

## 健康散策

### 「平成四気調神大論『冬～春』の巻」 ～花粉症はどうして起こるの？～

健健「おはようございます。老師、叔叔」  
 叔叔「今日も寒いですねえ」  
 老師「冬来たりなば春遠からじ、じゃな」  
 叔叔「春というと、昨年から私も花粉症が出るようになりまして・・・」  
 老師「春は気が発散する季節じゃ。春の温かい気は上に上がる。  
 冬、腎気のコントロールがうまくいかないと、春に様々な不都合がでる。花粉症で目や鼻がグズグズしたりするのもそれじゃな。  
 そのためにも冬はしっかり『精』を蔵しておかなければならん」  
 健健「『精』を蔵するって、どういうことですか？」  
 老師「『精』と言うのは腎気・・・生命エネルギーの元じゃな。エネルギーの元を蓄えておく、ということじゃ。動物も冬眠したり、動きが鈍くなったりするじゃろう。冬は余計なエネルギーを使わずにためておく」  
 叔叔「『精』を蓄えると、どうしてよいのですか？」  
 老師「『精』とは腎の気のことじゃ。腎気がしっかりしていると春になっても、気が発散しすぎず抑えてくれるのじゃ」  
 叔叔「どうすればよいのでしょうか？」  
 老師「冬はからだを温める季節の食べ物を食べ、夜更かしせず、しっかり睡眠をとる。生野菜やビールなどはからだを冷やすのでよろしくない。下半身が冷えるような格好はもってのほかじゃ」  
 健健「冬の間、からだを温かく保つと『精』がしっかり蔵されて、春、調子が悪くなるのを防いでくれるのですね」  
 叔叔「なるほど！早速、今夜は熱燗といこう！」  
 老師「・・・ほどほどに、な・・・」

「四気調神大論」とは、四季の気候変化に即して生活することによる養生法と疾病予防についての論。  
 中国医学の古典『黄帝内経』の中の一節。（このストーリーは中国古典を基に分かりやすく養生法を説いたフィクションです）



神農老師  
 昔むかしの中国で草木の薬効をまとめたすごい人。関係書物に「神農本草経」がある。



健健  
 とある村の少年。神農老師を尊敬している。



叔叔  
 健健と同じ村の子も好きの小父さん。



## 漢方堂 は生活クラブの 鍼灸治療院 です ～痛くない鍼。熱くない灸～

**高津漢方堂 ☎044-852-0195** **オルタ漢方堂 ☎045-473-6388**  
 〈木曜・日曜・祭日休診〉 〈月曜(電話受付は可)・日曜・祭日休診〉  
 田園都市線宮崎台駅下車 かわさき生活クラブ高津センター内 新横浜駅下車 オルタナティブ生活館2階  
**【診療時間】 9:30～17:00 一要予約・当日でもお電話ください**

【お申し込み・お問い合わせ】  
**生活クラブ  
 オルタ健康ステーション**  
 港北区新横浜 2-8-4 かわさき生活クラブ生活館2階  
 ☎ 045-471-1733  
 Fax045-472-0109  
<http://www.geocities.jp/orutakenkou/>  
 mail: oru\_sute2005@ybb.ne.jp



オルタ健康ステーションは、組合員の健康管理と健康づくり活動をバックアップするために、生活クラブがあんず薬局を運営する株ウエルライフに運営を委託しています。

# オルタ健康ステーションだより

発行：生活クラブ 助け合いネットワーク事業部 編集責任：株ウエルライフ 発行日 2007.12.17 No.16

## 気功・太極拳 一日体験講座

気功や太極拳って  
 歳をとってもできる健康法だと聞くけど、  
 本当にできるのかしら？

### 気功

講師：  
 気功文化研究所  
 代表 津村 喬

気功って何だろう？  
 気功の動きにはどんな意味があるのかしら？  
 気功の理論は学べるのかしら？  
 はじめての方から練功をしている方まで  
 ワクワクするような  
 新しい発見がきっとありますよ！

日時：2月22日（金）10:30～12:00  
 場所：オルタナティブ生活館6階和室



太極拳で気持ちのいい汗かいてみませんか  
 はじめての方、  
 一日体験で太極拳の魅力を感じてください  
 健康で若々しい身体を作りましょう  
 中国太極拳元チャンピオンの陳先生の  
 きめ細かいご指導による本格的太極拳です

日時：2月5日（火）14:30～16:00  
 場所：オルタナティブ生活館5階とびはね

《参加費》各1,000円  
 《申込先》オルタ健康ステーション ☎045-471-1733

——— 3月には一日体験“鍼灸”も予定しています ———

### 太極拳

講師：  
 中国全国大会  
 太極拳  
 元チャンピオン  
 陳石磊

# ～リラクゼーションルームご案内～ ☎ 045-471-1733(要予約)

——いろいろなリラクセス法・代替療法がお試しいただけます——  
\*施術者は全員女性です \*着衣・バスタオル等用意しております

## アロマトリートメント(フェイシャル)

東洋医学をベースにアロマの香りにつつまれて、自然な植物オイルを使い、顔、肩、首をやさしくトリートメントします。



《手を使ってのトリートメントです》  
・第1・3金曜日 10時～17時(武藤)  
・第3水曜日 第4月曜日 10時～17時(増田)  
30分 3150円

## 三井式温熱療法(全身)

遠赤外線の効果で体を芯から温めて凝りをほぐし、リンパの流れや血行を良くし、老廃物を流します。自律神経を正常に戻し、細胞を活性化させ、免疫力を高めます。  
《遠赤外線の器具を当てて温めます》



・第1・3・4火曜日 10時～17時  
・第2火曜日 10時～13時(川本)  
50分 5000円

## イトオテルミー(全身)

体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れを促進し、自然治癒力を高めます。心身の疲労回復、筋肉のこりと痛みの緩和、胃腸の働きを活性化に。

《線香の熱を使用した器具を当て温めます》  
・第2・4水曜日・土曜日 14時～17時(岡崎)  
・第3土曜日 10時～17時(諏訪部)  
45分 3500円



## 筋・筋膜療法(整体)

身体はそれぞれが関わりあって働いています。この療法は筋肉とそれを包む筋膜を調整することで身体のバランスを整えます。“痛くない”整体です。

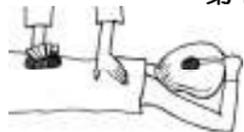
《素手のみで全身を施術します》  
・第1・3木曜日 10時～17時(前田)  
50分 5000円



## サウンドヒーリング

ヘッドホンから音楽を聴き、リラックス効果の高い低音域の音を振動に変えて小さなクッションから骨伝導として体に伝えることで、心と体の深いレベルに働きかけます。

《ヘッドホンと体感音響機器を用います》  
・第1月曜日・第2・4金曜日 14時～17時(桜井)  
肩腰20分 2000円  
フット30分 3000円  
全身40分 4000円



## 東洋式リフレクソロジー(足)

アロマオイルを使って足裏～ふくらはぎ～ひざまわりにかけてトリートメント。足裏にある身体の反射区を刺激し、老廃物を出し、内臓の働きや器官を活性化します。

《ひざ下を出して行ないます》  
・第2火曜日 14時～17時(伊藤)  
30分 3000円  
45分 4500円



終了時間はいずれも施術終了の時間です

# ～心とからだの相談コーナーご案内～

——オルタ健康ステーションの相談機能をご活用ください——

## からだと医療の相談

医師 佐田 博 先生  
専門は消化器内科。健康上の不安、検査・診断・治療方法等についても科目を問わず相談に応じます。必要に応じて専門医への紹介もします。

・第1土曜日 15:00～17:00  
対面：20分/2000円  
電話：20分/無料

## 心の相談

臨床心理士 渡辺 昭彦 先生  
お話をうかがい、悩み事を解決する糸口を一緒に探していきます。必要に応じて医療機関への紹介もします。

・第3水曜日 14:00～17:00  
対面のみ：45分/3000円

## アトピー相談

生活クラブアトピーネットワーク  
アトピー・アレルギーに関する相談をします。どなたでもお気軽にどうぞ。

・第1・3木曜日 11:00～14:00  
電話のみ/無料

## 健康づくり相談

W.Co あんず  
「血流計」「体成分分析器」「健康簡単チェックシート」を使い、健康度をチェックし、日々の生活、簡単にできるケアの方法をアドバイスします。

・第2金曜日 14:00～17:00  
対面：30分/1000円(機器使用)  
電話：無料

## 食事と食生活相談

W.Co ぱーとなー  
食事からからだを整えよう！  
これからの季節、風邪を引きやすい方、食べものから元気をもらいましょう。からだを温めたり、咳を鎮めたり、そんな薬膳的相談もどうぞ。

・第4水曜日 14:00～17:00  
対面：30分/500円(機器使用)  
電話：無料



☎ 045-471-1733(要予約)

## 血流計

あなたの血液はさらさら？  
どろどろ？

血液が…どれだけ(量)、  
どのように(ポンプ力、流速、血管の柔軟性)、  
流れ具合(体力、ストレス、自律神経)  
……が分かります。

《左右の血圧を計ります》高血圧学会のガイドラインで「誤診を防ぐために、血圧測定は左右両腕を測定すること」が明記されました。右腕と左腕の最大血圧値に10mmHg以上の差がある場合には動脈硬化関連因子があると発表されています。



健康ステーションで、  
いつでも計測できます

## 体成分分析器

あなたの身体年齢は？

- ①体脂肪率
- ②内臓脂肪レベル
- ③筋肉量
- ④基礎代謝量
- ⑤1日のエネルギー所要量

……が、わかります  
生活習慣病、ダイエット、肥満などの予防と改善に役立ちます

