

かっぱのよみち

熱のアチチ・刺絡の痛みの刺激は 中枢神経や脳の器官に大きく働きかける

目で見たもの、耳で聴いた音、鼻で嗅いだ臭い、手や足で感じた情報は、全て脳に伝えられる。そして人間の身体は、すべて脳からの命令で動いている。その情報や脳からの命令を運ぶ道が「神経」である。神経は、脳のさまざまな領域から出ていて、束になって脳の茎である脳幹を通して背骨の中へと繋がる。

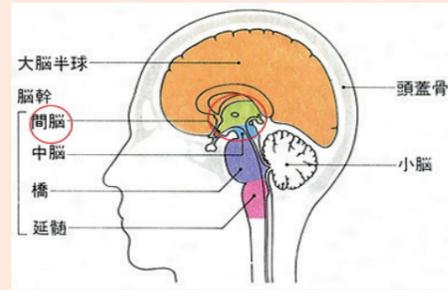
この背骨の中の神経の束は「脊髄」と呼ばれる。脳幹を通る神経の束と脊髄をあわせて「中枢神経」と呼ばれ、神経の中で最も重要な働きをする。

この中枢神経は「末梢神経」に分かれて、身体中にはりめぐらされている。温熱のアチチや刺絡の痛みの刺激も、神経を通して脳に伝わる。

この刺激は神経の中でも重要な中枢神経に働きかける。

また、さまざまな働きを持つ脳の器官にも作用する。あわせて内臓をコントロールする自律神経や、感覚・筋肉の働きをコントロールする脳神経などにも強く働きかける。

温熱の頭入れは、脳を刺激している！
生きるために重要な働きを持つ「脳幹」の中でも「視床下部」を刺激する！



「痛み」は、痛みが出ている部位で起きている炎症のように感じられるが、実は脳が作り出しているもの。けがなどの部位から脳に情報が送られて、そこが痛いという感覚を脳が作り出す。温熱治療を促すためのサインと言える。「熱はパワーだよ！」…三井と女子先生

温熱通信

VOL 22
令和5年 7月1日発行
onnetsutsushin

温熱体験セミナー

13名参加（講師含）
体験者 5名 温熱療法師 8名
温熱体験セミナーを王子駅近くの北とぴあで開催致しました。
コロナの影響で実に3年ぶりの開催です。



体験会は里見先生による温熱療法の説明から始まりまし。東洋医学的観点から行う療法であること、施術は温熱器に聞くといい感じを持って行っているという興味深い話。病気を抱える患者さんの気持ちのことに触れた話は非常に印象的でした。

悪いところは、熱いよりも痛いと感じる。どんなに熱く感じる所も繰り返し注熱することで、気持ちよくなる。その時、施術者も患者も「滞りが取れて流れた」「今日の治療は終わり」とわかるという利点があること。それは患者自身が「自分は、これで大丈夫!」「自信が出てきた!」というプラス思考が動くことになり、他の治療との掛け合わせで良い相乗効果が起こることがあるというお話でした。

具体的な体験談や例え話を交えての温熱療法の説明はとても興味深く、初めての方にもわかりやすいものでした。

最後に、参加者の方に温熱体験をして頂きました。至る所から「アチチ!」が聞こえてきて、会場は施術部屋と化していました。温熱療法師の皆さんも体験会とはいえ、体調などのお話も伺いながら真剣に施術されていました。普段は30分の温熱体験ですか、今回は体験人数が少なかつたため、1時間たっぷり体験して頂きました。

体験会に参加された方に温熱療法の良さを実感していただくことは、この素晴らしい療法が多くの方に届く第一歩になると思います。今後も楽しみに来て下さる方が増えますように。温熱体験セミナーは、偶数月に開催予定です。
瀬尾裕子



続いて、佐藤先生による1人温熱講習です。にこやかな笑顔は本当にこちらも楽しい気持ちになります。

まずは背中側に当てながら身体を左右に動かします。前屈、後屈。少し場所を動かして繰り返します。繰り返していくうちに、みなさん前屈後屈がどんどん深まっていかれました。可動域が広がっていくのですね。肩凝りには肩だけでなく、脇、肩の外側、胸から鎖骨の下あたりにアプローチ。少しずつ温熱器を当てる場所を移動させながら、身体や腕を回旋させたり、また前後に動かしたりしながら注熱していきます。

寝ながらの温熱も最初は、どこに温熱器を当てたらいいのか分らずやりにくそうでしたが、すぐ要領を得て、ご自身の冷えているところや、凝りのあるところを見つけて、どんどん注熱されていました。

アンケート集計

講義についての感想

- 温めるだけでなく、アチチという刺激が大事だということを初めて知りました。(50代女性)
- 熱刺激療法によって自律神経の動きを正常化するということが初めて知った。(50代女性)
- とても分かりやすくあらためて温熱の良さがありました。(70代女性)

ひとり温熱の感想

- 楽しく良かったです。家でやってみようと思います。(70代女性)
- 自己流でやっていたので、いろいろな姿勢でのやり方が分って良かったです。(50代女性)
- 簡単に、手軽にできると思った。(50代女性)

温熱体験の感想

- 本当に身体が楽になりました。
 - 「ココ!」というところの掛け方が凄いとします。(50代女性)
 - 昨日、ギックリ腰をしたのでタイムリーな日に参加できて非常に良かったです。帰るときに楽に歩きました。(50代女性)
 - 気持ち良くなった。特に、自分では届かない背中など全身に効く感覚があった。(50代女性)
- 次回のお知らせは? ●欲しい...5名



心臓にペースメーカー、耳に補聴器が入っている人も温熱できますか



心臓にペースメーカーが入っている方は、その部分だけ避けて温熱してください。補聴器をつけたままでは雑音が入るので、外してから温熱をしましょう。

新しい温熱療法師のご紹介

活動地域

畑山わこ

鈴木靖子

新垣良枝

有川由美

安谷屋聖子



沖縄、奄美大島、関西、新潟、東海、山梨

足立区

沖縄県那覇市

都内及び近隣県

沖縄県那覇市

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
8月7日(月)
会場 北とぴあ9階第1和室「せきれい」
時間 13:30~16:30
参加費
NPO会員/1,500円 非会員/3,000円

港区三田
7月10日、8月14日
10:30~16:00
参加費 ¥3,500
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
【問い合わせ】090-4421-3716(里見) makomilk13@gmail.com

宿泊研修旅行決定

10月1日(日)~2日(月)
【候補地】
・沼尻温泉
・山梨(三井先生のお墓参り)
・茨城 鹿島神宮参り など
・戸隠温泉と善光寺ツアー

●12月 忘年会予定

会場 千葉「梅の花」

●教科書

「温熱を学ぶ」が完成します。(7月予定)

温熱製品販売休止及び 価格改定のお知らせ

発売元の株式会社エヌ・オー・ケーの芳賀孝行氏より、製造元の早野師が昨年亡くなられ、製品の修理がスムーズに対応できていないこと、部品の調達に困難なため遠赤温熱器model NOK-1001は暫くの間(数ヶ月間)販売できなくなるとの連絡がありました。

温熱マットnew αに関しましては、販売中止とのことです。
また、温熱器の資材、電子部品、運搬費の値上げにより現行価格での製造が困難であるため、令和5年6月1日より温熱器NOK-1001は、下記の通り、価格が改定されます。

温熱器 NOK-1001
税込価格 80,300円
本体価格73,000円 消費税7,300円
税込価格 92,400円
本体価格84,000円 消費税8,400円
送料別となります。

●お問い合わせ

NPO法人日本温熱療法協会・事務局
080-7490-7232 kenju.mitsuionnetsu@gmail.com
https://mitsuionnetsu.jimdofree.com

事務局からのお願い

「会員の方の温熱体験談を募集しております。」
採用させていただいた場合、温熱療法補助券(2,000円)をプレゼント!
ご応募お待ちしております。

温熱体験談

温熱器と温熱マットを使い始めて2週間経った頃、首の前側に4cm×8cmの湿疹が出てきました。アトピー性皮膚炎でしたが、この部位に湿疹ができたのは初めてでした。日中も痒いので温熱器を当てていましたが、夜寝ている間に無意識に掻きむしり痛くて眠れない日々が続きました。仕方なく皮膚科を受診し、抗ウイルス薬とステロイド剤が処方され、数日間服薬すると症状が落ち着いて体力が戻ったので、気づいた時に温熱器を当てていると、だんだん痒みが減っていききました。

私にはクローン病という持病があり5年もの間、日本で承認されている薬は全て使いましたが全部合わず、服薬は中止しました。それから2年経った時でした。この湿疹と異常な痒みは、薬の排毒かもしれないと里見先生と話しました。

以下は、下部内視鏡、MRI、CT、下部造影レントゲンから推測できる私の病変です。

- ・回腸末端部から30cmくらいの所に回腸S状結腸瘻がある
- ・回腸末端部が狭窄している
- ・回腸末端部から30cmくらいの間に縦走潰瘍がいくつもある
- ・回腸回腸瘻も何ヶ所かあり、それらがくっつきあっているようで塊ようになってみえる。

このため、いくつか重なった回腸瘻に腸液や体液が漏れ出て腫瘍ができ、S状結腸側に漏れ出るので下痢になってしまうそうです。抗ウイルス薬とステロイド剤を服用して、湿疹が治まってきた頃からは下痢が10回以上になりました。そして2ヶ月後には5分置きになり、殆どトイレにこもるような状態で外へ出られなくなり「この先自分はどうなるのだろうか」と思っていましたら、里見先生が出張治療して下さいました。たった1回の治療で、みるみる回復し、日に10回程の下痢に戻り、普通に生活できるようになりました。

1ヶ月後の健康診断で、左側の腎臓石灰化・のう胞が、消えている事が分かり驚きました。血液検査では炎症反応値CRP、ヘモグロビン、フェリチン、アルブミンが正常値になっていました。ただ、胆のうに3.5mm未満の胆のうポリープがあるという結果が新たに出来ました。下痢の回数は相変わらず多いですが、検査では異常なしになりました。瘻孔や狭窄部分に食べ物が詰まって腸閉塞になる可能性もあるし、瘻孔が少しずれると腸管以外のところへ液が漏れお腹に水がたまるし、一般的な消化経路ではないけれど、今のところ普通に食事や生活が楽しめます。

これからも温熱を続け、体にため込んだ薬を排せし、体質が変わっていくことを楽しみにしています。

桜もち子

《参考》

クローン病とは、小腸や大腸などの粘膜に慢性的な炎症を引き起こす病気のことです。“炎症性腸疾患”の1つとされ、現在のところはっきりした発症原因は分かっていません。日本では難病の1つに指定されており、発症率は10万人に27人程度とされています。

クローン病は10～20歳代で発症するケースが多く、主に小腸や大腸に炎症が現れます。そのため、腹痛、血便、下痢、体重減少などが代表的な症状となりますが、口の中から肛門までさまざまな部位に症状が現れる可能性があります。また、病変は1か所だけでなく、同時に複数の器官に炎症を伴う場合も少なくありません。

この方の治療は、正中、仙骨への注熱と、頭入れを徹底的に行いました。自律神経のバランスが整い、深い呼吸ができるようになり、それからは見違えるほど元気に過ごされています。

毎日の自分温熱で、緊張の糸を解きながらゆったりと過ごされることが快癒の秘訣です。

里見まこ

翡翠豆腐

新緑のようなほのかなグリーンのそら豆翡翠豆腐。胡麻豆腐のような食感ですが、さっぱりとやさしい味わいです。丁寧に作るとなめらかでおもてなしにもぴったりです。



【材料】(6人分)

- そら豆(裏ごしした状態) 400g
- 葛粉 そら豆と同量
- 水 5カップ
- 塩 少々(塩ゆで用)
- 生姜 適量
- ☆割り醤油
- 醤油 大さじ3
- 水 大さじ3

【作り方】

- ①そら豆を塩茹でにする。
※そら豆は豆の中で一番陰性
- ②ザルに移し、ヘラを使って裏ごしする。
※ザルの網目を通すと電子をそら豆に通すことで美味しくなる。
- ③そら豆の裏ごしと同量の葛粉(2カップ)に水1.5カップを鍋に入れ葛粉を溶かす。
溶けたら水を足して5カップにして中火で煮る。
※この時に手を休めず混ぜ続ける。
- ④葛粉が煮えたらそら豆の裏ごしを加えて、弱火にかけ良く混ぜながら煮る。
葛粉の白さが抜けて透明感が出たら出来上がり。
- ⑤水で濡らした型に入れ、上からも水をかけておく。
- ⑥生姜を針生姜にする。
- ⑦水と醤油を1対1の割合で入れて混ぜ割り醤油をつくる。
- ⑧カップから皿に翡翠豆腐を移し、割り醤油を掛け、針生姜を飾る。

【豆知識】

そら豆には、「ビタミンB1」「鉄分」「カリウム」「食物繊維」が豊富。「ビタミンB2」の含有量は豆類の中でトップクラス。糖質代謝を助け、美肌や疲労回復効果もある。むくみを改善し、貧血予防や血流を改善する。食物繊維も多い。健康維持にぴったりの食材。葛粉のインフラボン含有量は、大豆の5～10倍といわれている。解熱、鎮痛、風邪、肩こりなどに効果がある。ほかにも高血圧や、血糖値の安定にも効果をもたらすとされている。

【尾形妃禪先生プロフィール】

1948年東京生まれ。
玄米食、及び、相似象(カタカムナウタヒ)の研究者。
78年故櫻澤如一氏の陰陽理論(マクロビオティック)に出会う。
以来、玄米食を実践。日本CI協会に通い、理論を踏まえた料理技術を故櫻澤里真氏、故小川みち氏等に学ぶ。同時に故大森英櫻氏に正食医学を。佐々井讓氏から相似象の基礎を伝えられる。以後、料理教室、健康学園等の料理助手を経て子供の健康キャンプ、母と子の健康キャンプの料理を担当する。81年に自然食品店を開き、料理教室、親子キャンプを自主運営し、相似象(古代日本人の知恵)を交えて陰陽の理論と技術の普及に携わり、現在に至る。

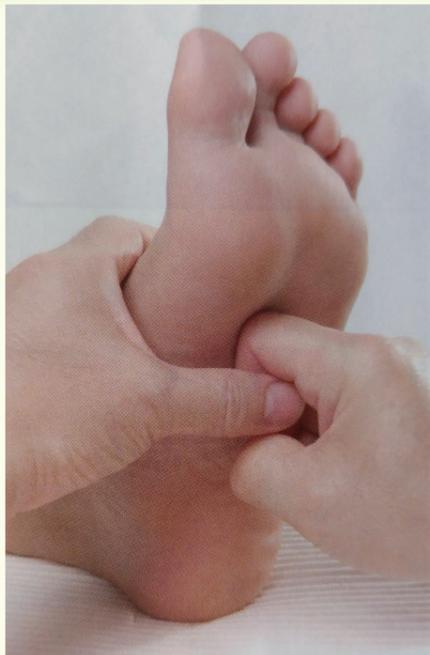
リフレクソロジー入門

手足など身体の末端には、全身の内臓とつながるツボ(反射区)があると考えられています。特に、足裏からふくらはぎにかけての部位は、頭部から内臓全体をつかさどる反射区が集中しています。リフレクソロジーは、その反射区を刺激することで、内臓の動きを活発にさせ、身体の不調を改善することを目的としています。

【期待できる効果】

- ・末端から体を温めることで血流がよくなり、冷えやむくみ改善へ
- ・目の疲れや消化器官の働きを促進
- ・姿勢の改善
- ・体の緊張を和らげ、心をリラックスした状態に導いてくれる

さあ、足もみ講座のはじまりです。まずは自分の足裏をじっくり見てみましょう。今の自分の足を覚えておいてくださいね。来年の今頃はどうなっているのでしょうか？素敵な足になっているかも・・・

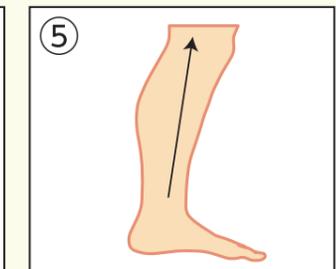
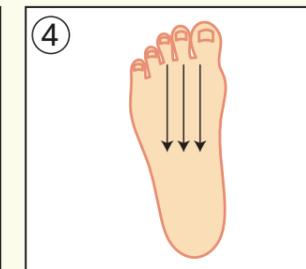
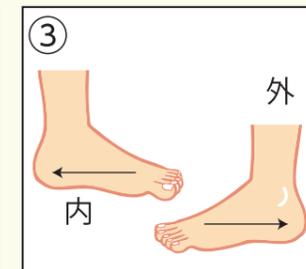
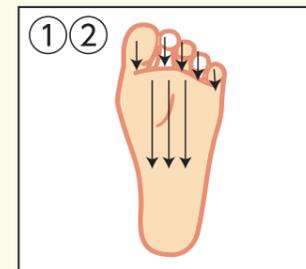


今回は簡単セルフケアの方法です。(下図参照)

- ①足の指1本1本を引き延ばすようにもみます。
- ②足の裏全体を指の付け根から踵に向かってくまなくもみます。
- ③足の側面を指の付け根から踵までもみます。
- ④足の甲全体を指の付け根から足首までもみます。
- ⑤ふくらはぎから膝裏までもみます。

※手の指、手のひら、げんこつ等を使って、痛気持ちいいくらいの強さでもみましょう。

終わった後は、必ずお白湯をコップ1杯以上飲みましょう。入浴時にもむのもお勧めします。



次回からは症状別にお伝えします。

次回は肩こりです。

【指導者プロフィール】

小西厚子 2006年 若石健康法プロ取得
吉本佳江 2011年 若石健康法プロ取得