



の健康づくり

# オルタ健康ステーションだより No.9

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部  
編集：備ウエルライフ ☎ 045-471-1733  
発行日：2006.10.16 Fax 472-0109

## “相談コーナー”を活用してみませんか？ TEL 045-471-1733

オルタ健康ステーションには医療・健康についての不安や疑問に答えるための5つの相談コーナーがあります。今回はそのうち3つの相談を詳しくご紹介します。

### 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2木曜日 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》と《体成分分析器》を使って生活習慣病リスクチェックしませんか？……血液、体成分から健康度チェックができます。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します。  
・相談時間、料金 / 1回30分まで 対面相談・電話相談とも無料(要予約)

### 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〉

私たち生活クラブアトピーネットワークでは、「アレルギー・アトピーの悩みをひとりで抱え込んでいるのはつらすぎる」「電話相談で支えあえれば」と思っています。

《病院にかかってもなかなか良くならない》《ステロイドのぬり薬に不安を感じる》《民間療法もやってみたいが・・・》《家庭内で治療法の食い違いで悩んでいる》《日々の掃除やケアで疲れ誰かにわかってほしいと思っている》《今は大丈夫だけれど、受験の時などひどくならないか不安》などなど。ささいなことでもかまいません。

アトピーネットワーク相談スタッフは、アトピッ子を育てた経験者です。話し相手になったり、聞き手になったり、少しでも心が軽くなるお手伝いできればと思っています。

お気軽にお電話ください。あなたの悩みを一緒に考え、サポートしたいと思っています。  
・相談時間、料金 / 1回30分まで 電話相談のみ 無料

### ～その他の相談コーナーのご案内～ 045-471-1733 (要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだ医療の相談 医師 佐田 博 先生	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。	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 先生	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。	第3水曜日 14:00~17:00	対面のみ：45分 /3000円

### 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》……あなたは大丈夫ですか？

①おなかが出てきた(おへその高さの腹囲：男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)

②高血圧・高血糖・高脂血症などの危険因子が少し高め

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

#### \*食生活、点検してみませんか？

食べたもの(食事記録)から、あなたのカロリーの取り方やバランスを見てみます。より良い食べ方を考えて見ましょう。問題のあると思う人もないと思う人もどうぞ！

・相談時間、料金 / 1回30分まで 対面相談・電話相談とも無料(要予約)

### 講演会のお知らせ

## 『りんぼう先生の(超)低脂肪なる生活』とはイカナル生活ヤ？

健康で平和、かつ、また文化的な暮らしを望む方々はお聞き逃しなく!!  
10 kgやせて、さらに素敵になった林望先生に聞く

### 「食と健康」 林望先生

1949年東京生まれ。作家・書誌学者。  
ケンブリッジ大学客員教授、東京藝術大学助教授。  
『イギリスはおいしい』で日本エッセイストクラブ賞受賞。

- 日時 2006年11月14日(火) 午後2時~4時(開場午後1時30分)
- 会場 スペースオルタ オルタナティブ生活館 B1 ■参加費 800円
- お申し込み 11月7日(火)まで(先着120人) オルタ館 Fax045-472-5029
- お問い合わせ(主催) フォーラムアソシエ Tel & Fax045-472-7093  
オルタ健康ステーション Tel045-471-1733 Fax045-472-0109

### 鍼灸クリニック漢方堂

—要予約—(祭日休み)

《オルタ漢方堂》

Tel 045-473-6388

[診療日]火・水・木・金・土

《高津漢方堂》

Tel 045-852-0195

[診療日]月・火・水・金・土

[診療時間] 9:30~12:30、  
13:30~17:00

[料金] 初診料：1000円

治療費：大人 3500円

中学生以下 2500円

回数券：中学生以下 13,500円

大人 19,000円 (各6回)

# “健康ひろば”で目で見える健康チェック!!

## 体成分分析器

生活習慣病リスクチェックができます。  
基礎代謝量を知ってダイエットに役立てましょう。

- ① 腹部肥満率  
…内臓脂肪型の肥満は高血圧・糖尿病・高脂血症のリスク大
- ② 体水分量  
…不足すると血液はネバネバ!
- ③ 筋肉量  
…不足による関節痛

(1回 500円)

## 血流計

「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」

(1回 500円)

## 遠赤外線温浴器

冷えは万病のもと! 遠赤外線のすごい効果!  
生活習慣病の大きな原因が冷えといわれています。

- ① 血流がよくなる
- ② 免疫力向上
- ③ 酵素の働きが正常化
- ④ 自律神経の安定
- ⑤ 胃腸の働きが活発になる

(30分 500円)

## ～リラクゼーションルームのご案内～ 045-471-1733

### 新たな施術がスタートします

終了時刻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)
<b>NEW</b> 筋・筋膜療法	凝り、痛みの部分を手で確認し、運動している筋肉で筋力低下(たるみ・ゆるみ)を起こしている部分を見つけ、そこを手で触れて、身体もバランスを整えます。 《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～13時	50分 5,000円
<b>NEW</b> 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道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	40分 4,000円
<b>アロマトリートメント</b> (フェイシャル)	東洋医学をベースにアロマの香りをかきながら、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。顔は全身の状態が表れます。トリートメントは筋肉を緩め、健康的な明るい皮膚を作ります《上半身こちらで用意した着衣で、手のみ使い、自然な植物オイルとアロマでトリートメントします》	第1・3金曜日 第3水曜日 第4月曜日 13時～16時(施術終了)	30分につき 3,150円
<b>NEW</b> 同 (フェイシャル & 上半身)	フェイシャルにポティー(上半身=背中)をセットにしたコースです。 《フェイシャルと同じです》	第2・4木曜日 10時半～17時	50分 5,250円
<b>せいふ</b> <b>整膚</b> (全身)	東洋医学でいう気血の流れを整えることにより、自律神経系、免疫系、ホルモンのバランスを回復します。柔らかい手の温もりは遠赤外線以上のものがあります。是非、試してみませんか。《磁気温熱治療器で温めながら行ないます。衣服は着たままで》	第3月曜日 13時～16時	50分 5,000円
<b>イトオテルミー</b> (全身)	体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れが促進され、自然治癒力を高めめます。心身の疲労回復、筋肉のこりと痛みの緩解、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使用し、線香の熱を使用した器具を当て暖めます》	第2月、第3土曜日 10時～17時 第2・4水曜日 14時～17時	45分 3,500円
<b>三井式温熱療法</b> (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、免疫力を高めめます。《全身こちらで用意した着衣で、遠赤外線の器具を当てて動かして温めます》	毎週火曜日 10時～13時	50分 5,000円

—SKP東洋整体処世術は9月で終了いたしました—

★【筋・筋膜療法】「サウンドヒーリング」「整膚」は11月の1ヶ月間“お試し半額期間”となります!★

## ～楽しく漢方～

私たちは、毎日いろいろな環境で生活しています。季節、天気、仕事、家庭…さまざまな環境が、ライフスタイルとともに私たちの体に影響をあたえます。毎日、ほんの少しずつ体のバランスが崩れていきます。最初は「あれ…なんか変?」から「もうだめ。休みたい!」にならないためにグレイゾーンのうちに手を打つことが大切です。食事、睡眠など正しい生活をするともに、今、漢方が注目されてきています。

漢方では体を作っているものとして「気・血・水・精」があると考えます。「気」は元気の気と同じで体のエネルギーや免疫力、体を保持する力、温める力、血や体液、さらに汗や尿などを作るのにも関係します。「血」は体のすみずみに栄養・潤いをあたえ、思考力・記憶力・精神力を強くします。「水」は体を潤し、「精」は親から受け継ぎ、若さの素となります。

これらは毎日の食事と呼吸のエッセンスを素に体内で作られ全身を巡ります。充分巡っていれば元気で健やかですが、過労・ストレス・環境の変化などで多すぎたり、不足したり、滞ったりします。疲れやすい・風邪を引く・おなかぼっこりは「気の不足」状態。イライラ・クヨクヨは「気の滞り」です。肌荒れ・目の疲れ・不眠は「血の不足」、肩こり・生理通・しみは「血の滞り」、ほてり・むくみは「水」が関係します。これらは「バランスがおかしいよ～」という身体からのメッセージですから「あれ…なんか変?」と感じたら早いうちに、生活改善は勿論のこと、症状にあった漢方薬で後押ししてあげましょう。

漢方は中国4千年の知恵と経験に基づく学問です。上手に取り入れて健康に楽しく暮らしましょう。

(漢方薬は一人ひとり体質を見きわめ、同じ症状でもお薬が違ったりしますので、専門家にご相談して下さい)

あんず薬局藤沢店 薬剤師 近藤和子

【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

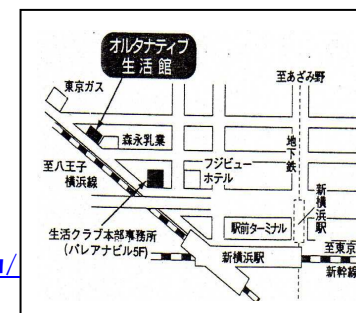
港北区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2F

☎045-471-1733

FAX472-0109

<http://www.geocities.jp/orutakenkou/>

mail: oru\_sute@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式会社ウエルライフに運営を委託しています。