

# 温熱通信

ほっとネットワーク



VOL 17  
令和3年  
10月1日発行



6月27日~29日  
埼玉県  
本庄市

## 私たち、「断食道場リフレッシュの森」へ 温熱と楽健法のお試し合宿に行ってきました!

朝は梅醤番茶、昼と夜ご飯はマクロビオティック食の半断食コース4名、リフレッシュコース4名で、デトックス、体質改善、免疫力アップ、ダイエットなど其々思い思いの目的で参加した8名は、とても楽しく充実の3日間を体験できました。



マクロビオティック食

一  
目  
目

### 夕方講座「ライフキネティック」に参加。

ドイツ生まれの脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ。休眠している脳を活性化して潜在能力を最大限に引き出します。笑いながらチャレンジできる楽しいプログラムでした。

二人組になって楽健法と温熱の実習



二  
目  
目

### 温泉施設「白寿の湯」にてのんびり過ごす事ができました。

関東有数の源泉濃度を誇るお湯は鉄分を多く含み、赤褐色の湯が体を芯から温めます。この源泉はナトリウム・塩化物強塩泉（高張性・中性低温泉）で、地下750メートルの古生層から湧出する本格天然温泉です。

### 夜講座「フェルデンクライスメソッド」に参加。

このメソッドは、身体に心地よい動き（呼吸や声、目や口、腕や脚、背骨や骨盤などの部分的或いは全身の動き）を通し、全身の骨格や筋肉がどのように連携して動いているのかを詳細に体験することで、脳を活性化し、神経系を通してより自然で質の高い動きと機能を身につけていく、学習のためのレッスンです。

二人組になって楽健法と温熱の実習



楽健法と温熱の実習

三  
目  
目

### チェックアウト時に夕食用玄米おにぎり頂きました。

雨なので、早朝ウォーキングの代わりに体操場でDVDを見ながらパワーヨガを行いました。

二人組になって楽健法と温熱の実習

### 「温熱療法と楽健法は強力タッグ」

参加者感想：仲村有美

二日目、楽健法で踏まれている時にめまいがおき、まこ先生が「マクロビ食の反応で、甘味や乳製品など普段摂取しているものが入ってこないのに禁断症状が起こっていると思います。」と、すぐ温熱をかけてくださいました。するとめまいの症状が軽くなっていくのが分かりました。夕食後嘔吐の症状が出て、再び先生に温熱をかけて貰い復活しました。ぐっすり眠り3日目の朝トイレに行くと、薬臭い尿と、黒い便が出て驚きました。それは帰宅後も4日間続きました。降圧剤、高脂血症の薬を常用している私が、合宿に持参し忘れてしまいましたが、帰宅後も血圧は低く安定し、薬を服用しませんでした。合宿中のめまいや嘔吐は少し辛い経験でしたがデトックスできたことが嬉しく、温熱療法と楽健法に救われたことに感謝の気持ちでいっぱいです。



美しい景観と共に

## 江副先生と建川先生への質問コーナー



江副先生

先生方が疑問にお答えします！



建川先生



**Q1** 暑い夏になっても足が攣(つ)る方がいます。改善させるにはどのような点に気を付けたら良いでしょうか？

**A1**

冷房で冷えている場合はレッグウォーマーを穿くだけでも違いますし、かかとを突き出たりする運動で（ふくらはぎを）動かして温めます。

**A2**



三陰交

足が攣ると言うのは肝臓に関係していると思われます。温熱をかける際には「**三陰交(さんいんこう)**」のツボに注熱してみましよう。内くるぶしから指4本分上にあり、「肝経、腎経、脾経」の3つの経絡が交わっているところです。

**A3**

仙骨の三角ライン



基本熱は勿論ですが背中の肝臓、腎臓、脾臓に十分熱入れをし**仙骨の三角ライン**にも熱をしっかり入れましょう。前面については恥骨を丁寧に温めてから熱刺激をします。

温熱はただ温めて熱を入れるだけではありません。熱の足りない方にはしっかりと熱を補い、体内に熱が籠(こも)っている人からは、余分な熱を汗として出して体温の調節をします。身体の冷えがきつくて熱が入り切らない時は、ゾクゾクした悪寒がすることがありますが、汗をかいた後で楽になりますから心配しないで大丈夫です。

ワンモアアドバイス



**Q2** 肩甲骨外側から上腕に凝りがあり、動かすと痛みます。

**A**

脇の下を前側からも後ろ側からも揉み解(ほぐ)し、上腕の凝りも手で解してから熱を入れてみて下さい。肘までラインを伸ばして注熱してみましよう。肩や背中の凝りや張りがあったら、解してから注熱すると腕も楽になりますよ。

ツボや経絡にこだわり過ぎるないう、(筋肉の盛り上がり)や(もったり感)をよく観察して、熱すぎるところは当布を2重にしたりするなど、不安感をもたせないよう工夫してみして下さい。背中に注熱をする際「大椎」や「副腎」に引っかかりを感じた時は、ホルモンバランスが崩れている可能性がありますので、丁寧に十分に注熱することを念頭においてください。

ワンモアアドバイス

担当：ねまつ志乃子

6月22日

東京

## NPO主催の『温熱体験セミナー』が北区北とびあにて開催されました

体験者11名、療法師7名参加!

### 参加者感想

家族への温熱のかけ方など椅子でもソファでも畳の部屋でも、座布団やクッションを使って気軽に温熱をかけられるののだということがよく分かりました。

いただいた資料を読んでいくうちに気づきがたくさんありました。私は体温 35.5℃がよくあります。

「この体温が恒常的に続くと排泄機能低下…」これを読んでゾッとしました。知らないということは怖いことですね。色々勉強になることがたくさんありました。学ぶことが楽しくなりました。次回も楽しみにしています。(60代女性)



《三井と女子式温熱概論の講義》  
講師：ねまつ志乃子



《ひとり温熱》  
担当：佐藤真理、深澤利枝



《温熱体験》講師：ねまつ志乃子、  
里見まこ 担当：長谷川豊子、  
吉本佳江、中野稚子



《家族同士で温熱を掛け合う練習》  
講師：子松志乃子

8月18日

千葉

## NPO主催『温熱療法師及びボランティア温熱療法師の勉強会』が千葉市市民会館にて初めて開催されました

温熱療法師向け勉強会に15名参加!

### 参加者感想

温熱療法師向けの初めてのセミナーということで、期待いっぱいの気持ちで参加しました。日々、患者さんに向かいながら沢山の疑問が出てきますが、このようなセミナーに参加して理解を深め、経験を積んで、より良い治療に繋がりたいと思いました。次回のセミナーにも大きく期待して参加したいと思います。

《建川清明先生の陰陽五行についての講義》  
その他、事前に集めた参加者からの質問に回答。

- 多汗症の人への温熱
  - 頭の熱の入れ方と効果
  - 籠った熱を外へ出すには
  - 足裏と脹脛がだるい時の温熱
  - お腹周りの温熱の掛け方 など
- また先生は、水晶を使って一人一人に「無血刺絡療法」をされました。



《里見まこ先生のアドバイス》 頭から耳の後ろを通り、肩、腕、指先に熱を入れると副交感神経が働き、よく眠れます。



《江副哲子先生の温熱デモンストレーション》  
坐骨神経痛と骨のゆがみの痛みは場所が違うので、見分けて熱を入れましょう!

## 患者としての気持ちを忘れずに 関 加奈子



私が三井温熱療法を知ったのは、今から三年前の夏、二度目の乳がんの診断を受けた頃でした。(最初の手術から一年経過し、反対側の乳房に新たなガンが見つかったのです。)

当時通い始めたばかりの楽健法田町教室の主催者、西澤さんからのご縁でした。

手術をしないという選択肢もあることを知り、悩む私を見て江副先生は、二度目の乳がんであること・部分切除で済むこと・一人息子がまだ小さいこと・私の性格的なこと、等々を総合的に考慮して「部分取りで済むなら手術しちゃいな!」と明るく言いきってくれました。その言葉にどれほど救われたかわかりません。

思考も心も余裕なく、時間もない、体力も落ちている。そんな時に後悔しない決断を自分で下すのはとても困難なことです。「手術をしないで済むなら何でもする!」という強い意志や気力が私にあったとしたら、江副先生のアドバイスもまた違っていたのかもしれませんが、「手術をして心配の種を少しでも減らしたい」というのが私の本心

であり、先生も見抜いていたようです。

自分が温熱療法師となった今、この時の先生の対応は貴重な学びであったと感じています。本人が本当はどうしたいのか、そこを見抜き、状況・環境・性格、様々な角度から見た上で、「こうしたらいいんじゃない?」とあえて伝える。本人が後悔しない選択ができるよう手助けし、背中を押してあげる。何があっても温熱でサポートするからね!そんな信念と力強さを感じました。

術前・術後しばらくは頻繁に健寿に通い、どんどん回復し、体温も上がり、心も落ち着き、いろいろ我慢しすぎていたことを少しずつ手放し、明るく穏やかになっていきました。この調子なら、もう病気も寄り付かないかな?などと思ったりしてます。

「熱は裏切らないよ!」という言葉は、まさにその通りです。三井温熱療法を知らないけど、本当は必要としている人は、きっと大勢いらっしゃるはず。必要とする人に温熱が届き適切なサポートができるよう、経験を積み学び続けていきたいと思っています。

## ワクチンの副作用を温熱で軽減 林 佳代子先生

8月18日に1回目のワクチンを接種しました。接種した腕の固くなったところを温熱器でほぐし、脇からリンパに流して早く全身に巡らせたところ、軽い痛みは残りましたが、ほとんど気になりませんでした。発熱、だるさがある人もいますが、私の場合は温熱のおかげか、

何事もなかったです。

専門学校に通う孫たちに会うこともできずにいましたが、これからは、気をつけながら会うことができますので少しホッとしています。



## 三井温熱と私 高田 なる美

新型コロナウイルスが流行り始めた頃私は大学1年生で学校に行けず、オンライン授業を受けながら家でのおんびり過ごしていました。

自分と向き合う時間が増えていく中で、自分にとって大切なことは?を軸に将来やりたいことを考えるようになりました。自分にとって大切なこと。それは家族や身近な人たちが健康でいること。そこで自分が何かできないかと考えたところ、母がやっていた三井と女子式温熱療法で表情が暗かったお客さんがパッと明るい笑顔で帰っていく姿を何度か見て、これだ!と決意しました。すぐに母に相談し、温熱療法師の認定をもらうために大

学を休学して三井と女子式温熱療法ドルフィンのおさきさんの元で指導していただきました。

沖縄県糸満市で母が開業している「エール」を改め「プランタン」という名前で新たに開業しようと準備を進めています。1人でも多くの方々が笑顔で健康に不安なく過ごしていけるよう、手助けが出来ればと思います。

いつか、健寿館に行って先生方のお話を聞きたいです。



## 鶏むね肉最強！

鶏胸肉に含まれるイミダゾールペプチドは、優れた疲労回復と抗酸化作用（体の老化や、様々な不調となる炎症を抑える効果があります）。そして、鶏胸肉はお財布にもやさしい、最強な具材！

### チキンストロガノフ

#### 【材料】

鶏胸肉（皮なし）／200g  
A 玉ねぎ〔1/2個  
マッシュルーム／6個  
にんにく（みじん切り）  
小さじ1/4〕  
バター／20g  
ブイヨン／100ml  
サワークリーム／90g  
パセリ（みじん切り）／少々  
塩／小さじ2/3  
こしょう・小麦粉／適宜

#### 【作り方】

- ①鶏胸肉は繊維にそって、6cm長さの棒状に切る
- ②玉ねぎは縦半分に切り込みを入れ、繊維に逆らって5mm幅に切る。マッシュルームは5mmの厚さに切る。
- ③鶏肉に塩の半量とこしょう適量をもみ込み、小麦粉をまぶす
- ④フライパンにバター半量を熱し、鶏肉を中火で炒める。表面の色が変われば取り出す。
- ⑤Aを中火で炒め、しんなりしたらブイヨンと残りの塩を加え、煮立ってから弱火で2分煮る。
- ⑥鶏肉と肉汁を戻し入れ、弱火で1分煮る。
- ⑦サワークリームを加えてなじませ、こしょうで味を調えり、器に盛り、パセリのみじん切りをふる。



## 大豆ファースト！

食事の最初に食物繊維の多い野菜を摂る、これが常識になりつつあります。大豆や黒豆は食物繊維が多く、しかもタンパク質が豊富で、よく噛んで食べると少量でもお腹の満足度は高いという優れたものです。薬理的には、気を補い、血を補う。胃の活動を調節し、消化機能を助ける！

### 酢大豆

#### 【材料】

大豆、黒豆、青大豆／各80g  
酢（リンゴ酢、千鳥酢など お好みで）

#### 【作り方】

- ①大豆、黒豆、青大豆はよく洗って水気を切る
- ②熱したフライパンや鉄鍋に1を入れて、弱火で丁寧に根気よく炒る（材料や量にもよるが20分～30分）豆の香ばしい匂いがしたら食べてみる。生臭さがなくなり、カリカリと美味しく頂ければ、炒り上がり。
- ③豆が熱いうちに瓶の3分の2くらいを入れて、酢をなみなみと注ぐ。タッパなど密閉容器でも大丈夫です。豆がお酢を吸って膨らむので、十分なゆとりをもつ容器を準備する。



今回は大豆、黒豆、青大豆と3種類を合わせて作りますが、大豆のみ、黒豆のみ、青大豆単品だけでも、もちろんできます。炒ったままでも美味しいのですが、お酢に漬け込むと豆は柔らかくなり、爽やかな口当たりになります。

黒豆：血液の循環をよくし、うっ血や内出血を取り除く。むくみや、下痢を防ぐ。腰痛防止、解毒、滋陰  
酢：身体を温める、血の流れをよくする。解毒、清熱（余分な熱を取る）、止血。

薬膳的  
効能



映画と  
音楽の窓

おすすめの映画と  
音楽をご紹介します。

#### MOVIE

### 「天国は、ほんとうにある」

2014年／アメリカ

自動車事故で僕はそこで「神さま」に会ってきた。肺炎破裂で生死の境を彷徨った4歳児が、生還後に驚くべき体験の記憶を語った実話。



#### MUSIC

### 枯葉「Autumn Leaves」

1945年にフランスのジョゼフ・コズマに作曲された有名なシャンソンナンバー。1949年にはアメリカで英語歌詞がつき、「Autumn Leaves」ジャズスタンダードナンバーとして更に有名になった。日本でも、シャンソンやジャズシンガーに今でも歌われている。

## 勉強会及び温熱体験セミナー日程

<p><b>NPO主催 温熱療法師及び ボランティア温熱 療法師の勉強会</b></p> <p>10月20日(水)13:00~17:00</p> <p>会場／千葉市民会館 第一・ 第二会議室</p> <p>講師／建川先生・江副先生</p> <p>参加費／無料(要予約) ※定員(30名)になり次第 閉め切りますのでお早め にお申し込みください。</p> <p>【お申し込み】 mitui.onnetu2@gmail.com</p>	<p><b>NPO主催 温熱体験セミナー</b></p> <p>日時・会場／未定</p> <p>【お問い合わせ】 NPO法人温熱療法協会 事務局 mitui.onnetu2@gmail.com</p> <p>※お問い合わせは随時受け 付けております。</p>	<p><b>中野区・野方の 勉強会</b></p> <p>10月12日、11月30日(火) 13:00~16:00 予定</p> <p>会場／最寄駅 野方駅 西武新宿線</p> <p>講師／子松志乃子</p> <p>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</p> <p>参加費／¥3,000</p> <p>【お問い合わせ】 TEL：090-3546-1260 hifuminshino@gmail.com</p>	<p><b>港区・三田の 勉強会</b></p> <p>毎月第2月曜日 10:30~16:30</p> <p>会場／最寄駅 JR 田町駅</p> <p>講師／里見まこ</p> <p>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</p> <p>参加費／¥ 3,500</p> <p>【お問い合わせ】 TEL：090-4421-3716 mako-13jayajaga@ ezweb.ne.jp</p>
---	---	--	--



### かっぱのよしみち

## 後遺症 の温熱効果

温熱療法は医療行為ではない。民間伝承療法(みんかんでんしょうりょうほう)の予防医学です。

三井温熱療法は人間が本来持っている自然治癒力を活性化させる「未病治(みびょうち)」であり、自律神経失調症、更年期障害など難病改善に多くの臨床経験を積み重ねています。

《難病改善の温熱療法によりみちした》  
小脳梗塞(しょうのうこうそく)と診断され来院、婚約者に手を引かれて、まだ20代の爽やかな女性。歩行障害、四肢の震え、強度の言語障害があった、看護師の叔母に紹介された。

脊髄小脳変性症(せきずいしょうのうへんせいしょう)：骨格筋や心臓の筋肉に支障が表れ、最終的に中枢神経系、つまり脳にダメージが及び、そこから全身の筋肉にさまざまな障害がおこる病気で、難病指定である。

温熱療法は冷え体質を改善し、“アチチ”の温熱刺激(ヒートショックプロテイン)による白血球の力を強め、全身の免疫力を高める。「温熱はパワーだ！」

3回目の施療で言語が改善された。5回目の施療でトイレまで、一人ずつたい歩きが出来た。全身の震えも少なくなった。当時主治医に、「リハビリテーション以外に治療法はないです」と伝えられたていた。

温熱療法の回復力に彼女は「先生わたし療法師になる」といった。予防医学と言われる温熱療法が、難病指定とされる病の機能障害の力になれたことに感動した大切な経験であった。

### 新しい温熱講師・準講師・療法師の紹介



準講師：長谷川豊子



準講師：辻本明子



療法師：高田なる美



療法師：瀬尾裕子

### 会員の体験談を 募集しています！

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

URL: <http://mitsuionnetsu.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