



VOL 20  
令和4年  
10月1日発行

# 温熱通信



## 温熱体験談

### 温熱療法は、心のバリアも溶かしてくれました

ピアノの師匠の辻本明子さんが温熱療法を紹介してくださいました。一度施術していただいた心地よさで！早速温熱器を購入しました。丁度その日の午後に久しぶりにKさん(男性・45歳)が来てくれました。私はずっと障がい青年の伴走(指導でも支援でもない)をしてきました。Kさんのご両親は他界されてずっと一人で頑張って生きてきましたが、人間関係がうまくいなくて体調を崩し、私たちとつながった方です。かなり困った状況でも「大丈夫、大丈夫」となかなか本音を出さない。代わりに不眠や腹痛、肩こりと、体が悲鳴を上げてしまうようです。



(Kさんの絵)

「これ気持ちいいからね」と温熱器をかけてあげました。特に首や背中がガチガチでした。Kさんは「お、いいね〜」という反応の後、「この頃ね」と訥々と自分の事を語り始めたのです。とても珍しいことでした。体が心地よくなる心のバリアや鎧が溶けるのでしょうか。そして何よりも温熱器を使っている間の貴重な時間の流れ…自分の体と感覚に向き合い、1対1でケアされる安心感。オキシシンも出たのかな？その後ラインを交換しましたが、毎日定期便が入ってくるようになりました。こういう伴走の方法もあるのだなと、腑に落ちた瞬間でした。

東京都 永田三枝子

## 温熱体験談



### 温熱で娘の副鼻腔炎が改善されました

小学校2年の一人娘ですが、昨年の5月に小学校の耳鼻科健診で副鼻腔炎と言われ、耳鼻科で治療証明をもらって小学校に提出しなければいけないので約3ヶ月通院。処方された薬を飲み続けて、通院終了。今年3月半ばに遠赤外線マットと温熱器を購入してからは、お風呂上がりは遠赤外線温熱マットでゴロゴロしているうちに寝落ちるようになった。私が、添い寝しないとなかなか寝付けないうちなので驚きでした。

5月上旬にボランティア温熱療法師資格を取ってからは、夜寝る前に温熱をかけるとスヤスヤ眠るようになり、喜んだのも束の間、朝起きると鼻血が出る日が増えてきた。娘は以前から、夜寝る前に夫と市販のアイスやポテチやチョコレートやカップ麺を毎日のように食べる習慣があり、食べた日の翌朝は必ず鼻血。食だけが原因ではないが、母としては子供の骨の成長が気になっていたの、鼻血を出すことで解毒できているのかなと思いつつながら温熱を続ける。

だんだん朝 鼻血が出る日が少なくなってきた5月下旬に今年も小学校で耳鼻科健診があったが、今年は耳鼻咽喉科へ受診するようにとのお知らせをもらってこなかったの、娘が大喜び。副鼻腔炎を卒業できました。症状が落ち着いた今でも夜寝る前の温熱器かマットは大好きです。

ボランティア温熱療法師 Y.S



## 勉強会及び温熱体験セミナー日程

### 中野区・野方の勉強会

基本は第4火曜日 但し、12月は20日  
13:00~16:30

会場/最寄り駅 西武新宿線野方駅

講師/ねまつ志乃子

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1枚

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

10月~来年2月まで全て第2月曜日です  
10:30~16:30

会場/最寄り駅 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1枚

参加費/¥ 3,500

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

### NPO主催 温熱療法師とボランティア温熱療法師向け勉強会

10月19日(第3水曜日)  
13:00~17:00

会場/千葉市民会館 第5会議室

【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

※12月は昨年同様忘年会を予定しています。

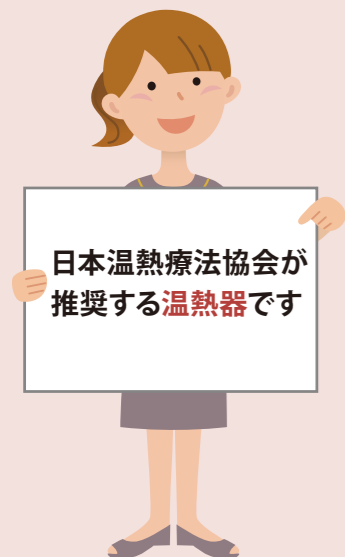
### ボランティア療法師になりました!



ボランティア療法師: 工藤利江



江副理事長より賞状頂きました!



一つ一つ手作りで作られている国産品です。遠赤外線セラミックヒーターが内蔵されているため、身体の芯から温まります。修理ももちろん可能で、温熱器に布一枚かぶせる事で安全が確保されます。健康維持のため、1年を通して、習慣的にお使いになることをお勧めします!

価格 80,300円(税込)

### 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!!!

**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 「ブエナ・ビスタ・ソシアル・クラブ」**  
1999年/アメリカ・ドイツ・フランス・キューバ

キューバ、いや世界で一流のミュージシャン達が、運命に翻弄され、人生の黄昏を迎えようやくその日の当たる場所でその才能を惜しみなくここで披露。世界中がキューバに至極の音楽と佇まいに酔いしれたバンドのドキュメンタリー。

## 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)

編集/辻本明子、狩野久美子 デザイン/狩野久美子



6月15日 NPO 主催の「温熱療法師及ボランティア温熱療法師  
千葉市 の勉強会」が開催されました。参加者 10 名。

レポート  
小池美幸

【建川先生の五行陰陽論の講義】 テーマ：「体表観察と手技療法」

◎「体表観察」

フェザータッチ（掌を柔らかく羽の様に乗せる触診）で行なうと、温冷感や奥行きを見る事が出来、受け手に安心感を与えられる。

施療前の体表観察、後述のマッサージ・按摩を行なうことで、臓器・身体の状態把握に結びつき、短時間の施療で効果を出せることを教えて頂きました。

◎「手技療法」

①施療前に行なうマッサージ

■温熱におけるマッサージの基本は体圧による圧迫！コツは、押圧の2倍の長さでゆっくり離すこと！

②実技指導

■床でのマッサージ うつ伏せ頭側から

1) 両手を組んだ手根で背骨脇に

2) 脇の下に四指を入れ固定し手根で肩甲骨に

3) 肩甲骨内側3点と鎖骨・肩甲骨間2点に母指を重ね、上側の手で肩を掴み押圧！

■按摩：臍を中心に両手を重ね合わせ7か所時計回りで硬結・色の変化・冷えを確認しながら押圧（恥骨上は尿漏れに注意し軽いタッチで）

■坐骨神経痛：根幹は梨状筋。2足歩行による股関節・踵のずれで加齢とともに痛みが出てくる。肛門の支配が大きく、百会と直結しているのによく熱入れすること。毎回、ポイントが移動していくので、仙骨を中心に梨状筋を上手く刺激すること。



※注意点 体位変換時には怪我も付き物。予防の為に「〇〇して下さい」と声掛けを実践していきましょう。

8月17日 NPO 主催の「温熱療法師及ボランティア温熱療法師  
千葉市 の勉強会」が開催されました。参加者 11 名。

レポート  
ねまつ志乃子

【建川先生の講義 & 実技】 テーマ：「坐骨神経痛」

◎理論も大切ですが、坐骨神経痛の場合は、実践する事で学んだ事が身についていきます。

理論を学ぶのは勿論大切ですが、身体は個人差もあり実技で学んでいくのがベスト。足裏のマッサージや楽健法の解しを含めて、最後は温熱を入れると、揉み返しの心配がなくなります。

■足をくの字にする時(カエル足)には、ご本人から膝を曲げて頂き、無理のないように言葉がけに気をつける。

■カエル足をした時に、腰が浮くかどうか、どの程度浮くのか。手技施術後に腰がどの程度沈むのか、軽さや可動域などはどんな感じが、施術を受けている人に言葉で確認してみる。

■骨と筋肉の周りをゆっくり剥がしていく感じで、アプローチしていく。

■指の力で押すのではなく体圧をかけていく。体圧の方向に注意。

■仙骨、股関節、坐骨周りを解しながら剥がしていく感じを掴む。

■一通りの手技の後に熱を入れる。

【江副先生のデモンストレーション】

■熱の入り方が変だと思った時、慌てずに原因を考えてみる。

温熱器のせいなのか、施術を受けている人が、極端に冷えていないか。

冷えすぎていると、熱を吸い込むような事もある。

■お尻周りの熱が上手く入らない時は、頭の刺激を試みる。

水晶を使った刺絡療法や頭の熱入れを試みる。



感想 二人組になり、温熱の掛け合い。あっという間に4時50分になりました。とても密度の濃い時間でした。丁寧な指導を受けられるので、是非沢山の温熱療法師やボランティア療法師の方々にご参加頂き、より安全で効果的な温熱を会得して頂けたらと思います。

On-netsu  
Recipie  
vol.6

カラダとココロに最適!

オススメレシピをご紹介します

(レシピ:ねまつ志乃子)

気力を養う  
タラのスープ

タラは気を補い血を補う食材で、価格も安定していて比較的手に入りやすい食材です。秋に入り、空気が乾燥、気温が下がり風邪を引きやすくなる季節です。潤いを補う昆布、干し椎茸やシメジは腎を助けます。大根は肺と胃を助け人参は補血、ドライアイや目の疲れを取るのに役立ちます。食欲のない時はスープを飲むだけでも良いです。

【材料】(2人前材料)

出し昆布 6g  
生タラ 120g  
干し椎茸 10g  
酒 大さじ1  
好みで人参、大根、シメジ、パプリカなど



【作り方】

準備 ●出し昆布は表面をキッチンペーパーなどで拭く  
●干し椎茸はぬるま湯で戻す  
●土鍋に水 500cc を入れ出し昆布を加え、2時間ほど置く  
●タラは食べやすい大きさに切る  
●お好みでシメジ、人参、大根などを鍋のサイズに合わせて適量をカット

①土鍋を火にかける。  
②沸騰着前に出し昆布を引き出す  
③干し椎茸は食べやすい大きさに切り、戻し汁 100cc と共に鍋に入れる。  
④煮立ったらタラと野菜を入れ弱火でゆっくり炊く。  
⑤野菜とタラに火が通ったら少々塩で味を整える。



Onnetsu column

シリーズ 3 回

温熱タオル リニューアル 其の2

瀬尾 裕子

～規格外?!やっぱり大変～

今回は縁あって、京都在住のピロー作家であり、テキスタイルのお仕事を長年されている辰巳阿紀さんにイチからお願いしました。辰巳さんも温熱療法を受けて下さっており、現在ボランティアの資格をお待ちです。辰巳さんは、まず京都の手拭い屋さんにあたってくれました。しかし、受けてくれる所はあったものの ①幅問題(手拭いは通常 35 cm) ②周囲のかがり縫い問題(手拭いはかがり縫いをしない)があるため、印刷以外は別の業者に頼まなければならないという事に。

その手間とコストを考えると現実的ではなくなりました。別の方法を思案していたところ、辰巳さんがテキスタイル印刷をやっている生地屋さんで生地カット、かがり縫い、そして印刷、全て請け負って下さる業者さんを探して下さいました! 京都の祇園祭の手拭い生地も扱っている業者さんという事で、技術も含め、安心してお任せ出来るとホッとしました。

～生地選びと建川先生の書～

まずは生地選びです。とにかく江副先生も建川先生も生地選びには厳しかったです。厚すぎると熱が入りにくく時間がかかる。かといって薄いと熱が入りすぎて、初めて施術を受ける方には刺激が強すぎる。サンプル生地を何度も何種類も送ってもらいました。届くたびに先生方が一度洗濯した上で実際に温熱をかけてテストします。「もう少し厚く」とか「もう少し目が詰まっているもの」など、都度、辰巳さんに希望をお伝えしました。生地は反物で購入するため、90×55cm が無駄なくとれるよう、厚み・サイズともにピッタリのものでないといけません。今回は辰巳さんにご尽力頂き、とても品質のよい天然の布を見つけて頂きました。「現在の温熱タオルと遜色なく、よりシャープに熱が入る」と建川先生のお墨付きです!辰巳さんは本当に大変だったと思います。ありがとうございました!

そして次は、建川先生の書の印刷です。以前のは家庭用の印刷機で作っていたためサイズも上限がありましたが、今回はサイズも自由です。作っている過程で、温熱タオルの原案を見た方から「この字は誰の字?」「誰かに頼んだの?」と口を揃えて質問された素敵なお墨付きです。建川先生の字は優しくて力強い。温熱をかける人に力を与えてくれるように、そして温熱を受ける人に優しさが届くように今回は温熱タオルに目一杯、大きく印刷してもらいました。

