

いきいき くらぶ 第9号

平成18年11月12日 発行 医療法人 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

私がスーザンに教わったこと

滝川いきいきクリニック 池内 玲子

スーザン・オズボーンさんをごぞんじですか？

日本の童謡や唱歌を心にしみわたる声で歌うアメリカの歌手です。ガイヤシンフォニーという映画で、「浜辺の歌」や「アベマリア」を歌っていて、「祈り」ともいえるその歌声は、とても印象深く感動的でした。

スーザンは「歌声の種 (Seeds of Singing)」というボイスセミナーを各地で開いています。私は、2年前と今年の9月に、2回参加しました。

スーザンのセミナーは、まず「ため息」を吐くところから始まります。

「あー」と肺がすっかり空っぽになるまで息を吐ききってしまうと、次に吸う息は自然に肺の中にはいってきます。次に吐く息に、声をのせて伸ばしていけば、心の中の世界がそのまま外に現れます。からだに閉じこめていた感情のエネルギーを感じながら、声を自由に出していくと、怒りや悲しみ、どうしようもない過去の思いなどが、やさしさや喜び、愛することに変わっていくのです。そして心静かな「本当の私」に出会います。

「わたしってなに？」誰もが愛にあふれたすばらしい魂を持ち、自分の人生を誠実に生きていることに気づきます。恐れや不安がある時でも、「声を出す」という、たった今おきている動作だけに集中していると、この安心した「真実の自分」に戻ることができます。

スーザンは歌うことで、私に安らぎと静けさを教えてくれました。

歌えばいのちが癒される

歌えばいのちがよみがえる

～♪スーザン・オズボーンと歌おう♪～ 12/12 ヒルズにて開催

安保 徹 先生講演会 講演録

「病気は自律神経のアンバランスがつくる！」

新潟大学大学院免疫学・医動物学分野教授 安保 徹先生に6月25日、いきいきヒルズで講演をしていただきました。暖かでやわらかな語り口でお話になって、自律神経・免疫から見た「新しい医学の考え方」を学びました。



私たちは、自然の大きなリズムの中に生きています。

一日のリズムは、昼間は動いて活動する交感神経優位となり、夜間は休息・睡眠という副交感神経優位な状態となっています。

高気圧の状態では交感神経優位になり、低気圧の状態では副交感神経優位となるため、お天気の際は社会的に活動しますが、雨の時は本を読んだり、ひとりで考えたりしたくなるのが自然のリズムです。

季節めぐりでは、冬は寒くて交感神経が緊張状態になるので、仕事ははかどります。でも夏は暑くて緊張がゆるみ、副交感神経優位になるので、よく休んだ方がよいのです。

いつも自律神経のゆさぶりの中で生きている私たちは、自然のリズムに、逆らってはいけません。

病気の成り立ちは、2つに大きく分かれます。



まずひとつは、交感神経優位になり過ぎること。

昼間の働いている・忙しい状態。この時、からだは緊張しています。血圧を上げ、脈拍を上げ、血糖をあげています。

長時間労働や、精神的な疲労で興奮状態が続くと、夜間、副交感神経が働くはずの時間も、交感神経が働くことになり、緊張状態が続きます。このストレスが、白血球のバランスをくずし、免疫力の低下を引き起こします。

交感神経優位でおこるのが、胃潰瘍・潰瘍性大腸炎・クローン病・歯周病・痔・子宮内膜症などの、粘膜の炎症です。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、食事・運動などの不具合も原因となりますが、過労・心労・働き過ぎが一番の原因です。

顎関節症やパーキンソン病は、緊張が強くておこります。

そして、がん：がんは頑張っ、がまんして、心がつくる病気です。



もうひとつは、副交感神経優位になりすぎること。

休息する夜間は、昼間の緊張をゆるめて、ごはんを食べたり、ほっとリラックスする、副交感神経優位の時間です。

ところが、今はおいしいものがたくさんあり過ぎて、食べ過ぎがち。食べて運動もしないでいると、ふくよかな身体を、ひ弱な筋肉で支えることとなります。すると、腰痛・膝痛・肥満・疲れやすく気力がない・運動したくない・痛みが強くなる・と悪循環がおこります。また今のお子さんたちは、甘いものやお菓子を食べて、お手伝いもおつかいもしない、過保護で運動不足の子供が多い。

このリラックスし過ぎの状態だと、ちょっとしたことで交感神経優位の状態となりやすく、これが病気を招きます。アレルギー、蕁麻疹、花粉症やリウマチなどの膠原病は、こうしておこるのかもしれませんが。



健康を保つには？

食事に気を付ける（穀物菜食・粗食が基本です。米飯を、よくかんで楽しく。特に副交感優位の方は、食事量を減らしましょう。）からだを冷やさないようにする（半身浴や爪揉みがおすすめです。）薬をのみ過ぎない（痛みは体が治る時の反応です。薬だけに頼らない）適度に運動をする・からだを動かす。



病気になって1番大事なことは 今までの生き方を変えること！

病気になった原因は、働きすぎではないですか？悩みはありませんか？自分の限界を感じ取って、破綻を招かないようにすることが、健康を保つ秘訣です。悲しいこと、辛いこと、がまんなど、ため込まない。怒らない、自分も相手も許すこと・自分が変わること。病気に対して不安を持たず、絶対に治ると信じて、笑顔でいること。



究極の健康法は、自然のリズムに乗って生きること！

安部先生語録「忙しい人こそ、8時間、睡眠をとらなきゃあ、だめだ。」でも・・「無理」しちゃいけないけど、「楽」しちゃいけない・・

健康も病気も、すべては「生きかた」にかかっています。

いきいきヒルズ 日記

滝川学区のママさんコーラス「トリッチ・トラッチ」が、ボランティア訪問してくださいました。利用者様を前に童謡、唱歌、若い頃にはやった歌など、ホールいっぱい、美しい歌声を聞かせてくださいました。歌集を見ながら、利用者様も大きな声でいっしょに歌ってくださり、また昔を思い出してお話ししたりと、とても楽しい時をすごすことができました。

お琴を聞きながらお抹茶をいただく会。楽しいカラオケ。やさしい音色のライヤーをそれぞれ一台ずつ貸してもらって奏でたり、聞き合ったり・・・ボランティアの皆様のおかげで、心あたたまる楽しい時間をすごさせていただいております。

カラオケ・コーラス・三線・津軽三味線・民謡・長唄・詩吟・詩舞・ライヤー・クロマチックハーモニカ・折り紙（創作 ユリの花）・音楽療法・リフレクソロジー・オイリュトミーなど、多くのボランティアの皆様のおかげです。ありがとうございます。

地域のいろいろな方が集い「こころとからだをうごかす」施設・・・いきいきヒルズをそんな場所にしたいと思っております。どうぞお気軽に遊びにいらしてください。お話に来てくださるだけでも・・・大歓迎です！

いきいきヒルズ／八事富士見 405 TEL (052) 839-3688

お知らせ と お願い

平成 19 年 1 月より

水曜日午後・クリニック休診とします。

水曜日は、午前 9 時から 12 時までの診察受付で、
水曜日午後は、リハビリテーションも休診となります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。



滝川いきいきクリニック いきいき講座

自分の体調をみながら、「セルフケア」する方法を覚えましょう！
いつでもどなたでも御自由にご参加ください。



「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、初めてのかたでも大丈夫です。ゆっくり無理のない動きですが、終わるとからだ中「気の巡り」がよくなったのを感じます。呼吸法、練功、導引養生功などを行います。(1回200円)



「いきいき体操講座」 毎木曜日 10時30分から11時・クリニック3階

腰の痛い方、肩凝りの方など少しずつ体操をするとよくなります。痛みがない方も予防のために軽い体操を覚えましょう。クリニックスタッフが指導します。



「養生講座」 毎月第4金曜日 14時から15時まで・クリニック3階

どうしたら元気にいきいきと生活できるの？どんな食事がからだにいいの？風邪や花粉症のお手当て、足ほぐしの方法、漢方薬のみ方・・・など
当院医師をはじめ専門家がお話しします。
毎回テーマが変わりますので、詳しくはクリニックにお問い合わせください。



「ボディートーク」と「ソングハウス」

毎月第4土曜日 14時から16時20分頃まで・クリニック3階
からだをゆすって声を出しながら、からだところをほぐします。無理していたり、がまんしている気持ちを「からだのこり」から教えてもらってビックリ！
気持ちを開放してすっきりします。八坂美智代先生の指導です。(1回2000円)
「ボディートーク」に続けて「ソングハウス」では、玲子Dr.と歌いましょう。



自然庵 (じねんあん)



月～土曜日 午前11時30分から午後2時まで

滝川いきいきクリニック前のおいしい「自然食レストラン」です。

大評判営業中！ TEL/FAX (052) 832-0881

船越流「わらの料理」を実践。料理人米倉さんのビタミン愛と大きな宇宙のエネルギーを小さなお鍋に閉じこめて、本当のおいしさを最大限にひきだします。

基本は玄米菜食。お砂糖の甘さがなくてもお野菜ってこんなに甘い。動物性のお肉や乳製品なくても、じゅうぶん満足できるのよ。素材や調味料にこだわり、こころをこめてお料理をつくります。



滝川いきいきクリニック セラピーのご案内

こころとからだを大切に、自然治癒力・免疫力を高めて治療します。
医師の診察後ご予約になりますので、受診時にご相談ください（保険外療法）

イトオテルミー療法（島村啓美・野口理絵子療術師）

おだやかな香りと温かさが、筋肉のこりや痛みをやわらげ、疲労回復、胃腸の働きを活発化するなどの効果がみられます。

オイリュトミー個人セッション（細川明子オイリュトミスト）

シュタイナー医学の考えに基づき、やさしくからだを動かしていくなかで、頭とからだところの調和をとります。ありのままの自分にもどりましょう。

パーラブレック 式 ハズ・オン・ヒーリング（竹内裕子看護師）

からだに手をのせて、細胞のエネルギーにコンタクトしていきながら、オーラフィールドを整えます。自己の内側からの気づきを促すワークです。

クレニオセイクラルセラピー・頭蓋仙骨療法（落合とも子セラピスト）

頭蓋仙骨システムのバランスを取り戻すことで、ストレスが解消されます。緊張がほぐれ、とてもリラックスしていきます。