

# いきいき くらぶ 第2号

平成15年5月30日 発行 滝川いきいきクリニック  
名古屋市昭和区滝川町 10-1  
TEL 052 (839) 1112

## 滝川いきいきクリニック

### サロン「いきいきガーデン」オープンです！

滝川いきいきクリニックでは、普段の診察の間や、養生講座などで、食事も含め健康な生活をおくるための方法をお話しておりますが、限られた時間内だけでは多くの方とじっくりお話することができませんでした。また、健康な生活を送るために、命ある食べ物「穀物菜食」がよいことを言葉でお勧めしても、本当に食べてもらえなくては素晴らしさを知っていただけません。そこでもっとゆっくりとみなさまにご紹介できる場をもつことが必要と考え、この度クリニック附属のサロンをクリニック前にオープンしちゃいました。

からだによいおすすめのおいしいお料理をじっさいに食べていただいたり、その作り方をお伝えするお料理教室を開催を中心に、からだによいことが体験できる場にしていきたいと思えます。

サロンの名前は、**いきいきガーデン**。「あなたの中にある本当の自分を見つけ、あなたらしい特別な Only one の花を咲かせてほしい。そんな花畑(ガーデン)を育てたい。」との願いから名前をつけました。

生活習慣病(高脂血症、高血圧症、心臓病、高尿酸血症、肝疾患、胃腸疾患など)、慢性疾患、関節疾患(腰やひざの痛みなど)、冷え症、便秘症、生理痛などほとんどの病気は食事の不具合から起こります。何を食べ過ぎているのか、何が足りないのか、あなたにあった食物を選びましょう。いきいきガーデンでは、お台所から健康を守るお手伝いをしていきます。

こころを癒すオイリュトミー治療、仙骨調整会のほかに、各種ヒーリングセミナーや、みんなで声をだして歌ったり、農家の方とお話しする会などを計画しています。からだやこころや、地球によいこと、いっぱいして、あなたらしい自分探しの方法を見つけましょう！

またクリニックでは、鍼、テルミー治療もおこなっております。ご希望の方は当院医師にご相談ください。

いきいきガーデンではこんなことしていきます。

## オープニングイベント

- 5月29日（木）みんなでオイリュトミー・オープニング記念。
- 6月1日（日）中先生・美恵先生による、玄米寿司御膳を食べる会。
- 6月8日（日）後藤寛子さん・ライヤーコンサート。（ランチ付きです）

♪マクロビオティック料理教室には、とてもすてきな先生方が来てくださいます。

中 美恵先生「久司マクロ」、小池京子先生「つぶつぶクッキング」  
鈴木智恵先生「ナチュラルスウィート」、米倉安義先生「船越流重ね煮」  
大島弘鼓先生

♪サロンでランチを食べる事ができます。（11：00～14：00）

今人気の玄米菜食に、白砂糖をつかわない、おいしいデザート付き。

♪中 広行先生・美恵先生の久司マクロ理論講習会。

からだと食物のかかわりから生命・宇宙の話まで、他ではきくことのできないマクロビオティックのお話がきけます。

♪オイリュトミー治療（毎週木曜日午後）

細川明子先生の治療がついに名古屋市内へ！ゆったりとした動きの中で、  
こころと体をほぐします。ご希望の方は当院医師にご相談ください。

♪仙骨の調整会

すごいパワーでおなじみの鶴 健信先生の仙骨会はガーデンにて行います。

**実務はひふみ倶楽部が行います。**

お問い合わせ・参加についてのご予約は

TEL (090) 3154-5755 、 FAX (052) 762-4478 (磯村) まで。

いきいきガーデンオープン後は TEL/FAX (052) 832-0881 です。

## 玲子 Dr. のひとりごと

案外玄米っておいしいのね。思ったより炊きやすいわ。季節を感じて食べるお料理って、何て豊かでステキでしょう。からだにやさしいごはんって、自然の命をもらっているのね。からだにいらぬものをいろいろ食べていたから、肩が凝ったり気持ち悪くなったり、体調が悪かったのね。

今までの栄養学って、少し偏った見方をしていると思う。肉も魚もバランスよく30品目毎日食べた方がいいって教わったけど、ほんとは1度に食べる品目は少なく量も少なくした方が、生命力が高くなるの！白砂糖やめれば、ほとんどの病気は治るし気持ちも安定するんだって！ヨーグルトや牛乳はからだによいって思っていたけれど、本当は必要ないなんて！（びっくりマークの連続！）

風邪って、食べ過ぎや食べ物の不具合、からだのアンバランスからきているんですって。いやなものをからだから出す反応だったのね。確かにいくらばい菌がきても体が丈夫だったら風邪にならないものねー。でも原因が食事だったなんて！風邪の時は、栄養をとらなくっちゃいけないと思い、無理に力のつくものを食べていたけれど、それってかえってからだをいじめて風邪の治りを悪くしてたってこと？子供さんのお風邪も腹痛もほとんど食べ過ぎが原因。夜、急に熱が出てもお母さん慌てないでね。薬に頼らず、とりあえずお台所でできるお手当て法、これが結構よく効くのよねー。咳も止まるし熱も早くすっきり治る。思わず患者さんに教えちゃう。（クリニックとしてはあがったりだけど。・・・）

なぜ病気になるの？病気はからだがいやなもの、無理をしているものを、からだから出している反応。今の食事・ライフスタイル・あなたの気持ち、あなたにあってなくて無理をしていると教えてくれること。病気をきっかけに自分自身を見つめて、病気になる前の生活よりも、よい生き方がしたい。

少し食べ方を変えて、自然の調味料、自然の塩、おいしい水を使うようになったら、私のからだは変わってきました。今まで余分なものを食べ過ぎていました。やせだし疲れなくなったり（忙しくなると少しは肩が凝るけど）。からだが変わってくると心も変わります。私はいろいろなよい出会いもあって、無理しなくてもいい、肩の力をぬいて楽しく私らしく生きようと思えるようになってきました。

**食事**で、病気を予防し体調をよくするだけではなく、**生き方**まで変えることができるのです。毎日食べる食事に関心を持たない手はない！もっと早くにこんな生きる知恵を教えてほしかった・・・私はマクロビオティックに出会ってそう思いました。世間の常識も、学んできた医学の知識も覆られ驚きつつも、人間として知恵と直感を持って生きていくのが本当だと感じます。

宇宙の法則マクロビオティックを、みなさんにも知ってほしい。おいしく明るく楽しくロマンティックにマクロビオティックを学び、実践していきましょう。それから、あなたのこだわりが気付き、からだところろを開放して、あなたらしい生きがいのある人生を創造しましょう。

No.1にならなくてもいい、もともと特別な **Only one** のあなたなのですから。

# マクロビオティックって何？

## (その1)

マクロビオティックとはギリシャ語を語源とし、マクロ=大きな、バイオティック=生命術 という意味の言葉で、「大きな視点で生命を見つめ、自然と調和しながら生活をし、心身ともよくなっていこう！ 自分らしく生きよう！」という考え方です。食べるものでからだのバランスを取っていく食事を中心とした生活法で、毎日のお台所から家族みんな健康になることができます。マクロビオティックは耳慣れない言葉ですが、欧米ではすでに認知されつつあり、ザ・リッツ・カールトンを初め、有名な老舗ホテルのレストランでもメニューに登場しています。

中国の易の理論を用いて、東洋医学で使われる陰陽五行説がもとになっています。その理論を桜沢如一氏が食べ物について応用し、現在ではアメリカで久司道夫氏がひろめ代替療法としてもつかわれていて、今日本へ逆輸入のかたちで広まってきています。アメリカの政府は穀物菜食の考え方を支持し、マクロビオティックによる食生活の指針を推進しています。

飽食の今、「何を食べて治すか」よりも、「いかにからだに余分なものをためないか」「いかにからだから排出するか」が大切になってきています。たとえば風邪をひくのも食べ過ぎが原因のことが多いのです。あまり食べずに温かくしていると早く治ります。

もともと健康な人間が病気になるのは、自分が病気のもとになるものを食べたからです。ただ「どうしてその食事をとらなければいけなかったのか。」というところに気付いて下さい。たとえば緊張が続くと（陽）、どうしても甘いもの（陰）がとりたくなるなど。生き方が自分の人生の目的から外れて自分らしくないと、ストレスになり、食事にこだわりができます。そしてからだに余分なものを長年食べつづけると病気になります。ここで病気が何を教えてくれるかわかってくると、自分らしいところへ戻り、病気は治ります。ところが無理をしているところがないか、解決することはとても重要ですが。

食べ物は生命そのものです。食べ物が変わると血液が変わり、細胞が変わり、感覚（五感）が変わって、判断力が変わり、運命まで変わります。食べることは自分を変えていくことの初めの一歩です。人間は自分の意志で食べるものを選択できます。あなたらしい生き方をするのにふさわしい食べ方はどんなものでしょうか？からだに必要なものは何でしょうか？

食べ物の秘密を知りましょう。それがマクロビオティックです。

## クリニックお知らせボード 2003 6月

6月6日（金） 鶴 健信先生 仙骨の調整会 10：30～、13：30～  
いきいきガーデンにて

6月27日（金） 養生講座 午後2：00～3：00

いきいき講座

気功講座；毎月毎週（火曜日） 午後2：00～3：30まで

体操講座；毎月毎週（木曜日） 午後2：00～3：00まで

どなたでも御自由にご参加ください。

オイリュトミー治療；細川明子先生（毎週木曜日午後）

鍼（はり）治療；小久江竜一鍼灸師

イトオテルミー温熱療法；野口理絵子施術師

上記療法を行っています。

ご希望の方は診察時に医師に御相談ください。

おいしいものを食べましょう。

からだところろを開放しましょう。

そして、いつも笑顔でいきいきと、

あなたらしく。