



# 温熱通信

ほっとネットワーク

発行：NPO法人日本温熱療法協会  
 広報：子松・田口・山城  
 事務局：健寿  
 千葉県若葉区西都賀3-20-11  
 ☎ 043-253-8843 Fax 043-253-8845

## 療法師向け定期講演会 報告

2017.10.26 北区王子・北とぴあ701号室

1. 講義：テーマ 温熱療法の適応症  
 講師 建川 清明 先生

2. 講演：演題 「身体を温める食生活」  
 講師 尾形 妃樺怜 (ひかり) 先生

参加者：療法師 18名 一般参加者 15名 計33名



### マクロビオティック「体を温める食生活」に参加して (海老原洋子 茨城 健美館)

体を中から外から温めることの大切さを学びました。五臓六腑(内臓)を治せば病気治療になること。食では陰、陽をバランスよく取り入れること。これからは食べ物を気にして行きます。早速、玄米にしています。ありがとうございました。

### 「古谷 きい子 茨城 八の倉」

尾形ひかり先生の食の講演では、大切なことはお腹を冷やさないこと、内臓を温める食べ物を多くとること、例えば(穀物と玄米、野菜など)を再認識しました。特に玄米のたんぱく質が肉のたんぱく質に匹敵するとは驚きでした。これは一度、玄米食に挑戦してみなくては、という気になりました。まずは玄米を炒ってからおじやにしてみようか、それとも玄米のおこげのおにぎりに海苔をくるんでいただこうか、と思いを巡らせています。今回の講演を企画していただきありがとうございました。



### (海老沢 のぶ子 茨城)

マクロビオティックについてはあまり知識はなかったのですが、料理は科学であること、玄米の栄養価は牛乳に匹敵するほど高いことを知りました。内臓を冷やすと体を弱らせるなど、私たち温熱に拘わる者にも共通する話で興味が持てました。私たちの身体は自分の口に入れたもので造られていると分かってはいたのですが、尾形先生のお話はそれを裏付け、納得させるものでした。

食べ物も陰性に偏らず、陽性に流れず中性を心がけるべきであることを学びました。身体を温め、暖かい血を巡らせると酸素をたくさん取り込めます。また、先生は食べ物が変わると顔の相も変わると言われていましたが「生姜を食べてはいけないうか」と質問した方に「彼女は魚をたくさん食べている顔をしているので生姜を食べてください」と答えられたのには本当にビックリでした。マクロビオティックはすごく奥が深いものなんだとつくづく感心しました。これからは季節のものを取り入れながら陰と陽の食べ物をバランスよく獲ろうと思ひ帰途につきました。

建川先生の温熱の遠隔施療(離れたところに症状が出る)の話など得ることの多い一日でした。

## 温熱療法の効果

楽健法創始者 山内 宥蔵 先生

10月17日火曜日の朝、車から庫裡までパンを入れた段ボール箱2個を運ぶために東光寺山の山際の細道を行きましたところ、落ちる瞬間の足を踏み外したという自覚も無く、数メートル下の枯れ葉の中に頭を埋めて転がっていました。何が起こったのか、落下する途中の1秒にも満たない時間の自覚がまったくないのは自分でも不思議で、枯れ葉のなかで落ちたのだという自覚が頭をもたげ、そのまま何秒間か、身体に異常がないか検証している自分がいました。腰も手足も頭にも怪我はしていないとわかって冷静になり、ここに転落したのだと思って立ち上がりました。



垂直に近い急斜面なので何かに掴まらなければ上がることが出来ないので、木立の葉群れの陰なので低木が自生しているのも無く、笹も生えてはいない。しかし地面に一步踏ん張って身体を持ち上げると、細い竹のようなものを掴むことができ、斜面の転がった段ボール箱を拾って這い上がることができた。

両手も異常はなく、上から見下ろして怪我をなしによく済んだことだと幸運に思いましたが、庫裡に帰って一時間ほど経ってから右手の中指に痛みがあって全く曲げられないことに気づきました。中指の三番目の中手指節関節の回りが紫色になって腫れています。動かすことが出来ず痛みがありました。湿布しようかとおもいましたが、温熱療法がいいのではないかと直感して、里見まこさんに電話しましたところ、効果があると思いますのでしっかりやって下さいということでした。早速タオルを当てがい、膝に手を乗せて温熱をやりました。温度が熱いと感じるのをなんとか繰り返していると、痛みが軽減して指が曲げられるようになってきましたので、根気よく二時間ほど続けると痛みが消えて指が正常に握れるように回復してきました。温熱療法の効果を本当に実感した次第でした。

### 〔井上 美穂 町田市〕

私が温熱と出会ったのは、2015年秋、乳ガンが発覚したことがきっかけでした。ヨガの先生に勧められ、初めて三井と女子式温熱を知りました。身体や内臓が冷えていると、どれだけ健康に良くないかということも同時に知りました。自律神経を整えることの大切さ、食事を変え血液からきれいにするための大切さ、自分の思考を変え精神面を強化することの大切さを、身を持って学びました。温熱は自律神経を整えるのにとっても良く効くと私も実感しています。

又、温熱には様々な効果がありますが、本当の健康を、自分らしい自分を手に入れるためには何かに頼るのではなく、『自分が自分の医者になる』ことが大事です。お医者様に治していただく、温熱物療師の先生に治していただく、サプリメントに頼る・・・のではなく、自分の身体感覚を日々感じ、観てみる。そのときに助けてくれるのが温熱です。悪いところの発見と手当ての両方に役立ちます。人間は本来みな、身体や細胞ひとつひとつが正しく働く力を備えていると思います。現代人が忘れてしまった本能をぜひ取り戻しましょう！

### 平成29年度 新役員名簿

理事長：江副 哲子  
副理事長：田口 八重美 里見 まこ  
副理事長補佐：里見 守康  
理事 事：林 佳代子  
比嘉 美代子  
山城 美千代  
子松 志乃子

運営委員  
会 計：佐藤 真理 辻本 明子  
温熱通信：子松 志乃子 田口 八重美 山城 美千代  
企 画：里見 まこ 増山 孝子 安次嶺 さつき  
鈴木 直子 中野 稚子 加藤 登美江  
宮越 美百 長谷川 豊子 伊藤 日和  
小池美幸  
事務局：健 寿



平成29年10月26日 理事会・運営委員会にて新年度役員が決まりました。本年度はこのメンバーで温熱療法を広め協会をもち立てます。よろしくご支援とご協力の程をお願い致します。