



カルタ健康ステーションだより No.12

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部
編集：(株)ウエルライフ ☎ 045-471-1733
発行日：2007. 4. 23

健康相談を活用してみましよう!!

上手に使って快適な日々を・・・

045-471-1733 (要予約)

健康づくり相談

W.C. あんず 薬剤師

———あなたのからだの中の健康度を数字で見ませんか!!

「このごろとても忙しくて、何か少し調子悪い・・・」「一応元気だけれど気がつかないうちに病気の芽が潜んでいないかしら・・・」「何か不安・・・でもお医者さんに行くほどでは・・・」

そんな方、自分のからだの中で何が起きているか、知りたくありませんか。

健康ステーションには【血流計】と【体成分分析器】があります。気がつかないうちからだの中でおこっている小さな変化をチェックしてみましょう。

【血流計】は血液を取ることなく、血圧計のような操作でからだの中の血液がドロドロか、心臓が動きすぎか、血管が硬いか、ストレスや疲れがたまっているかがわかります。

【体成分分析器】は今話題のメタボリックシンドローム対策に効果的です。見た目はスリムでも隠れ肥満型、標準体型でも脂肪太り、見た目はふっくらでも良い肥満など、9つのタイプに分類して見かけとは違うからだの中の肥満のタイプがわかります。

結果を見て「どうライフスタイルにしたら良いか」「食事や生活パターンのアドバイスやどう漢方薬を飲めばいいか」「やはり専門医を受診したらよいか」を相談できます。

今、病院は専門化しすぎていてどこに相談したらよいかわからないという声をよく聞きます。是非自分のからだはどうなっているかチェックしてみましょう。いつまでも元気に若々しく年を重ねていけますように。

《第2金曜日 14時～17時 対面相談・機器使用/1,000円、電話相談/無料》

心の相談

臨床心理士 渡辺 昭彦 先生

———気軽に相談にいらしてみませんか!!

私たちを取り巻くさまざまな環境からのストレスや不安は、あるがままに生きることに對して悩みや困難さをもたらします。このやり場のない屈折したエネルギーをどこかで吐き出さないと、心やからだのどこかが壊れてしまいます。心の相談室では相談者とカウンセラーが、時間と場所を共有し、話をしたり聴いたりすることで様々な悩みや苦しみの扉を開け放ち、新たな一歩を踏み出す勇気と力を得るための手がかりを一緒に探っていきます。もつれた心の糸をほぐすにはほんの小さな気づきや違った面から自分を見つめ直すだけで良いばあいもしばしばあるものです。

どんな内容でもかまいません。気軽にいらしてみてください。

《第3水曜日 14時～17時 対面のみ 45分/3,000円》

食事と食生活相談

W.C. ぱーとなー 栄養士

———“メタボが心配な方”一緒に“脱メタボ”を目指しましょう!!

今話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)が心配なAさん(55才、女性)。ここ10年で徐々に太り、今ではポ～ッチャリ。

生活クラブの安全な食材をバランスよく食べているつもりだし、運動不足解消のために駅まで約20分を歩きます。エレベーターは使わずになるべく階段を上り下りしています。それなのに・・・

〈血圧やや高め〉〈コレステロール値も境界ギリギリ〉〈おへその周りもそんなにないと思っていたのにちょうど90cm〉

「どうしたらいいの?」と相談にいらっしました。そこで、

【体成分分析器】で測定してみると・・・

- ・体重、体脂肪オーバーの境界型肥満
- ・筋肉量、内臓脂肪は標準
- ・基礎代謝量 1060Kcal、1日所要エネルギー 1600Kcal

【一日摂取量の点検】をしてみました・・・

朝・昼・夕食とおやつなど、口にしたものの料理名、わかる食材を3日分書き出してもらいました。その結果 食事メモからは・・・

- ・1日 1900Kcal～2200Kcal

とカロリーオーバーでした。

このまま、生活の中での運動を続けながら食事の見直しをすることにしました。どんな食事の取り方をしていけばよいか、本気で変えていく方法をいっしょに見つけていきました。

現在、へそ周りが2cmダウン、血圧もぎりぎり標準内になりつつあります。

これからも続けて努力して、よい結果が出るのが楽しみです。

《第4水曜日 14時～17時 対面相談・機器使用/500円、電話相談/無料》

～その他、相談コーナーのご案内～

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 先生	専門は消化器内科。専門以外の分野についても可能な範囲で説明し、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
アトピー相談 生活クラブアトピーネット	アトピー・アレルギーを中心に食環境・生活環境のアドバイス、悩みの相談をします。	第1・3木曜日 11:00～14:00	電話のみ /無料

～リラクゼーションルームのご案内～

—全て女性の施術者により行なっています—

045-471-1733(要予約)
終了時間はいずれも施術終了の時間で

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
東洋式リフレクソロジー (足)	アロマオイルを使って足裏～ふくらはぎ～ひざまわりにかけてトリートメント。足裏にある身体の反射区を刺激し、老廃物を出し、全身の内臓や器官を活性化します。《着衣のままひざ下を出して行ないます。短パンの用意もあります》	第2・4火曜日 14時～17時	30分 3000円 45分 4500円
NEW 筋・筋膜療法 (整体)	身体はそれぞれが関わりあって働いています。この療法は筋肉とそれを包む筋膜を調整することで身体のバランスを整えます。“痛くない”整体です。《着衣のまま、素手のみで全身を施術します》	第1・3木曜日 10時～17時	50分 5000円
サウンドヒーリング	ヘッドホンから音楽を聴き、リラックス効果の高い低音域の音を振動に変えて小さなクッションから骨伝導として体に伝えることで、心と体の深いレベルに働きかけます。《着衣のまま、ヘッドホンと体感音響機器を用いて行ないます》	第1月曜日 第2・4金曜日 14時～17時	足 30分3000円 足腰40分4000円 全身50分5000円
アロマトリートメント (フェイシャル) (フェイシャル&背中)	東洋医学をベースにアロマの香りにつつまれて、自然な植物オイルを使い、顔、肩、首をやさしくトリートメントします。木曜日は背中をセットにしたコースも受け付けます《こちらで用意した着衣で、手を使ってトリートメントします》	第1・3金曜日 第3水曜日・第4月曜日 13時～17時 第2・4木曜日 10時半～17時	フェイシャル 30分につき 3150円 フェイシャル&背中 50分につき 5250円
イトオテルミー (全身)	体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れを促進し、自然治癒力を高めます。心身の疲労回復、筋肉のこりと痛みの緩和、胃腸の動きの活性化に。《こちらで用意したバスタオルで体を覆いながら施術し、線香の熱を使用した器具を当て温めます》	第2月曜 14時～17時 第3土曜 10時～17時 第2・4水曜日・土曜日 14時～17時	45分 3500円
三井式温熱療法 (全身)	遠赤外線の効果で体を芯から温めて凝りをほぐし、リンパの流れや血行を良くし、老廃物を流します。自律神経を正常に戻し、細胞を活性化させ、免疫力を高めます。《こちらで用意した着衣で、遠赤外線の器具を当てて温めます》	毎週火曜日 10時～13時	50分 5000円

健康散策

「四気調神大論『春』の巻」

～春の養生法ってどんなこと？～

健健「こんにちは！神農老師！」

老師「健健。元気じゃのう」

健健「早起きして気持ちがいいんだ！ホップ！

ステップ！ジャンプ！って気分だよ」

老師「おお！春じゃものな～。叔叔はどうじゃ」

叔叔「わたしも早起きして畑に出たり、

行商の支度をしたりしています」

老師「ふたりとも春の養生法にかなったのう～。

春は植物の芽が出る。動物は冬眠から覚める。

さあ、活動するぞという季節じゃな。中医学では五臓の、

肝・心・脾・肺・腎を季節と対応させて考える。春は肝の季節にあたる。肝というのは

情緒を安定させたり、栄養分である血を貯蔵したり、運動神経を調節したりする働

きがある。肝を健やかにするためには**早く起きてよく体を動かす**。つまり、陽気を

休いばいに入れて気のめぐりをよくする。イヤイヤでなく、きげんよくやらねば

ならん。これを怠ると夏の季節に病に罹りやすくなってしまおうというわけじゃ

健健「春は早起きして、からだをのびのびとよく動かすのがいいってことだね！」

「四気調神大論」…四季の気候変化に即して生活することによる養生法と疾病予防についての論。「黄帝内経」の中の一節。



神農老師

昔むかしの中国で草木の薬効をまとめたすごい人。関係書物に「神農本草経」がある。



健健

昔むかしの中国の少年。神農老師を尊敬している。



叔叔

健健と同じ村の子ども好きの小父さん。

健康ひろば

“健康ひろば”は、オルタステーション前のスペースです。

ソファ、テーブル、健康機器。そして……本の貸し出しをしています。

現在300冊程の「心とからだの健康に関するさまざまな本」「健康関連の話題の本」など少しずつ蔵書を増やしておりますので、是非お立ち寄り下さい。

健康ひろばにある「遠赤外線温熱器」でからだを温めながら、読書とハーブティーのティータイムでもいかがでしょうか？ 《本の貸出》ひとり1回3冊まで。4週間

《遠赤外線温熱器》1回30分500円(ハーブティー付)

今、健康ひろばで人気のある本の一部をご紹介します



「薬になる食べ物」
篠田雄介 著

春夏秋冬の季節ごとに章を分け、四季折々の旬の食材や心がけたい食生活などについて綴られている。東洋医学の養生法を現代の栄養学や知識を通して解説し、自然のもつ力がどれほど見事な力を紹介しつつ、誰でも自分で出来る代替医療を解りやすく導く書。



「疲れがなかなかとれない」と思ったとき読む本
姫野友美 著

ストレスをとって、ポジティブエネルギーをゆっくり貯めていく方法を紹介。休んでも疲れがとれない原因、ストレス発散が上手い人と下手な人の違い、今までの気持ちを楽にする習慣、ココロとカラダがすっきりするプログラム等。



「自然治癒力を高める生き方」
帯津良一 著

これからは自然治癒力が医療の主役。肉体的健康だけでなく「ホリスティックヘルス(体と心と魂の総合的な健康)」をめざすために、新たな医療の場を医療者と市民が共同してつくりあげていこうとする試み。

鍼灸治療院 漢方堂のご案内

●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…村尾敏玄
- 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

[診療時間] 各曜日とも 9:30～17:00 —要予約—

[診療費] 大人 3,500円(回数券19,000円・6回分)
中学生以下 2,500円(回数券13,500円・6回分)

[初診料] 1000円(エッコロ共済加入者は初診料無料になります)

●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

漢方堂料金改定のお知らせ

長年料金を据え置いてきましたが、2007年6月より漢方堂の料金が変わります。ご理解のうえ引き続きご利用ください。

◆新料金

- ・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】

- ・組合員…大人21,000円(3,500円/枚)
小人15,000円(2,500円/枚)
- ・一般…大人22,000円(3,666円/枚)
小人16,500円(2,750円/枚)

*旧回数券をお持ちの方は差額をいただきます

【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

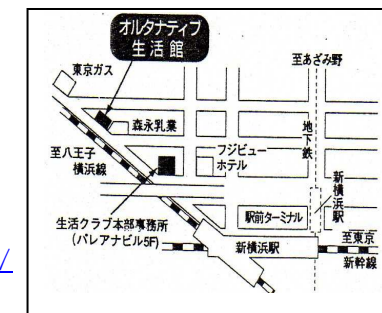
港北区新横浜 2-8-4 生活クラブ 生活館 2階

☎045-471-1733

FAX472-0109

<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式会社エールライフに運営を委託しています。