

温熱通信

ほっとネットワーク



VOL 15
令和3年
2月1日発行



新年おめでとうございます。
予想のできないことがいろいろ起こる時代ですが、
日々、しっかり注熱をして免疫力を高め、
ウイルスに負けない強い身体づくりを目指しましょう。
本年もよろしくお願いいたします。

江副哲子 理事長



12月16日

大崎

大崎地域センターで NPO 主催の「温熱体験セミナー」が開催されました



“身体が良くなると心も穏やかになる”

子松先生の温熱療法についての概論の講義、建川先生は陰陽五行と温熱療法について講義されました。建川先生が仰っていた、“身体が良くなると心も穏やかになる”という言葉が印象的でした。私自身、体調が悪い時は気持ちもマイナス思考になってしまったり、イライラしたりするので、温熱をかけると心がホッとすることがあります。身体と心は繋がっていることを改めて感じました。

講義の後、1人温熱のかけ方の講座、温熱体験と入れ替わりで体験していただきました。温熱を体験された方が場所よりの熱さの違いや、冷えているところ実感され、体験後は、ぽかぽか温まりましたとお声を聞くことができました。

これから寒さが厳しくなりますが、温熱療法で自己免疫力を高め、風邪にもコロナウイルスにも負けない身体で、この冬を乗り越えたいと思います。

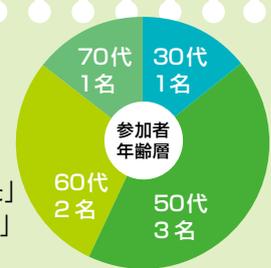
レポート/小菅 靖子



温熱体験セミナー アンケート集計

参加者全員が

- 温熱を受けた後「爽快」
- セミナーは「理解しやすかった」
- 温熱の施療を「受けてみたい」と回答されました。



殆どの参加者は既に温熱器をお持ちでしたが、お持ちでない方は、購入して自分で使ってみたくて回答された方がいませんでした。

ご自分で直ぐにやってみたいと思われるような三井温熱器の特徴説明や、毎日ご自分で温熱をする事の重要性を講義に盛り込んでいくことが今後の課題と思います。

レポート/里見まこ

11月1日

千葉市

NPO主催「温熱療法師及びボランティア温熱療法師のスキルアップ勉強会」が開催されました



足裏には臓器や器官などが投影されています

柏メンタルクリニックの吉本佳江先生と小西厚子先生をお招きして、万病に効く足裏マッサージ若石（リフレクソロジー）をご指導いただきました。

「足裏には、図のように臓器や器官などが投影されています。足を揉むことによって、臓器や器官の機能が、活性化されます。」（吉本先生）



User's Report

リフレクソロジー…足つぼ…。見聞きしてはいたものの、その奥深さにビックリ驚きと発見の勉強会でした。明るい笑顔、温かなオーラ溢れる吉本先生・小西先生。楽しい話し方に、つつい夢中に。

指と棒を使い、反射区をグッ…その瞬間身体中に電撃ビリリッ!!

温熱器と違い、自分の指で押し揉みほぐしたり…その気持ち良さにすっかりハマりました。

身体の不調・心の不調に効果あるリフレクソロジー。自分で手軽に出来る楽しさをもっと学び、温熱療法と兼ね合わせ、豊かで健康的な人生を沢山の人の人に広めたい!心からそう思いました。

「痛〜い!」「気持ちいい〜♪」あちこちで悲鳴や笑い声が…和気あいあいの賑やかな雰囲気の中での勉強会でした。帰りの電車の中、足がポカポカ軽やかに…。

また、ぜひ皆さんと勉強会で知識と感性高めたいです。参加させて頂き、ありがとうございました。

残りの時間で、江副先生の「喘息持ちの人への効果的な温熱のかけ方、のデモンストレーションと、療法師の温熱掛け合いとなりました。

レポート／池上 香

11月3日

野方

活動出来る場所がある事に感謝して『無料体験会』を開催。楽健法とコラボで『温熱療法』をご紹介します

今年はコロナ禍で会場を確保し集まることが難しく、月に一回の勉強会は2月から9月まではお休みでした。10月からようやく再開しましたが、新規のメンバー開拓どころか、今までの会員さんも集まることが難しい状況で、手探りの活動になりました。

それでも温熱勉強会が再開出来た事に感謝して、11月3日（火・祝）に楽健法とコラボで無料体験会を行いました。地元の方に温熱療法を知って頂きたい、野方に温熱療法があることをアピールし

ようと企画しました。密を避けて2交代制で（5人×2組）でやって見たのですが、好評でした。この無料の体験会からどう発展させていくのかが、2021年の目標と思っています。身体を温める事の大切さ、体温を上げて免疫力をアップすることは、高齢者だからこそ大切だということを、地道にお伝えしていくつもりです。

参加者の方々からは、身体を温めることの大切さを改めて感じる事ができたという感想をいただきました。

レポート／子松 志乃子



“寒い日に暖まる”
鳥ねぎスープ (韓国風水炊き)

ビタミン、ミネラル、タンパク質を含むおかげで 免疫力アップ、疲労回復、がん/高血圧/貧血の予防に良い鳥も肉、刺激臭や辛みの成分「硫化アリル」の効果で殺菌作用と疲労回復効果の大きいネギ。最強な組み合わせのスープです。



【材料】

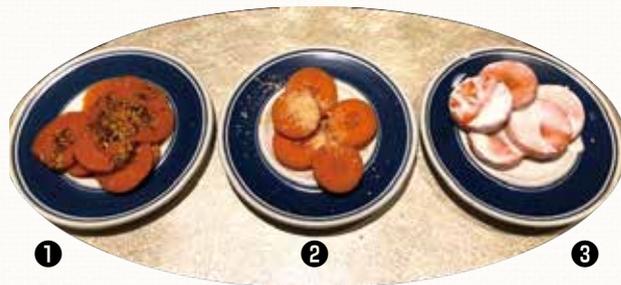
ねぎ／3本、鳥も肉 (骨付きぶつ切り)／500g
じゃがいも／2個、にんにく (2かけ) しょうが／20g
A (粉とうがらし にんにく (すりおろす) 1/2 かけ分
練りがらし／適量、しょうゆ、酢、各小さじ1)
酒／カップ1、塩、黒こしょう／各適宜

【作り方】

- ① 下ごしらえ／ねぎは青い部分を切り落とし、7～8cmの長さに切ってから縦半分にする。(青い部分もとっておく) じゃがいもは 1cm 厚さの輪切りにする。にんにくは潰す。しょうがは薄切りにする。
- ② Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水カップ5、酒、①のねぎの青い部分、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉を加えて弱火にし、アクを取りながら30分間煮る。
- ④ ③に ①のじゃがいもを加え、さらに10分間ほど煮る。ねぎの青い部分を取り除き、塩 1/2、①のねぎを加えて2分間煮る。
- ⑤ ②をそえ、好みの量を煮汁に溶かして食べる。

βカロチン豊富なにんじんを食べて
ビタミンAを摂取

ビタミンAは、ウィルスをブロックする防御システムづくりに不可欠な栄養素抗酸化作用が強く高脂血症や動脈硬化の改善に有効。カルシウムも豊富に含まれていて、骨粗鬆症予防にも有効。皮の下に栄養が凝縮しているので皮付きのまま調理することがベストです



① マスタード焼き

【材料】

にんじん／1本、サラダ油／大さじ1、塩／少々
粒マスタード／大さじ1

【作り方】

- ① にんじんは薄めの輪切りにし、マスタードは水少々で伸ばしておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを並べたら蓋をして蒸し焼きにする ③こんがりとし、色づいてきたら塩をして、火を止める。マスタードをからめる。

② ワイン蒸し

【材料】

にんじん／1本、白ワイン／大さじ2、塩・こしょう・粉チーズ／各適宜

【作り方】

- ① にんじんは1cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンににんじんを並べ、塩、白ワイン半量を加えたら、蓋をして蒸し煮にする。
- ③ 水分がなくなってきたら残りの白ワインを入れて、さらに蒸し煮する。
- ④ 器に盛り、粉チーズとこしょうをふる。

③ ヨーグルト漬け

【材料】

にんじん／1本、ヨーグルト／1/2カップ 塩／小さじ2/3

【作り方】

- ① にんじんは5mmの幅の輪切りにする。
- ② にんじんを塩半量でもみ、水分が出てきたらしっかりと絞る
- ③ 密閉容器にヨーグルトと残りの塩を加えて混ぜたら、②を加えて3時間ほど漬けおく



温熱体験談

奇跡が起きました! 背骨を温めると ひどかった背中中の痛みがすーっと引きました!

コロナ禍の中、膠原病のような病にかかり、自宅療養を余儀なくされました。体中がかきむしられるほど痛く、食べれず、寝れず、苦しみが増える日々でした。24時間苦しい中ペットボトル4本に熱い湯を入れ、以前頂いた三井とめ子先生の温熱治療の本に従い、背骨を温めてからそれぞれ痛いところに当て、じっと寝ていました。するとある朝方、一番ひどかった背中中の痛みがすーっと引いていく奇跡が起きたのです。そこで、本を下された辻本明子先生に連絡し、ペットボトルを温熱器に変えて、本格的に治療を始めました。今では良くなり、復職も決まりました。温熱器と三井先生、辻本先生に感謝です。

東京都 高橋 加奈子さん

ひどい浮腫が温熱効果で少しずつ改善!

5年前に乳がんを発症しました。手術の後遺症で、1年前に左腕に浮腫が出てしまいました。その時、友人の勧めで温熱体験セミナーに行きました。

そこで出会った千葉の林先生のところで治療を受けました。病院の先生は、「ふつうの浮腫と違い、リンパ浮腫はなかなか良くならない」と言われ、ショックを受けました。林先生のところへ毎週通い、少しずつ良くなり、不安が希望に変わりました。病院で、浮腫のある左腕を測ったら、5.5cmも細くなっていました。

病院の先生も、「こんなに細くなる人は少ない!」と驚いていました。温熱効果のすごさを実感しています。

退職して時間ができたので、10年前に起こした脳梗塞の後遺症の右側の麻痺を温熱器を使って少しずつ治していこうと改めて考えています。本当に、温熱療法と林先生に感謝しています。ありがとうございました。

東京都 稲葉 郁子さん

Onnetsu column

温熱コラム

健康のためには 「自分にあった靴選び」が大事! 長谷川 豊子



仕事で履いているスニーカーを新しくして2週間ぐらい履いたでしょうか。仕事が終わる夕方や夜勤明けの朝方になると腰が痛く右脚に痺れを感じていました。この時は、靴が原因とは思わずにいたのです。その日は、突然やってきました。健寿に伺う朝、起きられなくベッドから滑るようにして降りて、何とか立ってみたものの腰が痛く右脚が挙げられず、すり足で歩けるが身体はくの字の状態。今日は、健寿に行く日なのにどうしようと焦るばかりでした。お断りの連絡をするなら早くしなくちゃと思っていたのですが、ここは行けば何とかなると出かけました。腰に温熱をして頂くと腰じゃない事が判明。自分では感じなかったのですが、脹ら脛がパンパンに張っていたことが原因でした。この間、仕事から帰ったらせっせと足裏

をマッサージして足裏・腰・肩に温熱をしていました。しかし、残念ながら脹ら脛のマッサージを十分にしていなかったのも一つですが、そもそも靴が原因とは、考えもしなかったのです。健寿で施術して頂いて帰るときには、あら〜足が軽やかではないですか。万が一と思いつけていた古い靴に戻してみたら仕事終わりに感じていた痛み痺れがないではないですか。二週間くらいしか履いていない靴は、同僚に破格値で買い取っていただきました。数日後には、それを軍資金にしてチョットお高い靴だったので古い靴と同じメーカーのものと買い替えました。その後は、腰や脹ら脛にトラブルなく仕事しています。スニーカーだから大丈夫ではなかったのです。皆さんも靴選びにはご注意下さい。



健康のため、私たちが今出来る事

子松 志乃子

コロナコロナに振り回されて新年が始まりました。いろいろな情報が飛び交う中、私が学んでいる【漢方養生学】の立場で、何かお役に立てることがあればと、ペンを取りました。

※【漢方養生学】とは、【中医学】が日本で独自に発達したものを【漢方医学】と呼び、これをベースに【先人の知恵と経験が活かされた日本型の健康法】を【漢方養生】と言います。【養生】とは、病気にならないための食事、運動、睡眠、休息、生活の仕方・健康法のことです。

自律神経には一日の適正なリズムがある。

健康の為には、自律神経の交感神経と副交感神経のリズムとバランスが大切です。朝、目覚めたら交感神経を優位にさせましょう。朝日を浴びて、お散歩もいいですね。動いてから食事にしましょう。日中はなるべくよく動いて、元気を維持します。夜は副交感神経が優位になるよう、夕食は高カロリーの食事は控え、食べ過ぎず、ゆったり過ごして早めに寝ましょう。自然のリズム、季節に合った生活リズムも大切です。冬はエネルギーを体内に蓄える季節なので、早寝・遅起きをして十分に睡眠を取りましょう。

気を高めることを意識する

人体を構成する基本の要素【気・血・津液】の中でも【気】はとても大切です。【気】が動かないと【血・津液】も上手に動かせません。

では、【気】を高めるためにはどうしたらよいでしょうか。それは【運動】【食事】です。

食について

【あなたは食べたもので生きている】こんな言葉があります。健康であるための一日の食物の摂り方、季節ごとの食物の摂り方にも気をつけたいものです。旬のものをたっぷり摂りましょう。今の時期は身体を温める効果のある冬野菜などを摂ります。食物の【五性・五味】なども知ると、更に興味が湧くとおもいます。良く噛んで食べることも免疫力を上げる方法です。もう一度【食】を丁寧に見直してみませんか？

運動について

室内でゴロゴロダラダラしている時は、交感神経が落ち込んでいる状態です。面倒くさいと思う時も、動きたくないと思う時も気が落ちた状態なのだという事を、知っておきましょう。リラックスし過ぎると低血糖になり、甘いものが欲しくなります。この寒さに加えて【高齢者や基礎疾患のある人は歩かない】と言われて、素直に従って動かなくなると、運動量が落ち筋肉量も落ち、気も上がらなくなってきます。真面目に外出自粛をした人ほど、外に出られなくなっているそうです。出来る運動から始めましょう。運動といっても何もジムに通ったり、着替えて走ったりするばかりではありません。例えば5分でも外に出て、お日様の光を浴びましょう。散歩して【心の風通し】をしましょう。家にいる時は青竹ふみや、手足のマッサージをすることも良いでしょう。もちろん温熱をすれば身体が温まって気が巡り、心も温かくなります。ラジオ体操、ストレッチやヨガなど、出来ることを今から始めましょう。そして大切なのは続けることです。

まとめ

マスクや手洗いに加えて、【鼻うがい】も風邪予防には効果的です。咽喉や肺の渇きにも気を付けましょう。秋から冬は思いの外渇いていますから、水分や潤いを十分摂るようにしましょう。冷たい飲み物、食べ物は控えましょう。夏と違い汗をかかない

分、腎臓に負担がきます。過剰な不安や恐れも腎を傷め、免疫力を低下させます。出来るだけのびらかに過ごすことを意識しましょう。以上、地道に【心と身体を整えること】が、コロナ対策にもなると思います。



映画と音楽の窓
おススメの映画と音楽をご紹介します。

MOVIE

「アマダと僕」

2018年/フランス

パリで起こった爆破テロで急死した姉の娘をひきとった青年が、喪失感の中で自身の人生を見出していく心温まる話です。



MUSIC

My funny Valentine

もとはミュージカルのナンバーで、冴えないボーイフレンドのバレンタインに「恋人よ、ずっとそのままいて」と歌う曲ですが、いつの間にか、大人の雰囲気いっぱいジャズのスタンダードとなりました。お勧めのボーカルはサラ・ボーンです。そして、気になる男性にチョコレートを贈る習慣もいつの間にか定着しています。

勉強会及び温熱体験セミナー日程

NPO主催 温熱体験セミナー

2月4月6月10月12月の
第3水曜日 13:30~

会場／「大崎第二地域センター」「北区北とぴあ」「川口りりあ」のいずれかの会場となりますので、お問い合わせください。

参加費／一般：¥3,000
NPO会員：¥1,500

【お問い合わせ】
NPO法人温熱療法協会
事務局
TEL：043-253-8843
FAX：043-253-8845
mitui.onnetu2@gmail.com

中野区・野方の 勉強会

1月21日(木) 13:00～16:30
2月18日(木)、3月18日(木)
毎月第3木曜日予定

会場／野方地域センター和室

講師／子松志乃子

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

参加費／¥3,000

【お問い合わせ】
TEL：090-3546-1260
hifuminshino@gmail.com

港区・三田の 勉強会

毎月第2月曜日 10:30～16:30
(1月に限り第4月曜日)

会場／最寄駅～JR 田町駅

講師／里見まこ

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

参加費／¥3,500

【お問い合わせ】
TEL：090-4421-3716
mako-13jayajaga@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

3月以降活動再開予定

<https://syu-ka.jimdofree.com/>

(ほんわかイベント情報)
詳細は、上記イベント情報、または、以下、お問い合わせ下さい

【お問い合わせ】
TEL：090-2442-7251
FAX：043-253-8845
koiket99@jcom.home.ne.jp



かっぱのよしみち

ごぎょう 五行学説の性格、 感情によりみちした。

東洋医学では五臓と六腑は陰陽思想により全て手をつないでいると何千年も言われてきた。

西洋医学では有り得ない、まして「脾臓」など生命に関与しない臓器であると切り捨てた。IPS細胞を世に送り出した山中伸弥教授が「すべての臓器はてをつないでいる」と証明した。生命誕生はひとつの細胞から60兆の細胞へすべてが「手をつないでいる」。今回は、腎症の性格を中心とした。

腎の性質は水です。水は下降してエネルギーを貯蔵します。植物も動物も活動を停止してエネルギーを温存する時期です。季節

は「冬」で方位は一番寒くて暗い「北」です。色は暗い「黒」です。人も3密を避け、「蔵」おうちにいる事です。体温を下げないことが“免疫力”を高めます。

腎・膀胱に配当され、冬の北の寒いところは嫌、配当に腎とあるのは血を司る。腎が不調の時難聴、耳鳴り・恐れ。恐れすぎは周りの人を怒りに変えて不幸にする。味覚は鹹い、にがりの鹹水のこと。塩は大切ですが摂りすぎは毒になる。

腎は肺の配当の金・辛に助けられ、肝の配当の木・酸に補われる。中華料理「酢豚」は、五行の味すべてが含まれている。温熱療法は、熱の力で性格を安定させ、心をおだやかにします。難聴・耳鳴りの改善にも「一人温熱」効果が期待できる療法です。

参考文献 松村温江「あなたが名医」、山中伸弥「人体」NHK

新しい温熱療法師の紹介

深澤 利江

昨年、温熱療法師になりました。自宅で施療しています、よろしくお願ひします。
三井温熱と楽健法サロン「ふかざわ」
地域：埼玉県戸田市



会員の方の体験談を募集しています

温熱体験談を事務局にお寄せください。
採用させて頂いた場合、**温熱施療の補助券
¥2000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

URL: <http://mitsuionnetu.jimdo.com> mail: mitui.onnetu2@gmail.com

編集／辻本明子、狩野久美子 デザイン／有限会社ファイブ