

鍼灸治療院漢方堂

オルタ漢方堂

オルタ健康ステーション内

045-473-6388

診療日 火～土曜日
 木・金・土 9:30～12:30 13:30～17:00
 火・水 10:30～13:00 14:00～18:00

高津漢方堂

宮崎台駅下車 高津センター内

044-852-0195

診療日 月・火・水・金・土
 9:30～12:30 13:30～17:00
 毎月第3木曜日 お灸講座開催！ 要予約

初診料 1,000円
 (エッコロ共済加入者無料)
 治療費 組合員大人 3800円 小人 2800円
 一般 大人 4000円 小人 3000円
 *お得な回数券、ポイントカードサービスあり

一口メモ！

この場合のように決められた穴(ツボ)ではなく、身体のコリのような変化が現れた穴を**阿是穴(あぜけつ)**と云います。

治療百話

その2～コンピューター病

オフィスの仕事といえば、椅子に座ってコンピューターのキーボードをたたく・・・近頃では、これがごく当たり前の世の中になりました。身体をあまり動かさずに、ひたすら画面をにらんで頭と眼を酷使する～気がつくともうすを握った手～肘がカチカチに固まってしびれ、目が疲れてショボショボして、首から肩、さらに肩甲骨の内側がコリコリに凝ってしまいます。さらにひどい場合は、胸がムカムカして気持ちが悪くなってきます。これは典型的なコンピューター病です。

・・・治療ポイント・・・

これをお灸で治療するポイントは背中の中背骨のすぐ際にある針金の様なコリコリのスジバリです。このスジバリの上にお灸をします。さらに、肩と合谷、曲池、足三里などの手足の穴(ツボ)にお灸をして、頭部に集まった『気』を手足の方に引っ張り下ろします。仰向きに寝て、つぶった両眼の上にぼかぼか程度の温灸をするのもオススメです。眼が緩んで疲れ眼に効果的です。

・・・セルフケアには・・・

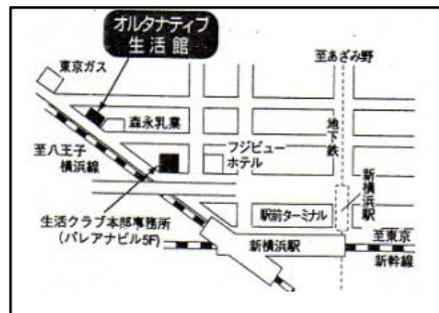
同じ姿勢を続けないようにこまめに体勢を入れかえたり、ストレッチをなどをして身体を固めないことが肝心です。そして、休日には軽い有酸素運動をして全身の血液を巡らして代謝を高めておくことが大切です。眼の疲れには蒸したタオルをのせるのもよいです。



コリコリしたスジバリの
 上に片側3箇所くらい
 適当にお灸をする

【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、組合員や地域の皆様の健康管理と健康づくり活動をサポートしています。運営は生活クラブから委託された(株)ウエルライフが担っています。

《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

2012. 4. 16 No.42

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部 編集責任：(株)ウエルライフ 045-471-1733 発行日 2012.4.16

あんあん塾～家族のための東洋健康術

初心者大歓迎！

于先生が身近な疑問に
 何でもお答えします！
 目からウロコの学習会

毎月第4水曜日 10:30～12:30
 オルタナティブ生活館
 参加費 1,000円
 講師 于爾康(うじこう)先生
 中医師、あんず薬局漢方アドバイザー

中国の伝統医学は何千年もの間、自然や人間を観察してきたその膨大なデータを基に構築されてきたものです。人が健康な生活を送るために最も大切なこととして自然との調和を説いています。21世紀を生きる私たちは人間が自然の一部であることを忘れて生活していないでしょうか？ あんあん塾は毎月1回開催しています。誰でも参加できる学習会です。自然と調和した健康法をお伝えします。今までにはなじみがなかったという方にもおすすめします。

毎月テーマが変わります！

- 5月23日(水) 『起居養生』 私たちのからだは毎日変化し、季節の影響を受けています。季節ごとの過ごし方を分かりやすくお話しします。
- 6月27日(水) 『美容養生』 美容とは単に表面的に美しく飾ることはありません。顔には大事なツボがたくさんあり、顔のケアが全身の養生にもなります。

予約制です 各回開催前日まで電話で予約受付します

Q & Aタイムをとります！日常生活での疑問をどんどん聞いてみましょう！！

過去の資料もお求めいただけます。お問合せ下さい。下表はバックナンバーです。

漢方から見た健康	漢方医学の気の話	冬の養生	食養生について
漢方から見た人のからだ	漢方医学の五臓(一)	漢方世界の「神」	からだのシナリオを読む
自然順応の過ごし方	漢方医学の五臓(二)	精について	日々の過ごし方
四季の健康な過ごし方	漢方医学の五臓(三)	春の養生法	ひとの体質について
健康的な睡眠	漢方医学の五臓(四)	漢方世界の気	ひとの生命力
健康的な食生活	夏の養生	睡眠養生	女性の養生
漢方医学からの命	秋の養生	人体の液体 血、津液	老年期の養生
漢方医学からの生命力	漢方医学の陰陽	男と女の違い	精神養生
漢方的体質について	五行の話	運動養生	環境養生

やまおり

心も身体も

漢方相談

毎月第4水曜日 13:00~13:30
于爾康先生 対面相談 2,000円 / 30分

こころの相談

毎月第3水曜日 14:00~17:00
渡辺昭彦先生 対面相談 3,000円 / 45分

アトピー相談

毎月第1・3木曜日 10:00~13:00
アトピーネット 電話相談のみ; 無料

子育て相談は3月で終了しました
からだ医療の相談は一時お休みとさせていただきます。

オルタ健康講座

薬膳、気功、太極拳、漢方美容、アロマなど
健康と美容のための実践講座(通年受講)です。

学習会

あんあん塾(毎月開催)や、特別企画の学習会(年2回)
誰でも参加できます。お気軽にお申込み下さい。

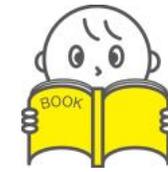
図書コーナー

健康・医療に関する本が900冊以上。貸出もしています!
知識を深めたり、ちょっと違った見方、考え方に触れてみませんか?

健康チェック

体成分分析器、骨密度計、血流分析器、自律神経分析器
自分の体質を知って毎日の体調管理に役立てましょう!

5, 6月はあんず薬局各店やデポで健康チェック
を企画しているため、通常の測定はお休みです。



学ぶ・知る

知識する



オルタ健康ステーション

予約・問合せ 045-471-1733

NEW!

親子で遊ぼう!

毎月1回ベテラン保育士のもとで
親子の集いを開催します。
のびのび和室で歌ったり、踊ったり...
ママと一緒にリラックス!

ママたちの情報交換や
保育士からのアドバイスも!

日時 ; 毎月 第1火曜日
10:30~12:00

場所 ; オルタ館6F 和室
参加費 ; 親子で300円(保険料込)
参加方法 ; 直接和室においで下さい
お問合せ ; オルタ健康ステーション
持ち物 ; 水筒

保育士; 田中智子(元 W.Co すくすく)



時にはプロの手で...

癒す

三井温熱療法

毎週火曜日 10:00~13:00
川本信子先生 5,000円 / 50分

トオテルミー温熱療法

第1,3木、第2,4水・土 14:00~17:00
岡崎多見子先生 4,000円 / 45分

リフレ&整膚

毎週火曜日 14:00~18:00
岩崎智子先生 リフレ1,500円 / 20分 整膚1,000円 / 15分 より

オステオパシー

第1水曜日 14:00~17:00
長尾ミチ子先生 5,250円 / 60分

アロマボディトリートメント

第2月 14:00~17:00 第4木 10:00~13:00
及川葉子先生 7,500円 / 60分 など

アロマケアエステ(フェイシャル)

第3水曜日、第4月曜日 13:00~17:00
増田美香子先生 3,150円 / 30分

アロマケアエステ

毎週金、第5水 10:00~17:00 第2,4木 14:00~17:00
中川美枝先生 3,150円 / 30分 6,300円 / 60分 ヘッド525円

オーラヒーリング

第2,3月、第1,4,5土 10:00~13:00
長澤陽子先生 3,000円 / 45分 4,000円 / 60分

コース
アップ

オーラヒーリング

5,6月
初めての方
1割引!

お蔭様で4年目を迎えました。
ありがとうございました。感謝です。

『オーラ』という言葉は『風』や『空気』というギリシヤ語から由来します。この目には見えないオーラ(生命エネルギー)は気分や感情だけではなく、肉体の様々な情報を伝えてくれています。

オーラを整えることにより、とても安らぎ、深いリラクゼーションが得られ、必ず心が癒されます。“精神と心”を癒し、本来の自分らしさを取り戻して、より良い人生をお楽しみ下さい。

ヒーリング

全身をマッサージしながらオーラの流れを整えて、神聖なエネルギーで満たします。そして、あなたのオーラの色と意味をお伝えしています。

疲れている方、ストレスいっぱいの方、先に不安・問題を抱えている方、肩・腰のつらい方、お子様もどうぞお待ちしております。

ユニバーサルヒーラー ライフアドバイザー 長澤陽子

鍼灸治療院 漢方堂 もご利用下さい!

