

健康講座
「からだのリズムを整える」

講師：于海 (Yu Hai) 先生

北京出身・医師。
岐阜大学医学部にて研修
(免疫病理)
現在岐阜大学工学部(生命工学)にて研修中。

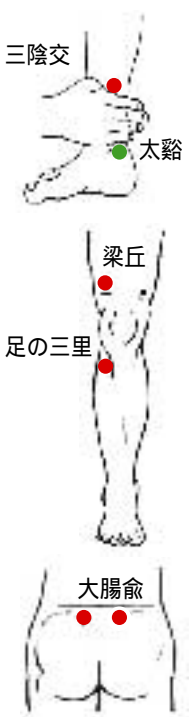
とき：第6回
2005年8月26日(金)
10:00 ~ 11:00

テーマ：「全息の効果」について
参加費：無料
申込み：参加ご希望の方は、当診療所までご連絡ください。

～健康講座を聴いて～

テーマ
『簡単なツボの自己マッサージ』

今回は、前回に引き続き自分でできるツボマッサージを教わりました。女性に多い冷え性に効果のあるツボをいくつかご紹介します。冷房に弱い方、必見です。



「三陰交(さんいんこう)」：足の内側のくるぶしの上、指4本幅で骨の隙にあります。押さえるとかなり響く感じがしてすぐに解ります。冷房病予防に最適。
「太谿(たいけい)」：内くるぶしの中心とアキレス腱の中央の凹んだ所。
「梁丘(りょうきゅう)」：膝の皿の上外角から4.5cm上の筋肉の盛りあがった所。
「足の三里(あしのさんり)」：向こう脛を骨に沿って親指で軽く下から擦り上げていくと、骨の膨らみにあたり自然と指が止まる。その外側へ親指の幅だけ離れた所。
「大腸兪(だいちょうゆ)」：両骨盤の1番高いところを結ぶ線と背骨の交点にある椎骨(第4腰椎)の直下から

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

～♪ たのしく心と体リフレッシュ ♪～

第5回「音楽ひろば」のようす紹介

梅雨真っ只中の7月12日、第3期5回目の「音楽ひろば」が開かれました。



今回のコミュニケーションゲームは、年齢とともに狭くなりがちな「視野」を広げるのに役立つ『バランスウォーク』というゲームをしました。

ウチワに乗せたスポンジボールを落とさないように持ちながら、曲のリズムに合わせて足元の障害物(写真上：かわいい動物のメモスタンド)をよけてジグザグに歩くというゲームです。とても楽しいゲームでした。誰でも気軽にできますので、皆さま、身近にあるものでぜひ試してみてください。

日常の何気ない行動にも視野を広く取り、ケガのない安全な暮らしを心がけたいものですね。

音楽ひろばは、8月はお休みを頂き、9月から「第4期」が始まります。右記日程で受講生を募集中です。お問い合わせ・お申し込みは当研究所まで。
tel:058-296-4038 IP tel:050-5201-5567



「合谷(ごうこく)」：手の甲側で、親指と人差し指の付け根の骨の別れ際の間にある。抑えるとかなり痛む部。
「関元(かんげん)」：おへその真下、ご自分の手幅(約7.8cm)の所で、へそと恥骨の間。ここは「へそ下三寸」とも言われ、本来は腹式呼吸法と言われる所の「へそ下丹田」の事。経穴では「関元」の部で、元気を作りだす根本の所。……ぜひ参考になさって下さい。

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

第4期教室の受付開始

お申し込みはお早め!



「第4期音楽ひろば」は下記の日程で開催の予定です。参加をご希望の方は当研究所までお申し込み下さい。

<開催日>
'05.9月～'06.1月 第2火曜日(全5回)
・午前の部：10時半開始
・午後の部：13時半開始

<開催予定日>
第1回 9月13日(火)
第2回 10月11日(火)
第3回 11月8日(火)
第4回 12月13日(火)
第5回 '06.1月10日(火)

<参加費>
前納制(全5回分・・・10,000円)
・1回のみ参加・・・2,500円

◎注目!◎「リラックス度チェック」
音楽ひろばでは、「音楽療法がどれくらい体にリラックス効果を与えるか」を実感していただくために、音楽ひろばの開始前と終了後、看護師が「血圧、脈拍、体温、血中酸素、体脂肪率」を測定します。

<テーマ>
・「右脳さん、さあ起きましょう!!」
～音楽に触れることで右脳を刺激し、手や足、体の機能を活発にさせましょう!～
・「ヴァイオリンの演奏」
～心と体にやさしく響く音楽鑑賞～

<一面記事の挿入図説明>

- 図1-a：胸部X線P-A像 65歳男アスベスト製品販売29年 右胸膜肥厚をとまなう腫瘍が指摘された(文献3から引用)
- 図1-b：剖検右肺胸膜肉眼像 初診から4ヶ月で死亡 胸膜中皮腫 右胸膜に広範浸潤、部分的に巨大な腫瘍を形成(同上)
- 図2：肺がん死亡リスク-アスベストとタバコの相乗作用 アスベスト暴露と喫煙の相乗リスクは、どちらもない場合を1とすると、53.2倍(文献2から引用)
- 図3：アスベストによる病気 中皮腫の潜伏期は30-40年、静かな時限爆弾と言われる これら5疾患のすべてが、労災保険の対象である(文献2から引用)
- 図4：アスベスト除去作業 アスベストの粉塵は0.01 μmオーダーの微細粒子であり厳重な防護が必須(文献1から引用)
- 図5：アスベストの世界生産量とアジア各国消費量の推移 70年代に日本が世界生産量の大半を消費していたことがわかる 90年代に入って中国での消費が急速に伸びている(文献2から引用)