


いきいき くらぶ 第5号

平成16年6月1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

 「からだにいいこと」をするのではなく、
「気持ちのいいこと」をしましょうよ。

みなさんそれぞれに、自分のこだわりの健康法を持っておみえでしょう。さてここで一度、ご自分の方法を見直してみてください。やりつづけることがつらくないですか？ 苦痛ではありませんか？

いきいきガーデンで、食事の内容にいろいろこだわることを勉強したり、聞いていただいたりしましたが、基本がわかったらちょっと一息。こだわって食べたものを「おいしい！」と思わなかったり、からだが嫌がってかえって体調が悪くなってしまう様では、今のあなたに合っていないのかも。

水を2L以上飲む水飲み健康法。これも体質で合う方と合わない方があります。湿気の多い日本では、あまりごくごく水を飲まないほうがよいことも。からだのたるさ、めまいや胃腸障害などの原因になります。

合わない健康食品を食べ続けていませんか？ テレビでやっていたから、〇〇さんがいいと言ったから、〇〇さんがよくなったから…などなど。〇〇さんにたまたまぴったり合った食品が、あなたに合うとは限りません。

他人からすすめられて、無理に合わせている健康法が、自分には合わないつらい方法だったりすると、かえってからだの調子がくるってきます。人間の中にある自然の治す力「内なる治癒力」は、うれしい！とか、楽しい！とか、こころが“いきいきワクワク”しないと働いてこないのです。

そこで提案！

「からだにいいこと」をするのではなく、

「気持ちのいいこと」をしましょうよ。

私たちは、幸福になるために生きているのですもの。
忙しい時でも、「気持ちよかったあ〜」の幸せな気持ちを思い出しましょう。
快がわかると、不快もわかります。
裏返すと、快がわからなければ、不快もわからない。
「いやなこと」に気付かず、無理をしている人がどんなに多いか！
無理なく、「気持ちいいこと」から からだを育てましょう。

ゆっくり呼吸して、 季節を感じ、

ゆったりと自然に、

時には汗を出して運動し、

“いきいきワクワク” 楽しいことをする。

からだを冷やさず、便秘せず、

なるべく夜11時までに寝る。

食事はゆっくりかんで、少食に、

おいしく楽しくありがたく。



こんな「気持ちのいい生活」をいかがですか。

いきいき生活 ワンポイントアドバイス③

肩凝り・腰痛の続く方へ

実はこころとからだは密接につながっています。肩凝りや腰痛など筋肉のこりがなかなか治らない方は、筋肉のこりに、本人でも気付かない感情が隠れていることもあります。生活習慣や食事の不具合・ストレスなど、からだの気にくわれないことや思いどおりにならないことを、からだの細胞が抱え込んで固く固まってしまうのです。

日本語は大変上手にそれをあらわします。「肩の荷が重い」と肩凝りが、「ぐっと我慢して歯を食いしばっている」と首や顎の筋肉のこりになります。「腹が立つ」のは「怒り」で胃がきゅっ！と上がってしまうことだそうです。

痛みは危険信号。今の生活習慣や、ストレスをそのままにしないで…というお知らせです。肩の筋肉のこりがとても強いのに、その緊張を気付いておられない方もあります。どうぞ、からだからのメッセージをとらえてあげて！

居心地のよいあなたになるきっかけをくれた「痛み」に感謝して、自分自身と向き合ってください。その「痛み」の意味を解くことが、あなたの真の「人生の目的」を見つけることになるのかもしれないね。

ボディートーク こころとからだをふんわりほぐそう

ボディートークはからだのこっている場所から隠れている感情を探し出し、やさしく体をゆすって緩めていきます。声を出しからだをほぐして、痛みを起こしている感情に気付いてやわらげると、症状が消え、からだ本来持っている生きる力を取り戻します。

からだのほぐし方を学び、元気を取り戻す体操を覚えましょう。家庭で家族同士でもお互いにやりあうこともできますよ。

ボディートーク講師 矢坂 美智代さん（ボディートーク初級指導者）によるボディートーク講座を定期的で開催していく予定です。タオル、替え靴下（参加者同士で、足をほぐします）をお持ちになって、ご自由にご参加ください。日程等につきましては、院内の掲示をご覧ください。

（参考図書 「ボディートーク入門」 増田 明 著 創元社）

🌸 クリニックお知らせボード 🌸

滝川いきいきクリニックは「車椅子でも通院できる診療所マップ」に掲載されています。「スロープがなくエレベーターや廊下などもひろくて、トイレもたいへん使いやすい」と紹介していただきました。その冊子の話題で、当院がNHK - テレビの取材をうけ、院長が「皆様に使い良いように…と考えると、こういうバリアフリーの設備になりました。いつもどなたにも気持ちよく使っていただきたいと思っています。」とコメントし、放映されました。

当院では設備だけではなく、スタッフ一同 患者様にやさしい気配りを心がけております。皆様に「気持ちよかった～」という気持ちを持ち帰り、その気持ちをいつも感じていただきたいと思います。ただ十分に至らないこともあるかと思いますので、もし院長以下スタッフにご意見、改善すべきご不満がございましたら、お聞かせいただきたく思っております。遠慮なくスタッフにお伝えいただくか、1階のご意見箱にご意見をお入れください。ありがたく参考にさせていただきます。

🌸 玲子 Dr. の食養講座

いきいきガーデンにて開催

おかげさまで大好評、月2回の開催になりました。

6月8日(火)・9日(水) 7月13日(火)・14日(水)

今後も毎月第2火曜日・水曜日の予定です。

(ランチをお召し上がりになる方はご予約ください。)

「みんなでオイリュトミー」 第2木曜日 13時30分から15時・ガーデン

オイリュトミーってなに?と興味のある方、一度気軽に体験してみてください。

「気功講座」 毎週火曜日 14時から15時30分・クリニック3階

「いきいき体操講座」 毎木曜日 14時から15時・クリニック3階

いつでもどなたでも御自由にご参加ください。


オイリュトミー個人セッション(細川明子先生)、鍼治療(小久江竜一鍼灸師)、イトオテルミー療法(野口理絵子・島村啓美療術師)をいたしております。

ご希望でしたら診察時、医師に御相談下さい。

ありがとうございます

いきいきガーデン 1周年記念行事予定のお知らせ


詳しくは、ガーデンニュースをご覧ください

 **6月2日 おむすびの日** クリニックにいらした方に、
玄米のおむすびをプレゼント。いきいきガーデンが心をこめてむすびます。
玄米を一度ご体験ください。でも、よくかんで食べてくださいね。

 **6月3日 船越康弘先生 ワークショップ**

こころうごかし からだうごかし いきいきと今を歩こう

昨年 12 月にご講演いただき、大ファンになった船越先生に、今度は居心地のよい自分に出会うための生活法を教えてください。

 **肌のトラブルのある方**におすすめ、

3回の連続講座をひらきます。アトピーに困った玲子 Dr.自身の体験から出会った3人の先生方に、おすすめの方法を教えてください。

6月13日(日) 飯田病院 元診療技術部長 村松克彦先生

6月18日(金) 日本頭蓋療法学会 関 周剛先生

7月11日(日) 橋本宙八先生による料理講習

橋本宙八先生は、福島の中中に拠点を構えて、食事からのからだ治しを指導していらっしゃいます。宙八先生の数多い体験をふまえてのお話と、料理講習にご期待ください。

 **7月4日 横澤和也先生 ヴォイスクリエーション**

「呼吸法を学ぶ」石笛奏者 横澤先生が気軽な体験会をして下さいます。

 **7月5日 中広行先生 ワンダフルワールド**

マクロビオティックの宇宙観・人生哲学をかたっていただきます。