



オルタ健康ステーションだより No.7

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部
編集：(株)ウエルライフ ☎045-471-1733
発行日：2006. 6. 19

リラクゼーションルームの活用術 ☎045-471-1733 (要予約)

——こんなことはありませんか？

「何となくやる気がしない」「やる気はあるのに、体が動かない」「朝起きるのがつらい」「夜なかなか眠れない」「睡眠が浅い」「仕事、人間関係にストレスを感じる」「物忘れが多くなった」「しみ、しわ、くすみが気になる」など誰でも、このうちのひとつやふたつの悩みを持っていることと思います。

——21世紀は“心の時代”

文明が発展し、物質欲がエスカレートする一方で、現代人は「心が満たされない感じ」を常に持っているのではないのでしょうか？ 物質的に満たされていても、心は昔ながらの“何か”を求めているのではないのでしょうか？ それは「安らぎ」や「落ち着き」といった時代をこえても変わらない人間の心の希求でしょう。

——癒しは商品？

“心の時代”といわれる現在、癒しが商品となり巷に氾濫しています。仕事帰りや買い物中にリラクゼーションという言葉に惹かれて、施術を受けてみたいと思われた方は多いのではないのでしょうか。治療目的からリラックス効果まで多種多様です。その中で自分に合った施術がどれか、情報量の多さにふりまわされて、やってみたい気持ちはあるのだけれどなかなか決心がつかず、二の足を踏んでいる方も多いのではないのでしょうか。

——リラックス空間・・・リラクゼーションルーム

オルタ健康ステーションのリラクゼーションルームは心と体を癒すための空間として、様々な代替療法をご用意しています。疲れた体に、硬くなった筋肉に、施術者の手がやさしく触れていき、心身ともに蘇ります。人の手から出る“気”は遠赤外線と同じ波長といわれます。

フェイシャルと整膚はアロマ(エッセンシャルオイル)を使い、イトオテルミー療法と三井式温熱療法、整体蘇生術は骨格などの調整を特徴としています。施術者は各々資格を持ち経験を積んだ生活クラブの組合員の方です。あなたの症状に合った方法をご紹介しますので、詳しくはオルタ健康ステーション(045-471-1733)までお問い合わせください。

4月から新しく始まった2つの施術の“おためし体験”をしてみませんか？

期間・・・6月19日(月)～7月31日(月)まで

三井式温熱療法

東洋整体蘇生術

いずれも“おひとり様1回ずつ”半額にて体験できます

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
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をかぎながら、自然な植物オイルを使い、顔、肩、首の重要なツボを押し、やさしくトリートメントします。顔は全身の状態を表し、悪いところは凝り、くすみ、かゆみなどの症状として出ます。トリートメントは筋肉を緩め、健康的な明るい皮膚を作ります	第3水曜日 第4月曜日 第1・3金曜日 13時～ 16時(施術終了)	30分 3,150円
せいふ 整膚アロマ (全身)	整膚は東洋医学の経絡に沿ってツボを中心に気の流れを整えていき、自然治癒力を高めます。内臓の失調は皮膚に凝りとして表れますので、凝りを解消することは健康への第一歩です	第3月曜日 10時半～ 16時(施術終了)	30分 3,150円
イトオテルミー	体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れが促進され、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解、胃腸の働きの活性化などの効果を発揮します。施術後の心地よい温もりと体の軽さを、ぜひ体験してください。	第3土曜日 10時～ 17時(施術終了)	45分 3,500円
三井式温熱療法	遠赤外線の効果で体を芯から温めてコリをほぐし、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。癌、婦人病、不眠、低体温、肩こり、腰痛、五十肩、膝痛、慢性疲労、膀胱炎。	毎週火曜日 10時～ 13時(施術終了)	全身 50分 5,000円
東洋整体蘇生術	人間の生理現象を利用した蘇生術です。マッサージや指圧と似ていますが根本的に違います。西洋医学の解剖学と生理学を軸に東洋医学4000年の体験医学を取り入れ、骨格、筋肉、神経、血行、栄養を調整し、5つの要素を正常に機能させることで健康を保ちます。	第1・2・4水曜日 10時～ 13時(施術終了)	60分 5,000円

オルタ健康講座 受講生追加募集!!

体験★体得 心と身体を癒す12の技

講師：渡辺昭彦

毎回さまざまなリラクスの方法を実習します。自分自身や家族に、自宅に帰ってすぐ使えることばかりです。今年度はマッサージ、指圧、あんまを重点的に学びます。4月より開講しましたが、若干名の枠があります。

7月から始めてみませんか？

日・時間	第2火曜日 13:00~15:00
2006年 7/11	家庭やオフィスでできるストレッチング
8/8	良いイメージでリラックス
9/12	肩たたきの心得
10/10	家庭でできるあんまやマッサージ
11/14	指圧でリフレッシュ
12/12	手軽にできるお灸とその効用
2007年 1/9	効果的に手技を活かすつぼについて
2/13	自分を知って生き方上手になろう 「心の中の3人家族の紹介」
3/13	健やかに老いる

〈講師プロフィール〉

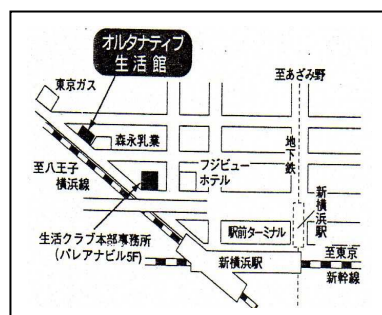
渡辺昭彦先生（臨床心理士・鍼灸師）
わたなべ整体研究所長、神ノ木クリニック心理相談室勤務。
武蔵工業大学などの講師、学生相談室カウンセラー。
慶応義塾大学運動部トレーナー。

受講費：7月から3月までの全9回・・・26,000円
申し込み：オルタ健康ステーション TEL045-473-6333
FAX045-472-0109

【お申し込み・お問い合わせ】

生活クラブ
オルタナティブ生活館

港北区新横浜 2-8-4
オルタナティブ生活館2階
☎045-471-1733
FAX472-0109



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。

～エッ！風邪の時にも鍼灸治療!?～

“はり”“おきゅう”と聞けば、多くの方は肩こり・腰痛・神経痛など、痛みやコリだけに効くものと思われるかも知れません。サッカーや野球のアスレチックトレーナーも鍼灸を用いて選手のコンディションを整えたり、怪我を治したりしています。しかし本来の鍼灸治療は、風邪を含む内科的な病気の治療が基本なのです。

風邪の治療といっても、もちろん、鍼や灸でウイルスをやっつけるわけではありません。例えば身体が風邪と闘おうとしても、胃が冷えて首肩がこわばっているために、上手く発熱・発汗が出来ない時には、鍼灸でそれらが円滑に出来る様に調整します。諸症状を抑え込む訳ではありません。

身体には生命エネルギーともいえる“気”が、十四本の経絡と呼ばれる流れを作って限なく循環しています。各々が五臓六腑や感情などとも密接な関係をもっており、経穴を使ってこの経絡のバランスを整える事により、その人の本来の自然治癒力、抵抗力が増強され、風邪でも他の病でも治癒の方向へ向かっていくのです。

またそのバランスが崩れる原因も、天候の変化、冷え、精神的ストレス、飲食の不摂生、過労、ケガなど様々です。これらが原因で局所的に現れる熱や寒え、硬直などを鍼灸で取り除いて、気の流れを整えていくのです。

こりや痛みのある方はもちろん、具合が悪いのだけれど検査をしてもはっきりしない方、薬を飲んでもしっかりしない(又は飲みたくない)方など、諸症状でお悩みの方、外科・内科・婦人科を問わず、一度、鍼灸治療を試してみませんか？

漢方堂鍼灸師 今田紫笹

～相談コーナーのご案内～ 045-471-1733 (要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
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。	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と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。	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	アトピー・アレルギーに関する事の相談をします。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
食事と食生活相談 栄養士	食生活を中心に健康生活へのアドバイスをします。	第4水曜日 14:00~17:00	無料(対面・電話とも)
健康づくり相談 薬剤師	検査してもどこも悪くないのに調子の優れない方。血流計、チェックシート等を使ってセルフケアを考えていきましょう。	第2木曜日 14:00~17:00	無料(対面・電話とも)

*7月から「健康づくり相談」の曜日が変わります

《アロマリフレクソロジー》施術 終了のお知らせ
リラクゼーションルームにて毎月第2・4木曜日10時～13時に施術しておりましたが、7月11日をもって終了させて頂きます。ご利用ありがとうございました