



オルタ健康ステーションだより No.3

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部
編集：憐ウエルライフ ☎ 045-471-1733
発行日：2005. 10. 17

新横浜オルタナティブ生活館2階に
今年6月オープンした医療・健康のかかりつけステーションです

“相談コーナー”の巻

相談コーナーは医療・健康についての組合員の不安や疑問に答えるために設置しました。
いつでもお電話ください。また、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

からだと医療の相談

担当：佐田 博 先生

〈相談日 第1土曜日 15:00~17:00〉

佐田医師は、今年3月までオルタ館で生活クラブの健康診断と健診後の相談を長年にわたり担当されていました。世田谷区保健センター所長で、昭和大学医学部第二内科客員教授で消化器内科が専門です。特に胃・食道・大腸・肝臓・膵臓・胆のうがんの早期診断と治療については35年の経験を持っています。

健康上の不安や、検査・診断・治療方法などについて科目を問わずご相談に応じ、専門分野以外に関しても可能な範囲で説明し、専門医へも紹介しています。ご相談の際、あらかじめ症状、病名、検査データ、経過などを説明できるようにご用意ください。

- ・相談診療時間 / 一人 約20分 (時間の余裕は十分にありますが)
- ・料 金 / 1回 2,000円
- ・電話 相談 / 1人 20分まで (無料)

アトピー相談

担当：生活クラブ アトピーネット

〈相談日 第1・3木曜日 11:00~14:00〉

「娘のアトピーについてお姑さんに攻められる」「医師にこんなことを言われた」「保育園の先生がアレルギーを理解しない」「アトピーでも着られるスーツないですか？」などなど電話相談を始めて、2年目、健康ステーションの設立もあって電話相談が定着してきました。交代で詰めているスタッフもやりがいが出てきています。

私たちは、同じ『アトピー』という悩みを抱えた人が電話を受けるピア・カウンセリングを行っています。アトピーは心的なストレス要因も多く、『理解されない』苦しみは差別やいじめにもつながります。

「こんなこと」と思わず、どなたでもお気軽にお電話ください。食べ物でアレルギーを起こした情報や活動などについてのお問い合わせなども受けています。お電話をお待ちしています。

アトピーネットワークH.P. <http://homepage2.nifty.com/scan/index.htm>

心の相談

担当：渡辺 昭彦 先生

〈相談日 第3水曜日 14:00~17:00〉

鴨長明の随筆「方丈記」は次の一文より始まります。
——行く川の流るは絶えずしてしかももとの水にあらず。淀みに浮かぶうたかたはかつ消えかつ結びて久しく留まりたるためしなし——

人が人として生きてゆく限り、悩みや苦しみの源泉は限りなく存在します。その悩みや苦しみが“うたかた(泡)”のように雲散霧消してしまえばいいのですが、現実の世の中ではなかなかそうはいきません。たまりにたまったストレス、どこから解きほぐしたらよいか分からないもつれた心の糸。

このような心の澱はいつの間にか心身を蝕んでいきます。誰かに聞いてもらうだけでもいいのかもしれませんが。答えはあなたの心の中にあるのかもしれませんが。そんなささやかなお手伝いをするために私たちの相談室の扉はいつでも開いています。

渡辺先生は神之木クリニック心理相談室、乳幼児健診や学生相談室のカウンセラーをつとめている臨床心理士です。あなたのお話をうかがい悩みごとを解決する糸口を一緒に捜していきます。

- ・相談 時間 / 一人 45分
- ・料 金 / 一人 3,000円 (対面のみです)

食事と食生活相談

担当：ワーカーズ・コレクティブぱーとなー

〈相談日 第4水曜日 14:00~17:00〉

*健康ダイエットのススメ

《メタボリックシンドローム》ご存知ですか？

- ①おなかが出てきた(腹囲:男性 85 cm以上、女性 90 cm以上がチェックライン)
- ②中性脂肪や血圧、血糖値が少し高め

これらの条件が重なった状態のことで、全身の動脈の硬化から死に至る心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高くなります。

↓

- ・一刻も早く内臓脂肪を減らす生活の見直し(ダイエット)が必要
- ・食事に気をつけるように言われたが具体的にどうすれば良いかわからない
- ・分かっているけどなかなかうまくいかない

↓

こういう方に、食生活を中心に健康生活へのアドバイスをいたします

*更年期に気をつけたい食事

更年期障害がなくても、その後の生活を健康に送るためにはキーポイントがあります。

ちょっと気になる食事のこと。気軽にご相談ください

健康づくり相談

担当：ワーカーズ・コレクティブあんず

〈相談日：第1水曜日 14:00~17:00〉

* 「自分の健康は自分で守る」ためのセルフメディケーションと一緒に考えていきましょう。

——検査してもどこも悪くなのに何か調子の悪い方、薬を飲んでいるけど、なかなか改善できない方など、是非、一度、ご相談ください。

* 《血流計》を使って体の状態をチェック

……血液から健康度チェックができます。そのデータから日常のアドバイスをします。

* 《心と体のチェックシート》を使って体質と、今、どんな状態かをチェックします。

——予防のために。病気の状態をチェックのために。心の持ち方は健康に影響します。チェック結果からアドバイスします。また、他の医療機関への紹介もします。

* 《家庭でのセルフケア》の仕方

——アロマと手を使って簡単にできるケアの仕方をお教えます。

・相談時間、料金 / 1回30分まで 対面相談・電話相談とも無料

血流計とは……血流計で何が分かるの？

「血液の流れ方」をグラフの形や大きさ、各数値で表す器械です。

- ・血液がどれだけ（血液量）、
- ・どのように（ポンプ力、流速、血管の柔軟性）、
- ・流れているのか（体力、ストレス、自律神経）——が、簡単にわかります

* 血液の状態 … 「多い、少ない」「ドロドロ、サラサラ」「速い、遅い」

* 心臓の状態 … 「働き過ぎ、さぼりすぎ」「パワーの状態」

* 血管の状態 … 「硬い、柔らかい」「流れやすい、流れにくい」「つまりやすい」

* 体の状態 … 「ストレス」「疲れやすさ」「寒がり、暑がり」

“健康ひろば”の巻

オルタ健康ステーションの一角に皆さまへ健康に関するいろいろな情報を発信するスペースを設けました。

- 生活文化委員会（共済委員会）や健康に関する活動をしているグループの情報をタイムリーに提供します。
- 医療健康・食に関する本を用意し、いつでも閲覧できるコーナーを用意しています。
- 各種置いてある本及び雑誌の貸出を行っています。
——貸出期間は雑誌2週間、書籍は1ヶ月です。

今後皆さまの要望を参考にしながら色々な本や資料を用意していきますので、是非一度お立ち寄りください

《例えばこんな本があります》

書籍… 『笑と治癒力』 ノーマン・カズンズ、 『癒されて生きる』 柳沢桂子、 『がんバイブル』 帯津良一、 『大きな森のおばあちゃん』 天外伺朗

雑誌… 「おおいちいさいよわいつよい」「おそいはやいひくいたかい」

などなど 他いろいろ…

“リラクゼーションルーム”の巻

リラックスできる空間を皆様に提供します

●健康ひろばに入って右奥にある、こじんまりとした空間です。組合員の健康づくりの選択肢を広げ、健康づくりに活用していただきたいと設けました。様々な方がいろいろな形で利用していただきたいと思います。利用者にも、活用者（施術者）にもなれます。

●有効、有意義な代替療法を開発しています。資格、技術のある方は一度お問合せください。

〈対象〉生活クラブ、福祉クラブの組合員、健康支援グループのワーカーズ・コレクティブ。

企画や技術を活かし有効に活用していきます。

使用に際しての質問は事務局までお問合せください。

〈申し込み〉オルタ健康ステーション事務局に企画書を用意してありますので、申し込みは書面にてお願いします。

◎現在はあんず薬局が企画するアロマオイルを使用したフェイシャルトリートメント、ボディトリートメント、フットケアが行われています。

《フェイシャルトリートメント》

第3水曜日、第4月曜日

顔と首、肩、背中を手とアロマを使って、やさしくトリートメントします。東洋医学の経絡とツボを中心におこない、気の流れを良くします。皮膚がみずみずしくなり、筋肉の凝りも解消し、リラックスしてきます。

皮膚の生理学に基づいた化粧品、精油を使用していますので安心です。

肩や首が重いと感じている方、是非、試してみませんか？

・時間、料金 / 30分 3,150円

《整膚&アロマ》

第3月曜日

整膚とは皮膚をひっぱることにより、気の流れを良くし、病気予防に役立つ健康法です。皮膚は心と体の状態を最もよく現します。皮膚の緊張をほぐすとリラックスして元気になります。東洋医学の考えに基づき、重要なツボを中心に経絡に沿っておこないます。

希望者には症状にあったアロマオイルも使います。健康維持のためにはリラックスすることです。是非、試しにいらっしやいませんか？

・時間、料金 / 5分 525円

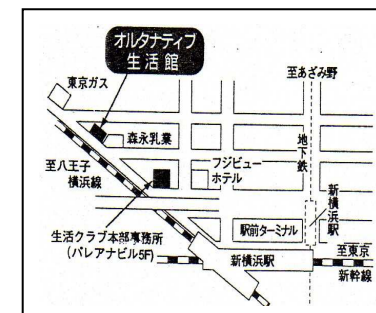
【お申し込み・お問合せ】

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

オルタナティブ生活館2階

☎045-471-1733



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。