

いきいき くらぶ 第7号

平成18年4月1日 発行 医療法人 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

通所介護・介護予防通所介護施設（デイサービス）
居宅介護支援事業所

いきいきヒルズ

八事富士見（東山テニスセンター西）にオープン！

東洋医学・自然療法などを研鑽してきた 滝川いきいきクリニックが
健康でいきいき・元気になる方法を実践します。

東山の森近く、小鳥のさえずりを聞きながら、朝の空気を深呼吸。
軽い運動や気功でからだをほぐしましょう。
季節を感じてお花の香りを楽しみ、お花見や花のお手入れ、野菜づくり。
梅干しや漬物の漬けかたを教えてくださいね。
冬になったら、お味噌作りもいたしましょう。
心地よい音楽を聴いたり歌を歌ったり、絵を描いたり、お習字をしたり、
囲碁・将棋など、あなたらしい楽しい時間をゆったり過ごしてください。
昼食とおやつはからだにやさしい自然食。愛情がいっぱいはいってます。
施設の水はすべて浄水機を通した活性水、飲み水はおいしい！
お風呂の水も軟らかです。どうぞ、ごゆっくりおはいりください。

暖かいスタッフが心をこめてお世話、癒しと安心の場を提供します。
ご近所の皆さん、いつでものぞきにいらしてくださいね。

みんな笑顔で、いきいきと毎日を過ごしましょう



ロハス (LOHAS) ってなに？

こころとからだと地球にやさしい暮らし方

「いきいきヒルズ」では、ロハスな方法で皆様をお迎えします！

今流行の「ロハス (LOHAS)」ということば。最近よく新聞やテレビで見られるようになりました。ロハスとは「Lifestyles Of Health And Sustainability」の頭文字を取ったことばです。地球の環境によいことは、自分の健康や幸福にもよい生き方や生活であるという考え方です。科学技術がすすみ、何でも工場で作ってしまう時代ですが、それは地球によいものでしょうか？ 私たちに害はないでしょうか？

ひとは昔自然を感じ、太陽や月や雨に感謝して生きてきたことを忘れてしまいました。病気や試練は、自然に戻りなさい、あなたが生きている意味を考えなさい・・・として起こるありがたい教えと考えます。宇宙も自然もあなたが生きることを楽しみ幸せになることを応援してくれています。あなたの生活習慣や思いが妨げているのかな？

スローライフとエコロジー：地球にやさしい暮らし方は、あなたのこころとからだにもやさしいLOHASなライフスタイルです。

毎日、自然と調和した食事を食べていますか？

食事の不具合が、体調の悪さ・不快な気分・病気をおこします。特に白砂糖は、体の機能を落とし、免疫力も低下し、いろいろな病気を引き起こします。最近よく風邪をひく方？ 食生活が偏ったり食べ過ぎたりしていませんか？

ひとが昔から食べている穀類とその土地でできるお野菜を、季節を感じて食べましょう。パンよりごはん、できれば未精製で。人参も大根も皮から葉まで丸ごといただきます。(生ゴミは少なくなりますね。)

動物性食品は消化するのが大変。肉・魚・卵・乳製品は少なめに。肉や魚を節約した分、調味料はよいものを選んでください。化学的に合成したものより、自然塩や日本古来の方法で醸造した味噌や醤油は日本人に合った乳酸菌が入っていて、おなかにはいいばかりでなく、何よりおいしい！

液体だけでおなかをいっぱいにしなで、そして、ゆっくりよく噛むだけでも元気になります。

お台所から、元気になあれ・笑顔になあれ・・・って、愛をこめてごはんを作り、いただいた命に感謝して食べましょう。

「からだの冷え」が病気をつくります。冷蔵庫に冷たいものがいっぱい。夏でもクーラーでからだは冷え、運動不足もあってからだは冷えるばかりです。冷え予防をしましょう。

お風呂で腰湯などゆっくり温めたり、足をほぐしたり、気功をしたりして、からだの気の流れを良くしましょう。いつもお世話になっているからだに感謝しながら。

自然の中へ散歩に出かけるのもステキ。咲いているお花や葉っぱや風や、季節の変化を感じて、楽しくね・・・

合成洗剤や柔軟剤、シャンプーにも注意。界面活性剤や香料などが体内に取り込まれると、アレルギーや体調の悪さを起こします。それは地球にも負担をかけることになります。重曹や活性水、自然の素材を使った洗剤などを使いましょう。

衣類は木綿、麻、シルクなどの自然素材の衣服を着ると、ゆったりと気持ちよい。こんな服を着ているだけで、電磁波予防になります。

腹式呼吸は気持ちも落ち着きます。ゆっくり息を吐く。歌を歌ってもよいですよ。植物によい二酸化炭素を出しましょう。

時には、ゆったりと呼吸をしながら、こころの声に耳を傾けてください。なりたい自分や心地よい自分をイメージしましょう。「私ってすてき」って思っただけ。

こんなことに少し気をつけてすごすだけで、「笑顔でいきいきと」生活することができます。そして、あなたが「ありのままに生きることを助けてくれるのは、「愛ある言葉と笑顔と感謝」

LOHAS な自然素材の食品や生活雑貨を買って、その生産者を応援することもお願いしたいわ。



いきいき生活 ワンポイントアドバイス

「いきいきヒルズ」で使用する「人と地球にやさしいロハス製品」をご紹介します。「清潔」であることはもちろん、すべて自然の素材ですので「安全・安心」です。スタッフの手にもやさしいからうれしい。

共生液（重曹電解水） 重曹を原料にしたアルカリ液

松の力 松の油が原料

「共生液」も「松の力」も、食器洗い、ボティナー、シャンプー、お掃除など何にでも使える多用途洗剤、すすぎは簡単で節水できます。人工の界面活性剤や香料のはいった柔軟剤がなくても、お洗濯はふっくら仕上がります。

大豆の力 大豆・米・麦が材料の抗菌消臭剤。お風呂の殺菌・

感染症予防、食中毒予防、野菜の洗浄に。オムツのかぶれと臭いも防止。

おすすめ本の紹介です



胃腸は語る

新谷弘実著（弘文社）

胃相・腸相からみた健康・長寿法

米国の医学大学教授である著者は、25 万人以上という多くの胃と大腸の内視鏡検査をおこなっておられるドクターです。

顔に人相があるように胃や腸にも胃相・腸相があり、その人の健康状態は胃や腸の状態をみるとよくわかる。健康な人は胃腸とも大変きれいで病気がないが、心臓病・糖尿病・高脂血症・がんなどの病気がある人は大腸内壁が硬く、短く、宿便がたまり、ポリープや憩室がみられています。

胃相腸相の悪い人たちの食生活を聞いてみると、乳製品（ミルク・ヨーグルト・チーズ等）や肉類、白砂糖を多く食べていました。そこで胃相・腸相のよくない人たちが新谷先生の食事指導で、穀物菜食の食事とよい水を飲むことを心がけて半年もすると、とてもよい胃相・腸相になり病気をしなくなるそうです。 **食習慣改善のヒントに、ぜひお読みください。**

❀ 滝川いきいきクリニック いきいき講座 ❀

自分の体調をみながら、「セルフケア」する方法を覚えましょう！
いつでもどなたでも御自由にご参加ください。

❀ 「気功講座」 毎週火曜日 14時から15時30分・クリニック3階

三溝洋子先生が丁寧な指導をなさいますので、初めてのかたでも大丈夫です。ゆっくり無理のない動きですが、終わるとからだ中「気の巡り」がよくなったのを感じます。呼吸法、練功、導引養生功などを行います。(1回200円)

❀ 「いきいき体操講座」 毎木曜日 10時30分から11時・クリニック3階

腰の痛い方、肩凝りの方など少しずつ体操をするとよくなります。痛みがない方も予防のために軽い体操を覚えましょう。クリニックスタッフが指導します。

❀ 「養生講座」 毎月第4金曜日 14時から15時まで・クリニック3階

どうしたら元気にいきいきと生活できるの？どんな食事がからだにいいの？風邪や花粉症のお手当て、足ほぐしの方法、漢方薬のみ方・・・など当院医師をはじめ専門家がお話しします。毎回テーマが変わりますので、詳しくはクリニックにお問い合わせください。

❀ 「ボディートーク」と「ソングハウス」

毎月第4土曜日 14時から16時20分頃まで・クリニック3階
からだをゆすって声を出しながら、からだところをほぐします。無理していたり、がまんしている気持ちを「からだのこり」から教えてもらってビックリ！気持ちを開放してすっきりします。八坂美智代先生の指導です。(1回2000円)
「ボディートーク」に続けて「ソングハウス」では、玲子Dr.と歌いましょう。

オイリュトミー個人セッション（細川明子オイリュトミスト）、
イトオテルミー療法（島村啓美・野口理絵子療術師）
パーラブレックス式 ハズ・オン・ヒーリング（竹内裕子看護師）をいたしております。
医師の診察後ご予約になりますので、受診時にご相談ください



自然庵 (じねんあん)



いきいきガーデンに4月上旬オープン

川名山町 51-1 川名山ビル TEL/FAX (052) 832-0881

豊田で評判のおいしい自然食レストランが

滝川いきいきクリニック前へ引っ越してきます！

船越流「わらの料理」を実践。料理人米倉さんのビタミン愛と

大きな宇宙のエネルギーを小さなお鍋に閉じこめて、本当のおいしさを最大限にひきだします。

基本は玄米菜食。お砂糖の甘さがなくてもお野菜ってこんなに甘い。

動物性のお肉や乳製品なくても、じゅうぶん満足できるのよ。

素材や調味料にこだわり、こころをこめてお料理をつくります。

生活習慣病で食事指導を受けているあなた・・・こんなごはんが

理想的なんです。これなら毎日食べてもいいと思うはず！

もちろん異常のない方も、特にお子さんにも食べてほしい！

小さいお子さんにごはんの大切さを伝えたい・・・

玲子 Dr. のおすすめ、からだの喜ぶおいしさです。

「いきいきヒルズ」の昼食とおやつも担当します。



自然庵 (じねんあん)



いきいきガーデンに4月上旬オープン

川名山町 51-1 川名山ビル TEL/FAX (052) 832-0881

豊田で評判のおいしい自然食レストランが

滝川いきいきクリニック前へ引っ越してきます！

船越流「わらの料理」を実践。料理人米倉さんのビタミン愛と大きな宇宙のエネルギーを小さなお鍋に閉じこめて、本当のおいしさを最大限にひきだします。

基本は玄米菜食。お砂糖の甘さがなくてもお野菜ってこんなに甘い。

動物性のお肉や乳製品なくても、じゅうぶん満足できるのよ。

素材や調味料にこだわり、こころをこめてお料理をつくります。

生活習慣病で食事指導を受けているあなた・・・こんなごはんが

理想的なんです。これなら毎日食べてもいいと思うはず！

もちろん異常のない方も、特にお子さんにも食べてほしい！

小さいお子さんにごはんの大切さを伝えたい・・・

玲子 Dr. のおすすめ、からだの喜ぶおいしさです。

「いきいきヒルズ」の昼食とおやつも担当します。

