

# より必要とされる 東洋医学

## 漢方薬、鍼灸の広がり

組合員の皆さん、新型コロナウイルス禍の中で、春を迎えていることと思います。季節の変わり目は、無理せず、そつとやり過ごしたいですね。

皆さんは、東洋医学というものを思い浮かべますか。

まず漢方薬による治療や鍼灸治療ですね。そして予防医学にも利用される呼吸法が入っている太極拳、ヨガ、瞑想などが思い浮かぶ人もいます。

最近NHKなども特集を組んでいます。2月頃にも、漢方と鍼灸を中心に放映されました。漢方薬は、免疫力をも高めるとして、補中益気湯(ほちゅうぎとう)、十全大補湯(じゅうぜんたいほとう)、人参養榮湯(にんじんようえいとう)などが、これらはまた、抗老化にもよいとしていました。

鍼灸は、腰下肢痛への治療は勿論ですが、うつ状態やうつ病にも効果ありとして、ある若い女性の例として、うつ状態で外出できない人が、1カ月もすると映画を観に行ったとのことでした。アフリカでは、耐性結核菌による結核患者さんに、足三里へのお灸が効果ありとNHKで報じていました。あるアンケートで、臨床医の9割近くが、「漢

方薬を処方したことがある」と答えるほどに、より一般的になっている昨今です。機会があれば、組合員の皆さんも、漢方薬や鍼灸に親しんで下さい。

## 日常生活でのお勧め

漢方薬も鍼灸も、生活習慣が改善されると、より効果が出やすくなります。皆さん、まあまあ健康で好きなことができるように過ごすためにお勧めしたいことがあります。「おいしく食べて、運動して、好きなことをして社会に交わる」がNHKも勧めることです。

食事は、日本型食として、一膳のごはん、その半分の野菜(旬)、1/4量の、動物性蛋白、脂肪(魚卵肉など)の比率で一口30回よくかんで腹8分目、なるべく楽しく感謝して食べて下さい。

生活リズムは、早寝早起きです。運動は、散歩を基本に、好きな体を動かすことがあれば、それもよしです。一日30分(小分けにしても可)筋力をつけること、スクワットなどもよいでしょう。筋力がつくと、免疫力も上がり生活習慣病の予防にもつながります。

好きな集まりには参加して、よくしゃべれば認知症の予防に



木戸クリニック 須永 隆夫

もなりますよ。呼吸法(※図参照)も励行して下さい。また、操体法(「食事、呼吸、動き、こころの持ち方、環境」と、心身は相関する。橋本敬三氏体系)も勧めます。食は日本型食と米、呼吸は図のごとし、動きは動きやすい動作を基本の動きの中で探すとコリや固さがとれる。心の持ち方はまず感謝して生き、感動できる、好きなことをするべくして、欲ばらず60%できたらよしとする。

そんな生き方を操体法では勧めています。なぜ、腰痛から生活習慣病の一次予防から治療までと利用できます。

どれか一つでも二つでもお勧めします。組合員の皆さん、自分のため、家人のため、そして地域のためにと組合員活動にも参加して下さい。

## いろいろなストレスにも 強くなる腹式呼吸

### 毎晩寝る前に腹式深呼吸を

膝を立て、下腹に手をあてて、下腹をくぼませ、できるだけ息を吐ききる。吸うときは自然に十分吸う。慣れたら、吐く息を長くゆっくりと。毎晩床の上で10回くらい、10日もやると1分間に2~3回の深呼吸ができる。長い息をできる人は長生きできる。

足を伸ばした姿勢でもよい。疲れもとれて、就寝もはよい。



## コープ健康づくりクラブwith なじもへの移転工事が 始まりました

8月オープン  
(予定)

なじもにて、5月中旬より改築工事が始まりました。その関係で、5月号にもご案内しました通り、大浴場「なじもの湯」も同期間、しばらくの間、休業させて頂いております。ご利用の皆さまには大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、with新規オープンに向け、これまで以上に多くの組合員の皆さまより気軽にご利用頂けるように、営業日時や料金プランをはじめ、スタジオプログラムの見直しも合わせて行っております。詳細については追ってお知らせいたしますので、その旨よろしくお願い申し上げます。



## ほほえみだより

介護老人保健施設  
ほほえみの里きど

## 「ほほえみの里きど」って どんなところ?



2005年6月に開設し、丸16年を迎えた老健施設です。老健施設は、医師・看護師・介護士・療法士・管理栄養士などの専門スタッフがご利用者さまの自宅復帰をサポートする施設です。入所中はリハビリテーションをはじめ、介護サービスや医療ケアを受けながら、ご自宅での暮らしの準備が整うまでの期間を安心して過ごしていただけます。また、通所リハビリも併設しておりますので、自宅復帰後もリハビリテーションを継続することが可能です。

コロナ禍において、入所者さま・ご家族さまには予約制でのリモート面会をお願いしておりますが、感染防止のためご理解とご協力をお願い申し上げます。

YouTubeで施設紹介動画がアップされておりますので、ぜひご覧ください。



ほほえみの里きどはこんな感じの建物です。  
立派な松と親切な職員が温かくお出迎えますよ!



動画は  
こちらの  
QRコードから