

中野区・野方の勉強会	港区・三田の勉強会	NPO主催 温熱体験セミナー
5月31日(火) 6月14日(火) 7月12日(火) 13:00~16:00	毎月第2水曜日(8月除く) 8月22日(月) 10:30~16:30	偶数月の第3水曜日の午後
会場/最寄り駅 西武新宿 線野方駅	会場/最寄り駅 JR 田町駅	会場/未定
講師/ねまつ志乃子	講師/里見まこ	【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 ※コロナの状況次第では、温 熱療法師及びボランティア温 熱療法師の勉強会に変更に なるので、参加ご希望の方は 各自お問合せください。
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	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/¥3,000	参加費/¥3,500	
【お問い合わせ】 TEL : 090-3546-1260 hifuminshino@gmail.com	【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

今年の開催はありません



温熱体験談

コロナ感染・血栓症の方に退院後温熱療法を施術しました

小山さんは、2月の末にコロナ陽性と判定され自宅10日間自費で療養してました。3/10に自宅前のコンビニに買い物に行き、出てきて数歩行ったところで意識を失い救急車で病院に運ばれて入院しました。血液サラサラの薬をしばらく飲み経過を見ながら判断すると主治医の見立てで3/26に退院して自宅療養されてました。4/1に温熱療法に見えた時は、見る影もなく痩せて青白く亡霊のように力の無い状態でした。全身がこわばっていましたが特に肩首や頭は熱がり、頭入れをしたらドス黒い鼻血が出ました。施術後は顔色も良くなり「身体が軽い、全然違う」と喜んで帰られました。週一回ずつ計4回施術をしていますが見違えるほど元気になられています。江副先生にご報告したら「もしかしたら脳に腫瘍ができていたのかもしれない。だから頭入れでドス黒い鼻血が出たんだと思う。その人命拾ったね」と仰っていました。改めて温熱の凄さを実感しました。 里見 まこ

【小山克行さんより】 血栓症で入院し、退院してから二週間ほどが過ぎた。今日は里見まこさんの温熱療法を受けてきた。インド舞踊の教師、ダンサーのまこさんとは随分長い付き合いだが今日は患者と施術者である。ザックリ言ってしまうと、温熱療法とは、温めたアイロン状の治療具を身体にあて、患部(血流が悪く冷えている箇所)を温めて、全身の血流を整え症状の改善を促す治療法と言えるのだろうか。治療後は体が温められ全身が軽く思え、動作がスムーズになっている。関節の可動域も大きくなったような気がする。1日ごとに体調が良くなってきてはいるが、いつにもましてこの変化は大きい。なんだそんなもんかと言われそうだが、当人にとってはこの変化は驚くべきことだ。まだまだ血液サラサラの薬を飲んでいる毎日だが、今回の検診結果では、かなりの改善も期待できそう。温熱療法のような民間療法には、懐疑的な意見も多いだろうが、温熱療法は自分には合っているようだ。



かっぱのよしみち

『五臓論』

北風吹き抜く寒い朝も、こころひとつで暖かくなり、心も穏やかになる。今回は、臓器の母と子の五行説によりみちした。

2022/3/21 春分の日、春は遠くなかった。今回は五臓論によりみちした。小学生、中学生で学んできた医学の知識と五行説の理論に違和感を持つ人が多いでしょう。山中伸弥教授によると、臓器はそれぞれ手をつないでいることが、科学的に解明されたという。そして、現代医療が臓器別、器官別に治療されていることに警鐘している。

**春は、**肝臓障害に注意。肝臓は精神活動を安定させ、代謝を促進する。血を貯蔵し全身に栄養を供給する。肝臓が失調状態になると、精神が不安定になり、怒りやすくなる。筋肉のひきつきり、涙目、ドライアイ。  
**夏は、**心臓。意識水準を保ち、喜びの感情をコントロールし睡眠、覚醒のリズムを調整する。また血を全身に循環させる。  
**土用は、**脾臓。現代医学では生命に関与されない臓器として長きにわたり無視されてきた。しかし東洋医学では重要な臓器である。食物を消化吸収し、気の量を増す働きをする。  
**秋は、**肺。天空のエネルギー(気)を取り込む。憂いの感情をコントロールし皮膚の健全性を保つ。  
**冬は、**腎臓。成長と発育、水分代謝、骨と歯を健全に保つ。また恐怖感をコントロールする。肝腎症候群は人工透析につながる。

新しい温熱講師・準講師・療法師の紹介



準講師：吉本佳江 準講師：小菅靖子 準講師：西澤真由美 療法師：小西厚子 療法師：仲村有美

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  
URL: <http://mitsuionnetsu.jimdo.com> mail: [mitui.onnetu2@gmail.com](mailto:mitui.onnetu2@gmail.com)

2月16日 千葉市 NPO 主催の「温熱療法師及ボランティア温熱療法師の勉強会」が開催されました

レポート  
ねまつ志乃子

【建川先生の五行陰陽論の講義】 テーマ：「アルツハイマー病」「精神医学」

◎アルツハイマー病・パーキンソン病はとても興味ある、出来れば避けたい病気なので、皆さん真剣に聞いていました。初老期以降は気分の変化が起きやすくなり、感情障害、交感神経優位などが重なり、脳の萎縮が始まります。いわゆる認知症には、温熱療法、刺絡療法がとても有効です。鍼灸も効果があります。ひたすら背骨、正中に熱入れして自律神経のバランスを整えると、しっかり睡眠が取れるようになります。そうすると気分も落ち着き、不安がなくなり穏やかになります。次に頭部の百会、前頭前野などに入れますが、火傷には十分注意しましょう。

【江副先生の実技指導と施術上の注意点】

- ①左肩の痛みがあり、整形外科や整体に行っても改善しない・・・女性  
脇の下や体側・首の凝りを取るように注熱。急に痩せた時期があり、筋肉が落ちて腕を支えるのが大変になり、痛みが出たことも考えられる。痛みのある左足にも熱をしっかりと入れる。
- ②みぞおちあたりがすっきりせず重い感じがする・・・女性  
横隔膜を緩めるように注熱した後、この違和感が胃・脾の経絡から来るのか、肝臓の不調から来るのかを、足への注熱で確認する。今回は胃・脾の経絡から来ていることが分かり、しっかりと胃・脾に注熱をした。経絡で確認することも大切なだと学びました。





【建川先生の五行陰陽論の講義】 テーマ：「病変は体表に表れる」

◎三井と女子式温熱療法概論の2番目に出てきます。

「肌」と「皮膚」をどう使い分けているでしょうか。温熱療法には「肌で感じる」という表現が似合うと建川先生。温熱をかけて「肌艶、肌色が良くなった」とか「お肌がしっとりした」とか「お肌がすべすべになった」とか、特に女性には肌感覚が鋭いようだ。

肌の色については「五行学説」の「五色・青、赤、黄、白、黒」を参考にするとよい。三井温熱療法は、皮膚と内臓の関係に注目し、人間が本来持っている「自然治癒力」を活性化させ、精神と病を同時に治癒に向けていくのです。建川先生は、三井温熱に来て初めて「内臓を深く考えるようになった」との事です。

「内分泌腺」と「外分泌腺」、ホルモンを分泌する腺と、涙や汗、鼻水や唾液などの外分泌に  
関してはざらりと説明。精神的ストレスと「副腎」。

【江副先生のお話と施術】

女性 やせ型 昨年末、狭心症で入院。さらに右脳に動脈瘤が見つかり、血管内治療を受けた。逆流性胃炎も見つかり、生活習慣を変えて現在治療中。

背中をかけながら、胃の辺りの盛り上がり丁寧に熱を入れる。逆流性胃炎は十二指腸との間係が強いとのこと。心臓の辺りも引っかかりがあり、脇にも丁寧に注熱。脇が緩んで気持ちも緩めば緊張も取れ、呼吸も楽になります。

臓器の位置を丁寧に指し示しながら、最後に腎臓と副腎に注熱。

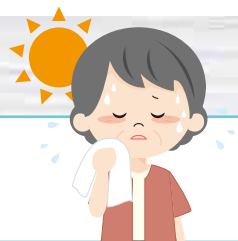
仰向けの体位になってからは、お腹に丁寧に注熱。横隔膜を緩め、十二指腸への注熱。

建川先生は最後に注熱のポイント（ホルモンバランスを整える）を解説しながら、優しく熱入れをされました。その後二人組になり、いつものように掛け合いをしました。江副先生、建川先生のデモンストレーションの余韻が残る中で、いつもに増して学んだことを確認し合いながら、時間いっぱい温熱掛け合いました。



感想

皮膚への刺激による心身の健康の改善法を、もっと正しく知り活用したいと思いました。「内分泌腺」と「外分泌腺」はじっくり学びたいと思いました。



熱中症は予防が大事!

長谷川 豊子

梅雨どきは、寒かったり暑くなったりと体調を崩してしまいがちです。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる時期には、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。熱中症は、気温差に身体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かず、体内熱がこもってしまうことで起こります。

熱中症を防ぐ大切な三つのこと

熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止の三密を避けつつ予防することが大切です。防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。室内換気を確保しつつエアコンの温度調節、暑い時間帯を避けた外出、日傘や帽子を活用、適宜マスクをはずす、喉が渇く前にこまめに水分補給する。たくさん汗をかいた時は、水分とともに塩分補給する。日頃からの体温測定や暑くなり始めの時期から頃、適度な運動や入浴などで汗をかく癖をつけ、身体が暑さに慣れる、などが挙げられます。

室内でも熱中症は起こります。子供は汗腺や体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温より高くなると深部体温が上昇して熱中症になりやすいです。

高齢者は加齢に伴い暑さを感じにくく体温調節機能の役割を果たして発汗と血液循環が低下し、喉の渇きを感じにくくなることから水分補給しているつもりでも十分に摂れていないのです。そのため気づかないうちに熱中症を起こしていることがあります。喉が渇いていなくても、早めの水分補給が大切です。軽症（めまい こむら返り 発汗）の段階で異常に気づき、早めの応急処置が大事です。予防をしっかりして暑い夏をのりきりましょう。

(レシピ：西澤真由美、吉本佳江)

塩麴はなぜ  
身体にいいの?

麴に含まれている酵素は、消化や吸収を促進したり、腸の善玉菌を増やしたりして腸内環境を整えてくれる働きがあります。腸は美容と健康の鍵を握る臓器。腸の働きが活性化することによって、肥満防止や美肌作り、免疫力アップといった、体まるごとのアンチエイジング効果が期待できます。

カブの塩麴漬け

【材料】

- かぶ 中 3個
- かぶの葉
- 塩麴 大 3~4
- 塩 少々
- ☆胡瓜、ズッキーニ、パプリカ、トマト、大根、白菜、茄子など。



【作り方】

- 野菜を切ってビニール袋に入れる。  
※かぶとかぶの葉を別々にビニールに入れて漬けると良い
- 塩麴を大 3 を①に入れてよく揉む。  
袋の空気を抜いて、少し時間を置いて出来上がり。  
(20分くらい)

塩麴漬け卵とブロッコリーのサラダ

【材料】

- 茹で卵 3個
- 塩麴 大 1
- ブロッコリー 1房



【作り方】

- 茹で卵と塩麴をビニール袋に入れ、空気を抜いて、一晩置く。(1日以上置いても良い)
- 茹でた(蒸した)ブロッコリーと①の茹で卵をみじん切りにして和える。

塩麴に一晩漬けたゆで卵

塩麴入り野菜スープ

【材料】

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| ベーコン 少々     | 水 600~800cc      |
| 玉ねぎ 大 1個    | 塩麴 大 3~4         |
| 人参 中 1/2本   | 酢(りんご酢等) 小 1/2~1 |
| キャベツ 150g   | 塩 適量             |
| ブロッコリー 4~5房 | 醤油 少々            |
| マッシュルーム 5個  | 胡椒 少々            |
| エリンギ 大 1本   |                  |

※どんな野菜でもお好みで。市販の出汁は使いません。

【作り方】

- ベーコンと玉ねぎを炒める。
- 分量の水を入れ、適当な大きさに切った野菜を全て入れる。
- 煮たてたら、全ての調味料を入れる。
- 味見で調整する。

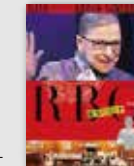


映画と音楽の窓  
おススメの映画と音楽をご紹介します。

MOVIE

「最強の85才」

2018年/アメリカ



85歳で現役のアメリカ最高裁判所判事として、史上最も人気を誇った女性、ルース・ベーダー・ギンズバーグ(RBG)のドキュメンタリー。弁護士時代から女性とマイノリティの権利、法の下での平等の実現に果敢に向きあっていました。2020年9月に惜しまれて亡くなりました。

MUSIC

ひまわりのテーマ

(1970年 作曲 ヘンリー・マンシーニ)



映画「ひまわり」の主題歌で、ムーンリバーを作曲したヘンリー・マンシーニの曲としても有名です。映画の舞台になっているウクライナの広大なひまわり畑をバックに哀愁あふれるこのメロディーを聴くと、胸がいっぱいになります。一日でも早く平和な日々がもどってくるよう、願わずにはいられません。

お知らせ

「温熱療法師とボランティア療法師のための教科書作成プロジェクト会議」

江副哲子先生、建川清明先生を始め、里見まこ講師、ねまつ志乃子講師、他有志5名で毎月会議が行われています。体の仕組みから始まり、丁寧な温熱の掛け方まで、温熱療法師にとって、強力な手引書になること間違いなし！年内に完成予定です。皆様、乞うご期待ください！！



## 温熱器発熱板の不具合対処法

伊藤 圭 (愛媛県 温熱療法師)



2011年に資格をとり早いもので丸10年がたちました。これまで多くの方に施術させて頂き、日々勉強しております。この度「コロンブスの卵」を発見したのでご報告させていただきます。

### 発熱板のすり減りを修理したら次は滑り過ぎ!?

3年前に3台目の温熱器を新調して毎日使っておりました。が1年4ヶ月程使用したころ(過去最速です)、発熱板がすり減ってきたので修理に出しました。修理後温熱器を使ってみるとスルスルと滑って全く止まりません。修理担当の早野さんに問い合わせしてみたところ、材質の変更はなく従来同様の修理方法であるとのことでした。これにはさすがに落ち込みました。江副先生に相談してみると、そういうことはたまにあって発熱板のコーティングが微妙に厚いと、滑り過ぎてしまい引っかけられないそうです。対処法としては発熱板のコーティング部分が薄くなるように頑張って摩擦すると良いとのことでした。

そこでいろんな種類の布に温熱器をこすりつけて摩擦してみました。がやはり滑ってしまいなかなか止まりません。日々の治療にさしつかえるので、致し方なく古い温熱器を使わざるを得ませんでした。古い温熱器もコーティング部分がますますはげて銀色の部分がどんどん広がっていき、もう限界でした。

### 発熱板を摩擦する方法発見しました!

どうしたものかなあと途方にくれ温熱器をながめている時でした。「ん?」「ヤスリで思いきって薄く削ってみてはどうだろう?」そおーっと中心部分(2cm四方)を削ってみました。「ななんと」「ピッ」「ピッ」としっかり止まります。感動です!!  
江副先生 本当にありがとうございました(涙)

**【注意】** 爪切りについている爪ヤスリは目が粗くて危険だと思います。爪ヤスリやサンドペーパー #320 くらいがお勧めです。

## 温熱タオル リニューアル 其の1

瀬尾 裕子



皆さまは温熱をかける時、どんな温熱タオルを使っていますか?お手持ちの手拭いの方もいらっしゃるかと思いますが、専用の「東京健寿館」の温熱タオルを使用している方もいらっしゃるかと思います。さて。この専用の温熱タオル、実はなかなかのシロモノです。まずは厚み。生地は綿一択なのですが、薄いと熱すぎるし、厚いとなかなか熱が入らない。もう一つは大きさ。幅や長さが短いと長いストロークでかけられないし、大きすぎると肌の状態を確認のため、都度めくるのが大変になる。そんなことから、やっぱり専用の温熱タオルが1番いい!という方も多いでしょう。

その「東京健寿館」の温熱タオルがとうとう在庫切れになったため、新たに作る事になりました!しかし、そう簡単には事が進まないのです。

### ～現在の温熱タオルは江副先生と建川先生の手作りだった!～

現在の温熱タオル、業者にオーダーしていたのかと思っていたら、全部手作りだった事が判明しました。ちょうど良さそうな厚みの布を生地屋に行って探して買ってきて、実際に温熱器を当てて確認して…を繰り返して選んだそうです。また、ちょうど良い厚みの布があっても、かけやすい大きさに無駄なくとれる幅で売ってなかったりしたらいいです。そして、印刷も版を作って江副先生と建川先生とで印刷したとのこと。「顔料が乾くまで部屋中に干してあって大変だったわよー」と言われていましたが、想像するだけで、相当大変。でも、温熱をかける人、かけられる人、両方に優しいものを考えて試行錯誤して作ってくれたお二人の愛情を感じました。

そんなお2人もお年を召して、同じ作業はとても出来ない。(そうでしょうとも笑。)  
という訳で、業者さんをお願いすることにしました。次回へつづく!



デザインを考え、下書きをしている建川先生



色々な生地のサンプル

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!



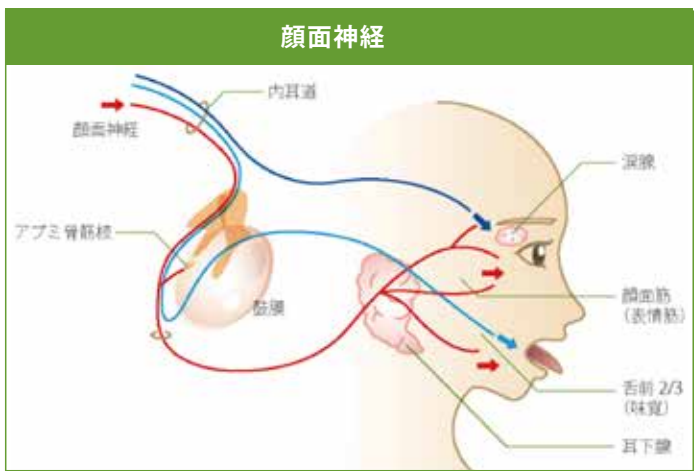
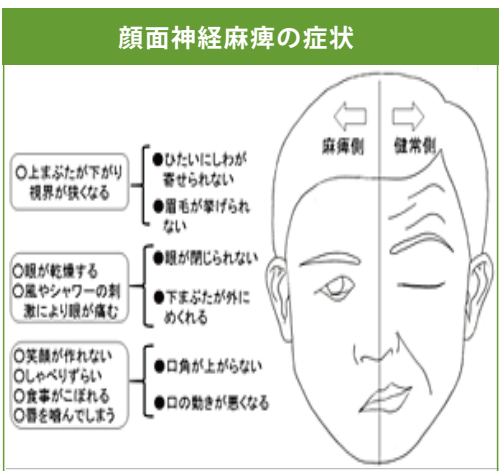
建川先生

**Q** 顔面神経麻痺で、片側の目がピクピクするという方に掛けてあげたい。掛けてあげるポイントを知りたい?

**A** 顔面神経麻痺は、顔面神経が走る後頭部と耳周りの温熱が効果的です。ホットパックなども含め、温め血行をよくすることで筋肉のやせや硬くなることの予防に繋がります。額、目の周り、頬、口の周りを500円玉の大きさくらいの円を描くように軽く指の腹をあてながら回すマッサージを温熱器で行うのもよいでしょう。

事例 顔面神経麻痺への温熱アプローチ

「顔面神経麻痺」は、笑ったり、目をつむったり、口を尖らせたりするなど、さまざまな顔面の表情を作る筋肉「表情筋」を動かす顔面神経が何らかの原因で障害されることにより起こる病気です。麻痺は多くの場合は片側だけに起こり、顔面が変形し、表情筋の動きも悪くなります。顔面神経麻痺はウイルス性のものが多く、2割以上に後遺症が残ります。回復には早期の原因特定が最も重要です。耳鼻咽喉科・頭頸部外科に受診しましょう。



顔面神経麻痺の時に自分でできること

- **ホットパック**  
顔面神経麻痺で動かなくなった筋肉の血行をよくし、筋肉のヤセや、拘縮の軽減をはかります。1日目3回～4回マッサージと共にを行います。お風呂で麻痺側の顔をよく温めながらマッサージするのも効果的です。
- **マッサージ**  
額、目の周り、頬、口の周りを500円玉の大きさくらいの円を描くように軽く指の腹をあてながら回します。

担当：小池美幸

※参照資料 <https://yokoi-ent.com/%E3%81%8B%E3%81%8A%E3%81%AE%E7%97%87%E7%8A%B6/>  
<https://plaza.umin.ac.jp/sawamura/cranialnerve/facialcare/>  
<http://www.jibika.or.jp/citizens/daihyouteki/memai.html>