 あなたらしく生きるためには何を食べたらよいか?

食べ物で運命を変えよう!

12時30分から13時30分 テーマにそった こだわり玄米菜食ランチ

13時30分から14時30分 玲子 Dr. の講義とお話し会

13時30分からの講座のみ、ご参加いただいても構いません

ランチをお召上がりになる方は、ご予約下さい。(ランチ代1000円)

問い合わせ/予約 ひふみ倶楽部 Fax(052)762-4478 HP:090-3154-5755(磯村)

🌸 毎月定期的におこなっている講座のお知らせ 🌸

予約は要りません。日程等変更につきましては、院内の掲示をご覧ください。

🌸 みんなでオイリュトミー

オイリュトミーってなに？と興味のある方、いったい何をやるの？と置いていらっしやる方、個人セッションが受けたいけど、どんなことをするのか心配…とされている方も、覗いてみてください。お気軽体験会です。

不安があったり、自分に自信がない、眠れない・ドキドキするなど症状があるとき、からだところどころと魂のバランスがとれると、わたしっていいなあ…って思えるようになって、生きていくのがとってもうれしくなります。

今、悩みがない方もどうぞ。やさしくからだを動かすオイリュトミーをして、シュタイナーの宇宙観を学んでいくと、「人生の課題」に気付くかも。あなたの創造性を開きましょう。みんなでするオイリュトミーも楽しいですよ。

講師	細川 明子さん（治療オイリュトミスト）
場所・日時	いきいきガーデン・毎月第2木曜日・13時30分から15時
参加費	500円

🌸 ボディートーク こころとからだをふんわりほぐそう

ボディートークはからだのこっている場所から隠れている感情を探し出し、やさしく体をゆすって緩めていきます。声を出しからだをほぐして、痛みを起こしている感情に気付いてやわらげると、症状が消え、からだは本来持っている生きる力を取り戻します。コリや痛みの原因が分かります。

からだのほぐし方を学び、元気を取り戻す体操を覚えましょう。家庭で家族同士でもお互いにやりあうこともできますよ。

講師	矢坂 美智代さん（ボディートーク初級指導者）
場所・日時	3階リハビリ室・毎月第4土曜日・14時から16時
持ち物	タオル、替え靴下（参加者同士で、足をほぐします） 体操のできる格好でおいでください。
参加費	2000円