

# 勉強会及び温熱体験セミナー日程

## NPO主催温熱療法師向けスキルアップ勉強会及び温熱体験セミナー

8月・10月・12月の第3水曜日13:30~16:00

会場：「大崎第二地域センター」、「北区北とびあ」、「川口りりあ」のいずれかの会場となります。

温熱療法師向けスキルアップ勉強会 参加費：無料

温熱体験セミナー参加費：NPO会員/¥1,500 一般/¥3,000

【お問い合わせ】NPO法人日本温熱療法協会・事務局 043-253-8843 FAX043-253-8845

### 茨城県八の倉ひまわり会の勉強会

10月7日(月)11:00~

会場：八の倉

テーマ：股関節と腸ようきんの大切さ

【お問い合わせ】田口八重美 0296-57-6018



### 中野区野方の勉強会

9月19日(木) 13:00~16:30

会場：野方地域センター3階 和室B

持ち物：温熱器 バスタオル2枚

参加費：¥3,000

【お問い合わせ】子松志乃子 03-3338-7875 e-mail: nshino@mti.biglobe.ne.jp

### 港区三田の勉強会

7月8日(月)、8月26日(月)、9月9日(月)、10月14日(月)、11月11日(月)、12月9日(月)、10:30~16:00

持ち物：温熱器、温熱タオル、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚

参加費：¥3,500

【お問い合わせ】里見まこ 090-4421-3716 e-mail: mako-13jajajaga@ezweb.ne.jp

### ほんわか温活講座with NPO日本温熱療法協会千葉支部

~温熱パワーで夏バテ解消!~

9月6日(金)

会場：浦安市中央公民館和室(地下鉄東西線浦安駅徒歩5分)

三井式温熱器を使ったセルフケア講座 11:30~12:30

温熱体験~ホットサロン 13:00~15:00

参加費：¥500 ¥1,000/30分

【お問い合わせ】小池：090-2442-7251 <https://syu-ka.jimdo.com/> (ほんわかイベント情報)

## 訃報

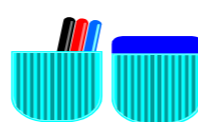
去る4月13日午後10時26分、温熱療法師の伊藤日和さんが69歳の生涯を終え、逝去されました。

謹んでお悔やみ申し上げますとともに心よりご冥福をお祈りいたします。



## 事務局からのお願い

温熱体験談を事務局にお寄せください。  
採用させていただいた場合、温熱療法の補助券¥2,000分をプレゼント!  
たくさんのご応募をお待ちしています!!!



特定非営利活動法人 日本温熱療法協会  
〒133-0052  
東京都江戸川区東小岩2丁目21番6号



# 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  
事務局：健寿  
千葉県千葉市若葉区西都賀3-15-1-103  
TEL 043-253-8843  
FAX 043-253-8845

## 研修旅行

# 三井と女子先生のお墓参りと研修旅行へ行ってきました!

(4月21日~22日)

### 【1日目】

工学院大学新宿キャンパス前10:00出発 つつじが崎霊園にてお墓参り

武田神社参拝 石和温泉「華やぎの章 慶山」 懇親会・太鼓ショー

### 【2日目】

温熱研修 建川先生の講義「望診」 温熱実習 石和「ほうとうの小作」にて昼食

石和いちご館「青柳」でイチゴ狩り 新宿駅解散



武田神社



建川先生の講義



三井と女子先生の墓前にて



温熱実習

## 温熱研修旅行の感想文

温熱研修旅行は、お墓参りから始まり、山桜が満開な春の山々と新鮮な空気に包まれて心が浄化され、石展とワイナリーでエネルギーを補給し、温泉につかり、心身ポカポカ、お肌つるつる。身も心も美しくなったところで、美味すぎる食事にお酒とお喋りとカラオケで、一人ひとりのキャラ発揮(笑)みんなの心がまあるくなって~

次に、思いがけず、太鼓ショー!ど迫力ある太鼓の響き、身体の奥の芯まで響いて「頑張れ!!!」と声。(きつと守護霊さま...笑)その後の写真に入ってきた どこかのオッサン!あゝ、面白かったあ。笑顔で迎え入れたみんなも素敵!



慶山ホテルの太鼓ショー

そして翌日、メインの温熱療法講習で建川先生の講義でちょっと頭が良くなった気分(笑)

江副先生、林先生のお話でさらに温熱効果のすごさを確信でき、加えて「いろんなアイテムを持っているといいわよ」とお話しくださったことで、「そっか、温熱療法も楽健法も頑張ろっ」と思いました。

そして、いよいよ最後の締め、かけ合いではちこちゃんと組ませていただき、やっぱり、全然、違うわ~、すごい!的確にちょうどいい圧でピシッピタッ、アチッ!と入ってくる感じ。さすが、まこさんの妹さん!と思いました。ちこちゃん、ありがとう。注熱でますます心身共にパワーアップ...

昼食に名物のほうとうを食べて(前から山梨の名物のほうとうを食べたかったの)満腹になったところで、毎狩りに新鮮な苺を食べまくり(甘くて美味しかった)本物?の太鼓腹になった~

楽しみ盛沢山の研修旅行でしたね~素敵な気のいい先輩方と仲間、友人の中で過ごすことができたことで疲れが吹っ飛び、新たなエネルギー、充電できました。ありがとうございました。♥♥♥

一生懸命にお世話してくださったほんわかの小池さん、ありがとうございました。

西澤真由美

# 「北とぴあ」で温熱体験セミナーを開催しました

6月10日に、北区王子「北とぴあ」にて温熱体験セミナーを開催しました。



参加者：16名  
温熱療法師：13名

～内容～

子松志乃子先生の講義「三井温熱概論」  
自分で温熱をかけてみる  
(一人温熱の実習)  
温熱療法師による温熱施療を体験



【アンケート集計】(アンケート回収13名)

- 温熱を受けた後の感想をお聞かせください・・・「爽快」13名
- 今日のセミナーは理解しやすかったですか・・・「はい」13名
- また温熱の施療を受けてみたい・・・「はい」13名
- 自分でも温熱器を購入して使ってみたいですか・・・「はい」13名(既にお持ちの方以外の回答)
- 次回の体験セミナーのお知らせを希望されますか・・・「はい」13名



## かっぱのよしみち

「望診」は視覚によって患者の姿を見る観察である。  
診察室に入ってくるその様子の観察が第一歩。顔色を見る、そして声を聞くことが基本である。  
目の光、顔面の色調、浮腫の有無などの観察。  
「聞診」は耳で聞くのではなく、嗅覚(きゅうかく)による情報収集のことである。  
たとえば患者さんの吐く息には独特の臭いがある。体臭がある。「問診」において、自覚症状の病態の大枠をつかみ、温熱治療に入ると熱さの違いを見逃さず、注意深く「体の声を聞く」。  
勉強会のなかで治療中に「患者の声を聞く」ことの大切さを江副哲子師が自身の臨床体験を振り返り、三井先生との体験談を交えて話してくれました。そこには治療家として尊敬する、三井先生との深い出会いが感じられました。温熱は「基本だよ」。「あちいところが悪いだ」。と三井先生は甲州弁で優しく語る。  
先生は、続けて「私の温熱療法は熱でガン・難病を治すのではないだよ。周りの細胞に熱を入れてパワーをアップするのです。それでガンもおとなしくなるのです」。  
人間は熱で生きている。熱が不足すると病気という病気がたくさんやってくる。三井先生のこの言葉は、「体の声を聞く」ことが根本にあると江副哲子師はいう。そして、先生に聞いてみた「温熱療法の上達には何を・・・」三井先生は間髪を入れず、

80歳になればちったあ「分かる(わかる)らあ」・・・

# 新しい温熱療法師のご紹介

## 西澤 真由美



住所：東京都港区三田  
E mail：rakken.tokyo@gmail.com  
楽健法師範  
東京楽健法 本部

## 吉本 佳江



住所：千葉県柏市松ヶ崎415-5-3-407  
e-mail：yoshi.yoshi.yoshimoto.@docomo.ne.jp  
若石健康法リフレクソロジスト  
若石健康法講師  
楽健法中伝セラピスト

## 丸井 和香



住所：千葉県印西市  
e-mail：lattelatte0311@gmail.com  
若石(台湾式)リフレクソロジスト  
若石健康法講師

## 小菅 靖子



住所：神奈川県相模原市  
e-mail：kenpii.50@gmail.com  
楽健法教師

# 温熱体験談

## 温熱療法に救われた私

2018年7月9日、朝ベッドから起き上がろうとした時、とんでもない息苦しさに襲われました。永年の持病であった心臓がとうとう悲鳴を上げたのです。すぐに娘に伴われてかかりつけの病院へ駆け込みました。かなり悪い状態であった為にすぐに大きな病院への入院の手続きがとられました。

検査の結果は心臓の血管の詰まりで、五ヶ所もステントを入れなければなりません。二度にわたるカテーテル手術でなんとか命は救われました。その折にお医者様が驚かれたのは、一番大変な詰まりの部分の近くに細い「新生血管」が何本もあったことです。

先生がモニターを見ながら「何だ、これは！すごい新生血管だね！」「林さん、この血管のおかげで助かりましたね！」と言われました。思い返せば、いつも、いつもそこに温熱器を当てていました。

20年の温熱生活で自らの命が救われました。本当に有難いことです。

改めて温熱療法のすごさに感謝。大きな力を頂いた温熱療法との出会い、江副先生、建川先生との出会い、そして沢山の仲間との出会いに沢山の助けとお力を頂きました。心から感謝申し上げます。本当に、本当に有り難うございました。

令和元年5月 林 佳代子

## 温熱療法と私

私は30代から、肩こり・腰痛・坐骨神経痛・バネ指等があり、整形外科マッサージ、針灸、カップリングと仕事をしながら通院していました。

2・3日は良いのですが直ぐに戻ってしまい医者通いの繰り返しでした。

昨年、戸田市の広報がきっかけで、里見まこ先生との出会いがあり、温熱療法を知りました。

その頃は膝の痛みが酷く、鍼治療などを定期的に受けていたのですが、温熱療法を受けて随分楽になりました。続けられれば改善できると思えて鍼治療の通院をやめてしまいました。

今年の3月～4月にかけて4回施療していただき、元に戻ることも無く体がとても軽く楽になりました。早速温熱マットと温熱器を購入して、自分でも寝る前30～40分、朝起きて1時間程温熱をしていました。

実は、右手薬指がバネ指だったのですが、その影響で薬指の根元の骨が出っ張っていました。ここにも注熱していたらなんと5月7日の朝にすっかり無くなっていました。

左肘内側にあった500円玉大のピンク色のコブも殆ど目立たない位に小さくなってしまいました。

夜、横になると左側の腰（腎臓の辺り）にドクドクと脈の音が聞こえて鈍痛がしていましたが、それもすっかり治っています。全く驚きです！

私は、人の話が聞き取りにくくなってから7～8年になります。「膝の痛みも難聴も腎の働きが悪くなって現れた症状ですから、腎の冷えが改善されたらそれらの症状は消えますよ。」と説明していただきました。

これからも毎日温熱を続けることで、どんな効果が出るのかとても楽しみです。

5月9日から毎週木曜日に温熱療法師を目指して受講しています。一人でも多くの方に温熱療法の良さをお伝えして、体や心の悩みを取り除くお手伝いができたらと思っています。

温熱療法に出会い本当に良かったです。温熱の先生や先輩の方々、本当にありがとうございます。

これからもご指導の程、宜しく願います。

深澤 利枝

## 浦安温熱体験会と健康フェスタ出店



浦安中央公民館で1月25日(参加者3名保育1名)と3月8日(4名キャンセル4名)にほんわかwith日本温熱療法協会千葉支部として温熱体験会を行いました。元々健康育児学び合いほんわかとして浦安で始動していた活動グループに、温熱療法協会がコラボした形で実現しました。

体験者は若い子育て中の方や介護疲れがあり、共通して肩こり腰痛が見受けられ、中には心の不安感がある方も。最初は、恐る恐る温熱を受けていましたが、だんだん気持ちよさそうになられ、頬にも赤

みが出て次第に穏やかになられました。また、2月1日には津田沼モリシアホールで行われたパルシステム千葉生協のイベント「健康フェスタ」にも参加しました。体験者からは「整形外科に行っているがこんなに丁寧してもらった事がない」と喜びのお言葉を頂きました。「膝が痛かったが、温熱をかけたら、痛みが軽くなりました」とも。生協の職員さんも「私もかけて」と仕事の合間に何人も来られ4人の温熱師もてんやわんやでした。



## 茨城県八の倉の勉強会



八の倉勉強会 3月5日の勉強会に参加しました。

動脈に効く!(有酸素運動と温熱)頭、頸部の主な動脈(外頸、内頸、総頸、椎骨動脈)など首を通り頭へ血液が流れる大事な部分を教義と実技で勉強しました。首の大切さを実感しました。

そして、少食のすすめ食べ過ぎは「食の毒」 悩みすぎは「心の毒」 有酸素運動や筋トレは血管の若返り、老化防止に効果があるとの事で筋トレ早速はじめました。

田口先生の実技の授業では、悪いところは温熱器が教えてくれるからとほど良い体圧と、探し当てるアドバイスは的確で皆真剣に見ていました。

私も独立したのを機に、この素晴らしい温熱療法をこの世に拡散するお手伝い出来ることを嬉しく誇りに思います。田口先生、温熱師の方たちとこれからも切磋琢磨しながら成長していきたいとおもいます。 廣瀬みきの

## アトピー性皮膚炎を克服された方の温熱臨床例

茨城在住のMH(55歳女性)さんが、最初に八の倉に来られた時には、皮膚がぼろ雑巾のようになっていました。注熱してみたら肝臓と腎臓に強い反応があり、そこにガンガン熱を入れたら施療する度に良くなっていくのが分かりました。数ヶ月で何事もなかったかのようによくなりました。

最初は何かのアレルギーかと思いましたが、身体をみたら腎と肝臓に異常が見られ、かけてもかけても特に肝臓が白く光って見えました。手足は裂けたり皮が剥けたりして、そこは無視して身体にガンガン熱を入れました。病院の検査や治療はせずに温熱で完治致しました。週に2回くらいで施療する度に良くなっていくのがわかり3.4ヶ月で8分位よくなりましたよ。すっかり綺麗になるのには5ヶ月はかかったかも。 田口八重美先生



# 暑さに負けない身体づくりをしましょう！

## ◆ゴーヤを使って夏バテ対策！

ゴーヤは色々な健康効果があります。例えば、「疲労回復、夏バテ防止」、「血液サラサラ効果」、「自律神経のバランスを整える」、「血糖値を下げる」、「美肌効果」などなど。

これらの効果により動脈硬化などの生活習慣病予防が期待できますが、さらには難治性と言われる膵臓がんへの効果も実験で明らかになっているのです！

そして、ゴーヤは100gあたり17kcalと低カロリーながら栄養豊富で、ビタミンCはトマトやきゅうりの約5倍も含まれています。

## ★ゴーヤージュース（にがうりジュース）をつくろう！

| 材料（5人分）                |        |
|------------------------|--------|
| ゴーヤ絞り汁                 | 1/2カップ |
| 水                      | 3カップ   |
| シークワーサー汁<br>（レモン汁または酢） | 大さじ2   |
| 氷片                     | 適量     |
| シロップ                   | 適量     |
| 砂糖                     | 1/2カップ |
| 水                      | 1/2カップ |

### 作り方

にがうりはきれいに洗って緑の部分だけを卸し金ですりおろし、布巾で絞って青汁を作ります。

同量の砂糖と水を火にかけて煮溶かし、冷ましてシロップを作っておきます。

のにがうりの青汁に のシロップを入れ、次に分量の水でのばし、シークワーサー汁を加えて香りをつけます。（色止めにもなる）  
グラスに氷片を入れて、その中に のゴーヤージュースを注ぎ入れます。



## ★ゴーヤチャンプルーをつくろう！

| 材料       |      |
|----------|------|
| 木綿豆腐     | 1丁   |
| ゴーヤ      | 1本   |
| にんじん     | 1/2本 |
| たまねぎ     | 1個   |
| 油（好みのもの） | 適量   |
| しょうゆ     | ひと回し |

### 作り方

木綿豆腐を水切りし、一口大に切る  
ゴーヤは中綿を取ってスライスし、にんじんとたまねぎはせん切りにする  
にんじん、たまねぎを炒め、少し火が入ったらゴーヤを加えてさらに炒める  
ゴーヤに火が通ったら木綿豆腐を加え、温まるまで炒める  
しょうゆをひと回し加え、全体に味がなじんだらできあがり！



ゴーヤといえばまず浮かぶのがゴーヤチャンプルー！

「チャンプルー」とは沖縄の言葉で「ごちゃまぜ」という意味で、料理では豆腐や野菜などを一緒に炒めたものを指します。

定番のゴーヤチャンプルーでは豚肉と卵を入れますが、今回紹介したゴーヤチャンプルーは動物性食品なしのレシピをご紹介します。もちろん入れたい方は有精卵・オーガニックの卵を入れてみてください。かつおぶしも。

※ゴーヤは加熱調理後は日持ちしないので、食べる分だけ調理することをおすすめします。

## 今年の夏は呼吸で元気に！

梅雨に入り、ムシムシとした日が続きます。晴れた日は照りつける太陽が眩しく、雨の日は気温も下がり、体調を整えるのが難しい季節ですが、今年の夏はヨガの智慧で乗り切りましょう。まずは呼吸、呼吸は心身の源です。

温熱療法では背骨に熱を入れて自律神経の働きを整えます。ヨガは呼吸とポーズで背骨を整え、内臓を刺激し、自律神経の働きを促しバランスを取ります。慌ただしい毎日の中、まずは自分の呼吸に気付いてみましょう。

落ち着ける場所で静かに坐ります。ご自分が落ち着いて坐る事が出来るように、足に問題があれば椅子に坐りましょう。そして背筋を正し、肩や首、腕の緊張を出来るだけ解きます。肩間は広く開き、顔の緊張も解き、静かにゆったりとお腹から息を吐いてみましょう。

息を出し切りお腹を緩めると、横隔膜が緩み自然に鼻から息が入って来ます。静かに今の呼吸を眺めてみましょう。軽く目を閉じて意識を内側に向けていきます。身体と心をリラックスさせて、吸う息と吐く息を繰り返したどってみましょう。

心が辛い時、身体が辛い時は呼吸も浅く、乱れています。

呼吸を整えて新鮮な酸素と宇宙のエネルギーを吸い込み、吐く息で疲れや老廃物を外に出すようにイメージすると、不思議にだんだんに身体も心も落ち着き元気が出てきます。まずは1回、3分を目安にトライ！

日常の動き（立ったり坐ったり歩いたり）をする時に、呼吸を意識しながら行って下さい。身体はみんな繋がっていることに気付きます。

### ワンポイント・アドバイス

吸う息は必ず鼻から行いましょう。吐く息は鼻からでも口からでも構いません。  
ゆったりと呼吸します。慣れてきたら、吐く息を吸う息よりも長めにしてみます。



シャンティヨーガ主宰 子松 志乃子

## 夏バテ予防の対策！

- 生活リズムの対策  
体内時計は、朝日を浴びると調整されます。さらに、朝ごはんをしっかり食べると、身体が動く準備をしてくれます。
- しっかり睡眠の対策  
22時～2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になります。その時間帯は、睡眠時間を十分に確保しましょう。
- 冷房設定の対策  
冷房の設定は、外気温との差が、5 以下を目安としましょう。
- 水分補給の対策  
水分補給は、のどが渇いたと感じた時には遅いのです。こまめに水分補給をしましょう。
- 適度な運動の対策  
夏バテしない身体を作るには、軽い運動が効果的です。