

# リラクゼーションルーム施術のご紹介

第5回

## 三井式温熱療法・・・骨密度が上がりました

腰痛がひどく、掃除機を使うときは正座で、100メートル歩くのに15分かかっていた状態でした。

この腰痛は骨密度が減っているからでは？このまま骨密度が低くなるとは年をとってから大変と思い、病院で測定してもらいました。痛みの原因は「慢性筋肉疲労」が原因のひとつではないかと言われました。慢性の筋肉疲労と靭帯の締め付けなどによる血行不良によって骨密度が低くなり、そのために腰痛がおこることがあるそうです。

そこで週1回、三井式温熱療法を受けたところ、カルシウム剤などを服用せずに骨密度が上がりました。今では同年代の平均の骨密度の119%になりました。(Mさん 48歳)

## ～リラクゼーションルーム ご案内～

045-471-1733(要予約)

終了時間はいずれも施術終了の時間です  
\*施術者は全員女性です

施術名	日程	時間・料金(税込)	施術名	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント (フェイシャル)	第3水曜日 第4月曜日 13時～17時(増田)	30分 3150円	アロマボディトリートメント	第2月曜日 14時～17時 第4木曜日 10時～13時 (及川)	オイルトリートメント フルボディ 60分 5500円 フット 30分 3000円 ボディワーク ヘッド&ショルダー 30分 2500円
アロマトリートメント	第1水曜日 14～17時 第2・4水曜日 10～13時 第2・4木曜日 14時 第1・3金曜日 17時 第5水・木・金曜日 14時～17時(中川)	30分 3150円 60分 6300円 ヘッドは 5分 500円		イトオテルミー	第1・3木曜日 第2・4水曜日・土曜日 14時～17時(岡崎) 第3土曜日 10時～17時(諏訪部)
三井式温熱療法	火曜日 10時～13時 (川本)	50分 5000円	サウンドヒーリングは2月をもって終了しました。		
オーラヒーリング	月曜日 (但し、第4月曜日を除く) 10時～13時(長澤)	45分 3000円 60分 4000円			

## ～心とからだの相談コーナーご案内～

045-471-1733(要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだと医療の相談 医師 佐田 博	専門は消化器内科。健康上の不安、検査・診断・治療方法等について科目を問わず相談に応じます。必要に応じて専門医への紹介もします。	第1土曜日 15:00～17:00	対面:20分/2000円 電話:20分/無料
心の相談 臨床心理士 渡辺 昭彦	お話をうかがい、悩み事を解決する糸口を一緒に探していきます。必要に応じて医療機関への紹介もします。	第3水曜日 14:00～17:00	対面のみ: 45分/3000円
アトピー相談 生活クラブアビネット	アトピー・アレルギーに関するこの相談をします。どなたでもお気軽にどうぞ。	第1・3木曜日 11:00～14:00	電話のみ/無料

### 【お申し込み・お問い合わせ】

生活クラブ  
オルタ健康ステーション

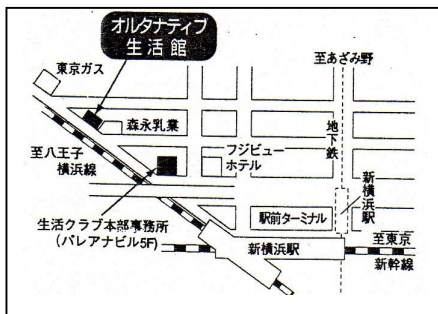
港北区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2階

045-471-1733

Fax 045-472-0109

<http://www.geocities.jp/orutakenkou/>

mail: oru\_sute2005@ybb.ne.jp



オルタ健康ステーションは、組合員の健康管理と健康づくり活動をバックアップするために、生活クラブがあんず薬局を運営する(株)ウエルライフに運営を委託しています。

《健康に関するご相談を随時受付しております。お気軽にご相談ください。》



# オルタ健康ステーションだより

の健康づくり

2010.2.22 No.29

発行:生活クラブ 政策調整部 福祉共済課 編集責任:(株)ウエルライフ 045-471-1733 発行日 2010.2.22

生活の中で  
活かします!

## 家族のための東洋健康術

【学習会と  
個別相談】

### ●個別相談

第4水曜日 12:30～13:30

体の健康「疲れやすい・冷え・肩こり」、心の健康「めそめそ・うつうつ・夜眠れない」など、どんなことでもお気軽にどうぞ! 漢方的見方から一緒に考えましょう!

あんあん塾終了後 1回30分/2000円《要予約》

### ●あんあん塾

第4水曜日 10:30～12:00 参加費1回500円

東洋の知恵には何千年も観察から生まれてきた「自然観」が脈づいています。それが今、科学の力で実証されています。

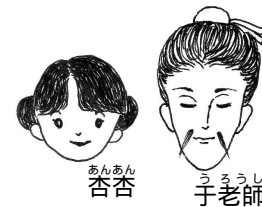
私たちは自然の中に活かされているということを知り、自然の状態からあまりにも反することをしていると健康を損なうことを学び、家庭でできるケアの方法を学びましょう。

五臓は外の気を受けるアンテナです! 五臓とは、肝、心、脾、肺、腎、のことで、漢方では西洋医学の臓器としての働き以外に広い意味を持っていると考えます。

3月のテーマ(3月24日水曜日)「五臓の話・その一」

4月のテーマ(4月28日水曜日)「五臓の話・その二」

5月のテーマ(5月26日水曜日)「五臓の話・その三」



気持ちが楽になる、子育てが上手になる

## 子育て学習会

第1火曜日 10:30～12:30

3月のテーマ(3月2日 火曜日)

「いい人生を作る言葉」

言葉にはとても大きな力があります。

わずかな言葉をかけられるだけで元気が出ることもあります。

4月のテーマ(4月6日 火曜日)

「子どものうちに身につけたい能力について考えてみよう」

子ども時代は大人へなっていくための基盤を作る時期でもあります。

どんな能力をつけることができたらいいかを、一緒に考えて見ませんか。

5月のテーマ(5月11日 火曜日)注 連休のため第2火曜日です。

「人からどう見られるかが気になる方のための楽に生きるコツ」

今までと同じ自分で大丈夫。自分らしさを十分に発揮しつつ、人と上手におつきあひするコツがあります。ちょっとしたコツがわかれば、楽にいい気分で生きることができます。



参加費 1回500円

場所 オルタナティブ生活館(新横浜) 地図参照

お申し込み・お問い合わせ 045-471-1733(オルタ健康ステーション)

講師 桜井けい(特定非営利活動法人あいあい会代表・日本カウンセリング学会会員)

\*学習会のあと個人面談を受付ます(12:30～13:30)1回30分/2000円《要予約》

なお、個人面談は3月2日で終了いたします

# オルタ健康ステーション講座

申し込み・お問い合わせ  
オルタ健康ステーション 045-471-1733

## バッチフラワー —心をみつめる—

バッチフラワーレメディは英国の医師・バッチ博士が70年前に作り上げた癒しのシステムで赤ちゃんからお年寄り、動植物まで広く使われております。

日本でも、一般の人だけでなく、医師や看護師、獣医師といった専門家が使うケースも増えてきています。

38種類の花や草木のエネルギーを転写した液体(レメディ)を組み合わせることで、心と体のバランスをとります。その、意味や、使用例を学びます。

再受講の方も満足できる内容です。

### 河野まり子 先生

ドクターエドワード・バッチ財団公認プラクティショナー。各所で講座、カウンセリングを行っている。

4月～10月(6月は除く) 全6回  
第3土曜日 13:00～15:00  
4/17, 5/15, 7/17,  
8/21, 9/18, 10/16

講座料 12,000円(全6回分)  
(材料費 2000円)

## 楽しくバランスダイエット

ライフスタイル、食事、運動を見直すことにより、バランスのとれた健康な体を目指します。ただ、体重を落とすだけでなく、バランスを整えることにより、更年期、それ以降を若々しく美しく過ごしましょう。

1人でコツコツ・・・が苦手な方も同じ思いの仲間と一緒に半年間頑張りましょう!

4月と10月には体成分分析器で内臓脂肪・筋肉量をチェックします。

### 駒木みどり 先生

健康づくりワ-カ-ズ「ぱーとなー」栄養士。鍼灸治療院「元気アシスト」の運営。

### 江口由美子 先生

ライフサポート W.Co [樹] 代表。経験を生かして健康づくりの講師として活躍する。

4月～10月(8月は除く) 全6回  
第2火曜日 10:30～12:30  
4/13, 5/11, 6/8, 7/13, 9/14, 10/12,

講座料 18,000円(全6回分)

## 心とからだを癒す12の技

手技療法の実践講座です。ご自分と家族のために納得するまで、じっくり時間をかけて体得します。繰り返し行います。

心と身体のふか～いふか～い関係、マッサージ、按摩、ストレッチング、手軽なお灸の紹介、指圧、ツボと経絡等。手当てがかわる心のケア、健康運動論。

老いも若きも、ますます健やかに。

### 渡辺昭彦 先生

渡辺せいたい研究所長

神ノ木クリニック心理相談室長、東京都大学非常勤講師・学生相談室カウンセラー、慶応義塾大学・高校体育会トレーナー、鍼灸・按摩指圧マッサージ師、臨床心理士。

4月～翌年3月 全12回  
基本第2火曜日 13:30～15:30  
4/13, 5/11, 6/8, 7/13, 8/3,  
9/14, 10/12, 11/9, 12/14,  
2011年1/11, 2/8, 3/8

講座料 35,000円(全12回分)

## 鍼灸治療体験談

「鍼灸でむくみが取れて、スッキリ」

「頬がふっくらしてきてない?」と云われましたが、「年だし、太ったし、たるんだのかな」と思っていました。そのうちに、足がむくみ、手も強張り、顔から首も一層むくんできました。それでも、疲れたり、だるかったりということは全くありませんでした。さすがに気になり、病院で検査を受けました。結果、むくみの原因になるような異常はありませんでした。

では、この顔のむくみはなに?足のむくみは?と思いながら5ヶ月たっていました。その頃には何だか体全体が硬くなったような感覚が出てきました。西洋医学でわからないのならと、初めて鍼灸治療を受けてみました。先生はゆっくり、私の病歴や、今の状況を聞きながら、「からだの気血(きけつ)の流れを良くすれば必ず治る」と励ましてくださいました。それから3ヶ月、毎週1回漢方堂に通っています。

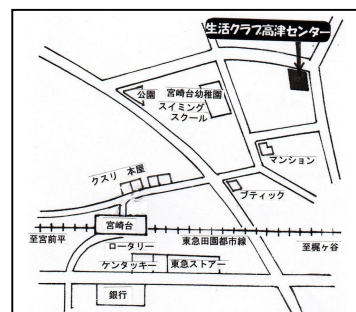
首はスッキリ元通り、足のむくみも消えました。まだ手の違和感と、顔のむくみは残っていますが、これもそのうち消えるでしょう。そして、何より嬉しいことは、この8年間導眠剤が無いと眠れなかったのが、眠れるようになりました。

### 健康機器測定日(血流計・体成分分析器・自律神経測定器・骨密度計)各500円

日程: 3月4日(木)、18日(木)、31日(水) 4月8日(木)、14日(水)、22日(木)、28日(水)

時間: 10:30～16:30 【要予約】045-471-1733 オルタ健康ステーション

高津漢方堂(生活クラブ高津センター内)とオルタ漢方堂(新横浜オルタナティブ生活館)の2ヶ所にあります

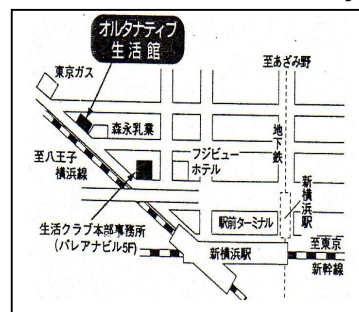


### 高津漢方堂

044-852-0195

・月曜日 ... 吉村圭子  
・火曜日 ... 鹿田玄風  
・水曜日 ... 今田紫笹  
・金・土曜日...村尾敬玄  
木曜・日曜・祭日休診

田園都市線宮崎台駅下車  
かわさき生活クラブ高津センター内



### オルタ漢方堂

045-473-6388

・火・木曜日 ... 今田紫笹  
・水・土曜日 ... 鹿田玄風  
・金曜日 ..... 吉村圭子  
月曜(電話受付は可)・

日曜・祭日休診  
新横浜駅下車  
オルタナティブ生活館2階

### 診療費

組合員...大人3,800円  
                  小人2,800円  
一般...大人4,000円  
                  小人3,000円

### 回数券(6枚つづり)[有効期限1年間]

大人21,000円(3,500円/枚)  
小人15,000円(2,500円/枚)  
初診料1,000円  
(エッコロ共済加入者は補助あり)

[診療時間] 各曜日とも 9:30～17:00 要予約