



オルタ健康ステーションだより No.15

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部
編集：㈱ウエルライフ ☎045-471-1733
発行日：2007.10.22

オルタ健康ひろば は・・・

オルタナティブ生活館2階 オルタ健康ステーションにあります。
健康機器を用意して皆様の健康管理のお手伝いをしています。
専門スタッフによるアドバイスもしております。お気軽にご来訪ください！

——メタボリックシンドロームが気になる方、内臓脂肪や血液の状態が分かります——

体成分分析器

身体年齢がわかります！

体脂肪量
無機質量(骨量)
蛋白質量
体水分量 } を測定し、

- ①体脂肪率
 - ②内臓脂肪レベル
 - ③筋肉量
 - ④基礎代謝量
 - ⑤1日のエネルギー所要量
- } がわかります

生活習慣病、ダイエット、肥満などの予防と改善に役立ちます

血流計

あなたの血液はさらさら？どろどろ？

血液が
どれだけ(量)、
どのように(ポンプ力、流速、血管の柔軟性)、
流れ具合(体力、ストレス、自律神経)
……が分かります。

〈左右の血圧を計ります〉
高血圧学会のガイドラインで「誤診を防ぐために、血圧測定は左右両腕を測定すること」が明記されました。
右腕と左腕の最大血圧値に10mmHg以上の差がある場合には動脈硬化関連因子があると発表されています。

遠赤外線温浴器

血流をよくし免疫力、自然治癒力を高めて健康に！

- ①血流がよくなる
 - ②免疫力が向上
 - ③自律神経の安定
 - ④酵素の動きが正常化
 - ⑤胃腸の動きが活発になる
- } 代謝がよくなる

遠赤外線のまろやかな熱で、身体の芯から温め、万病の元「冷え」を取りのぞきます。

通常 各500円(税込) 〈温浴器は30分につき〉

オルタ館フェスタ開催 11月12日(月)~17日(金)

—健康ステーションのイベントは16日(金),17日(土)—

オルタ館は地域の健康をアシストします！

●健康測定を体験

血流計、体成分、骨密度(最新式!!)(4項目) + 冷えチェックつき
・・・おためし価格 全部で1000円
～ステーションにある健康機器を使って行います～

●ステーションで行っている いろいろな施術体験

- ・イトオテルミー
 - ・三井式温熱療法
 - ・筋・筋膜療法
 - ・サウンドヒーリング
 - ・ハンドトリートメント
 - ・お試し灸
- おためし価格 各15分 各300円
- おためし価格 各5分 各100円

実技つき！

講演会

「健康ひろば」では、健康関連の図書も揃えて、閲覧、貸し出しもしております。

—11月16日(金)— 「やってみよう!! 家庭でできる気功養生法」

ちょっとした心やからだの
バランスのくずれを
日々の生活の中で、
そのつど、
自分で
なおしていくことが大切です。
気功で、
日頃から、
心やからだのケアをしませんか？

肩こり・頭痛・目の疲れなどにも応用できます



講師 気功文化研究所代表 津村 喬 氏

2007年 11月16日(金)

10:30~12:00

〔開場10:00〕

スペースオルタ (オルタナティブ生活館B1)

《参加費》前売券900円(電話予約可)(当日券1000円)

《主催》オルタ健康ステーション(問合せ・申込み)

TEL 045-471-1733

FAX 045-472-0109

《協賛》オルタ館フェスタ実行委員会

～リラクゼーションルームご案内～

*施術者は全員女性です

☎ 045-471-1733(要予約)

終了時間はいずれも施術終了の時間です

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント (フェイシャル)	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。《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 10時～17時(武蔵) 第3水曜日 第4月曜日 10時～17時(増田)	30分 3150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・4水曜日・土曜日 14時～17時(岡崎) 第3土曜 10時～17時 (諏訪部)	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》	第1・3火曜日 10時～17時 第2・4火曜日 10時～13時 (川本)	50分 5000円
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 (前田)	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 (桜井)	肩腰20分 2000円 フット30分 3000円 全身40分 4000円
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、内臓の働き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 (伊藤)	30分 3000円 45分 4500円

～心とからだの相談コーナーご案内～ ☎ 045-471-1733(要予約)

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	専門は消化器内科。健康上の不安、検査・診断・治療方法等について科目を問わず相談に応じます。必要に応じて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
心の相談 臨床心理士 渡辺 昭彦	お話をうかがい、悩み事を解決する糸口と一緒に探していきます。必要に応じて医療機関への紹介もします。	第3水曜日 14:00～17:00	対面のみ：45分 /3000円
アトピー相談 生活クラブアトピーネット	アトピー・アレルギーに関することの相談をします。どなたでもお気軽にどうぞ。	第1・3木曜日 11:00～14:00	電話のみ/無料
食事と食生活相談 W.Co ぱーとなー (栄養士)	食事からからだを整えよう！ これからの季節、風邪を引きやすい方、食べものから元気をもらいましょう。からだを温めたり、咳を鎮めたり、そんな栄養的相談もどうぞ。	第4水曜日 14:00～17:00	対面：30分/500円 (機器使用) 電話：無料
健康づくり相談 W.Co あんず(薬剤師)	「血流計」「体成分分析器」「健康簡単チェックシート」を使い、健康度をチェックし、日々の生活、簡単にできるケアの方法をアドバイスします。	第2金曜日 14:00～17:00	対面：30分/1000円 (機器使用) 電話：無料

高津漢方堂 一日体験講座 「鍼とお灸のお話」

—鍼とお灸で肩こり、腰痛、風邪対策—

講師：村尾敬玄(鍼灸師)

11月16日(金) 15:00～16:30

《参加費》1000円(資料・もぐさ代等300円)
《会場》高津漢方堂(生活クラブ高津センター1階)
田園都市線 宮崎台駅 徒歩7分

《定員》12名

[申し込み：044-852-0195 高津漢方堂]



「平成四気調神大論『冬』の巻」

～冬の養生法ってどんなこと？～

健健「おはようございます。老師」

老師「おはよう、健健」

叔叔「おはようございます。朝はだいぶ冷えてきましたね」

老師「そろそろ、冬がやってくるのう」

叔叔「寒くなると、朝、布団から出るのがつらくなって、つい寝坊してしまうんですね」

老師「冬の3ヶ月間を閉蔵という。人間のからだも

エネルギーを貯えておかねばならぬ。冬はエネルギーの貯蔵の季節じゃな。

この補充が充分になされないと春になって生命力が減って元気が出なくなる。

草木も動物も冬眠じゃ。

人間も日の長さに合わせて冬は早寝遅起きの時期じゃな」

叔叔「冬は寝坊をしていいのですか！」

健健「がんばって早起きしないで、いいのですね！」

老師「遅起きといっても日の出にあわせるのじゃから、まあ、6時半くらいじゃぞ」

叔叔「6時半ですかあ？ちっとも遅くないですねえ・・・」

「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。

中国医学の古典『黄帝内経』の中の一節。

(このストーリーは中国古典を基に分かりやすく養生法を説いたフィクションです)

鍼灸治療院

高津漢方堂 ☎044-852-0195

〈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内

[診療時間] 9:30～17:00 一 要予約

オルタ漢方堂 ☎045-473-6388

〈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

【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 かわさき生活クラブ 生活館 2階

☎ 045-471-1733

Fax045-472-0109

<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)ウエルライフに運営を委託しています。