

すこ 健やかな生活を楽しむ人たちの情報誌

どうぞご自由にお持ち帰りください

健康人

けんこうびと

2010年
秋号
vol.7

¥0

01 津和野町森鷗外生誕150周年記念事業

02 読者アンケートにお答えします!!
「生活習慣病について」

03 心人 それぞれの人生行路
「今」を一生懸命生きる。たった一回の人生、人間でよかった。

07 宿泊型 ダイエットアドバイザーのスペシャリストと学ぶ
美と健康と癒しのダイエットスクール

05 歴史を歩む 津和野

09 「肩こりの国!日本!!」宙なケガ予防・対策
「自分の歩幅で歩く」指南!!誰にでもできる健康ダイエット

10 なないろ健康レシピ ナチュラルな健康コラム

11 バリアフリー情報

12 「糖尿病と目と病気」お医者さんのコラム

装具用品情報

14 山口県健康づくりセンターだより

15 読者プレゼントコーナー



Kenkobito



森鷗外

生誕百五十周年記念事業



森鷗外生誕150周年記念
シンボルマーク(デザイン 安野光雅)



百五十年のときを超えて 津和野へ回帰する鷗外

明治・大正期の日本文壇や美学界をリードし、軍医としても最高位を極めた森鷗外は、一八六二(文久二年)一月十九日に津和野町で生まれ、二〇二二(平成二四年)年の同日、満百五十周年を迎えます。

この好機をとらえて、鷗外のふるさとである津和野の歴史、文化、景観、自然など、多くの魅力ある資源の一層の活用を図り、さまざまな広報宣伝活動や企画事業を、行政、民間団体、事業者、住民が一体となって実施することにより、地域経済の活性化と町民の郷土に対する誇りの再醸成を目指します。

事業期間:平成22年度～平成24年度の3ヶ年度

平成22年度	プレ展開年度	気運醸成・宣伝・プレ事業の展開
平成23年度	メイン展開年度	メイン事業の展開
平成24年度	アフター年度	次の10年につなげる(2022年は没後100年)

事業・イベント(単年度)

第1回速報版です。平成22年度末頃(平成23年3月)に第2回版を発行予定。

平成22年度(プレ年度)

統一ロゴの作成
町公用・町商工会・町観光協会封筒
および名刺記念バージョンの作成

しまね映画塾2010in津和野開催
9/18～9/20撮影合宿
11月完成作品上映会 ほか

鷗外にちなんだ食の開発
「津和野グルメ街道」の
シリーズ版として展開予定。

鷗外マップの作成
鷗外ゆかりの地や新特産品販売店などを
記載した「テーマ型観光マップ」を作成します。

平成23年度(メイン年度)

鷗外生誕150周年記念式典
(平成24年1月予定)
同記念イベント 協賛イベント
書籍『鷗外津和野への回想』の復刻

平成24年度(アフター年度)

鷗外作品朗読CD作成
記念モニュメント建立

事業・イベント(継続)

●…24年度まで ●…毎年実施

平成22年度(プレ年度)	平成23年度(メイン年度)	平成24年度(アフター年度)
鷗外映画・ドラマの上映全開催 鷗外ゆかりの地におけるPR活動及び交流事業	記念モニュメント建立のための寄付金募集 テレビ番組・映画作製、出版へのアプローチ活動	PR用横断幕設置 「鷗外150周年」看板設置
準備	鷗外検定の準備・実施	
	児童生徒による鷗外作品の感想文コンクール 鷗外作品まんが本の販売	
商店街へPR用幟旗等設置 スタンプラリー(平成22年10月～平成25年3月)協賛店対象で展開。年1回特産品などが当たる抽選会を予定。 記念グッズ販売(平成22年10月以降予定)	ドイツフェア開催(毎年10月第3日曜日。つわの青空市・芋煮と地酒の会と共催)	鷗外記念シール貼付(22年10月以降) 鷗外ツアー商品の造成、受入
	鷗外ゆかりの地ウォーキング大会(時期は未定)	

お問い合わせ

津和野町観光協会
津和野町商工会

電話:0856-72-1771
電話:0856-72-3131

津和野町商工観光課 電話:0856-72-0652

「生活習慣病について」

特
効

第1弾

「健康人にどんな話題を取り上げて欲しいですか?」というアンケート調査に50人?100人?...沢山の方々からご回答をいただきました。ありがとうございます! その中から、要望の多かった内容第一位から第五位までを発表いたします。

読者 アンケートにお答えします!!

奥付についているアンケートハガキに答えて、プレゼントをGETしようというコーナーがあります。ここでは、みなさまの応募いただいたアンケート結果に分かりやすく答え、みなさまの疑問を解消していくコーナーです。

健康人 Vol.5 読者アンケート ベスト5発表!

生活習慣病の中には
どんな病気が
あるのでしょうか?

がん・糖尿病・高血圧・心臓肥大・脂質異常症・高尿酸血症・痛風・狭心症/心筋梗塞・脳卒中・脂肪肝・胆石・逆流性食道炎・睡眠時無呼吸症候群・変形性関節症・腰痛・性ホルモンの異常や、その他、歯周病・虫歯・骨粗しょう症などがあります。遺伝の関わりもありますが、これらの病気は食生活や運動習慣、睡眠、飲酒、喫煙などの生活習慣が不適切であるために引き起こされることが多いようです。

昨今では、食の変化も進み、

日本食から欧米食に変わり、高脂肪・高カロリーの食生活が定着しています。社会の近代化が進み、モータゼーションの普及など、過度の運動不足、特に田舎は家の前の自動車に乗り、目的地の目の前に自動車を停める。ほとんど歩くことはありません。それに加え、飲酒に喫煙。「生活習慣病になりますよ!」というような生活されてる人が多いような気がします。

どんなことをすれば
生活習慣病を
予防できるのでしょうか?

食生活の改善・運動習慣の

改善・禁酒・禁煙等、不適切な生活習慣を適切で健康的な生活習慣に変えるだけで、予防することができません。と、一言で簡単に言いますが、これを実行することが、実に難しいことです。

次号より、具体的な食事の改善・運動習慣の改善・禁煙と、順番に特集致します。

このコーナーは、編集長 舩本 陽が、肥満予防健康管理士としてお答えしております。アンケート内容によっては、医師に聞いたり、又、ドクターコラムで取り上げたいと思います。だ・か・ら…アンケートよろしくお願ひします!!



編集部一同

それぞれの人生行路

今回は、お手玉普及活動でNHK全国放送に取り上げられて県外各地でも活躍されている女性を取材しました。

なかむらのぶこ
中村 信子さん
山口市在住 68歳

「今」を一生懸命に生きる。たった一回の人生人間でよかった。

「子供が3人いて、孫が4人いるの」と笑い声が高らかと響くなか取材が始まりました。

「講演会に呼ばれ、お手玉や腹話術をすると必ず喜ばれるんですが、一番喜んでるのは私なんですよ。」

お手玉も話すのも大好きだから」
5年半前から始めたお手玉の伝承は7月28日で261ヶ所目を教えました。

中村さんが鞆から取り出した、講演会の場所日時などが詳細に書き込まれたスケジュール帳は第1回目の中から1回も欠かす事なく書かれ、「来年の3月までびっしりなんですよ」と驚かせてくれました。

中村さんの原点とは？

初めに腹話術に出会ったのは、小学3年生の時でした。戦後テレビのない時代、講堂に生徒が集まりおじさんが、腹話術を見せてくれました。その時「わー、なんでお人形が喋る

のー」とすごい感動を覚えつつと心に残っていました。お手玉に出会ったのも小学生の時で、なんとか3玉使ったお手玉を必死に成功させたくて熱が出ていても熱中してやっていた。

そんな中、きっかけを与えてくれたのが病気でした。幼少期から保母さんになりたいという夢を抱いていて、高校卒業間近、保育専門学校受験のため健康診断を受けに行ったところ、結核だということがわかりました。当時、結核は怖い病気だと恐れられており、中村さんの精神はどん底状態になりました。自宅で療養中、母の作るおかずが自分だけ一品多い事が母の愛の心を感じ、注射の痛みに耐え、なんとか病気を乗り越える事が出来ました。病気が治った時、「私は、生きるんだ。生きるからには人の役に立つ事をしよう」と決心しました。



現在の活動とは？

本や花や自然現象、出会ってきた全てが今の私に繋がっていると思うの。それも、すべて気付かせてくれたのは病気をしてからなんです。病気は私の方向性を変えてくれた。だから、病気との出会いも感謝」と、両手を合わせながら、おかしいですねという顔をして笑ってくれた中村さんでした。

そして、本格的に腹話術やお手玉を始めようと思ったきっかけが、新聞でサークルに参加しませんか、という記事を見つけ小学生の時の思い出が鮮明に蘇り、申し込んだのがきっかけです。

「私は、人がなんでもないとと思う事、例えば朝から虹が出ていたり、葉っぱに水滴が乗っていたり、そんな些細な事にも感動してしまっんです。人生は出会いがとても大事。人や

平成16年9月に全国お手玉大会(神戸)で3段の認定を修得し、「むかしなつかしお手玉会」を立ち上げました。そのおかげで、あちこちから呼ばれてお手玉の良さを伝承していきます。対象は、0歳〜高齢者までどなたでも、3世代で交流できます。具体的な内容は、お話や、お手玉遊びを歌いながらしたり、お手玉を作ったりもみなさんと一緒にします。腹話術も披露し、参加してくださる



みなさんと一緒に笑い笑顔をつなぐお手玉の輪を広げています。
また、NHKで全国放送されてから県外あちこちから電話が入るようになりました。「今日も来る前に熊本県から電話が入ったの」と中村さん。
そして、亡くなった母が残してくれた物についても語られました。

理している、それは一番下の引き出しにひっそりとありました。ビニール袋に大事そうに入っていたお手玉の数珠玉です。中村さんは見つけた瞬間、涙がぼろぼろと溢れ、「母もお手玉が好きだったんだ」と再確認しました。そして、その時がちょうどお手玉会を立ち上げたばかりでまだ悩みながら活動していた時期でもあり、この時、数珠玉を見つけたのは母が「がんばれ」と私にエールを送るためだったような気がします。

それからますます心揺らさずやり抜く事ができ、今でも母が見守ってエールを送ってくれているように思います。
それとお手玉会のメンバーにも助けられ感謝しています。



県児童センターでお手玉会のメンバーと参加してくれた子どもたち

健康の秘訣とは？
忙しいことを楽しむことと、お手玉そのものです。
お手玉は脳を活性化させる効果があり、脳化学者の本にも書いてあります。目に入る色合い、耳に入る音、手に感じる感触、最近ではポプリが入って匂いまで楽しめる物もあり、そして手を使う事で左右の脳をしっかり使う事ができるからです。
また、食事に関しては「なないろのんた」さんの料理です。おいしい物をおいしく感じる事が、健康のパロメーターです。そして、良く噛んで食べることを意識しています。

最後に座右の銘は？

カトリックの修道院で洗礼を受けていた頃に、「たいせつなのは、どれだけたくさんのかんことをしたかではなく、どれだけ、こころをこめたかです」(マザーテレサ：愛の言葉より)に出会いました。中村さんは「人生は50%の喜びと50%の悲しみがあると思っているの。それなら、私は喜びだけを見て生きる、喜びは人を前進させてくれるでしょ？」だって、神は自分の背負える物だけの苦しみしか与えないって信じてるから、と最後に付け加えてくれました。



認定証
中村 修子 殿
お手玉段位 三段
貴殿は伝統文化の継承者として
頭書の段位を認定いたします
日珠玉会
平成十九年五月二十日

母の思いの込められた
数珠玉で作ったお手玉

3個のお手玉ゆり

お知らせ
毎月第二土曜日 1時〜2時
県児童センターでお手玉会を行っています。

歴史を歩む 津和野

Tsuwano
Watch Walking

歩く。
山道を川辺をざくざくと。
そこには自然の風が吹いている。

登る。
城塞を神社をしとしと。
そこには、歴史の風が吹いている。

さあ、歩みにいざ行かん！
津和野の自然歴史道が
待っていることであろう。



空の城塞。
津和野町を一望できる。



次回予告!!

森鷗外

生誕百五十周年記念事業



森鷗外ゆかりの地を
めぐり歩く

津和野町では、二〇二二年一月十九日、森鷗外生誕百五十周年を迎えるにあたり、今年から三カ年度計画で記念事業を開催しております。そこで本誌は、この事業を応援すべく森鷗外ゆかりの地をめぐり歩き、文豪鷗外の約十年間生活した津和野の町をみなさんにご紹介したいと思います。

文豪森鷗外が生まれ育った旧宅（国の指定文化財）を歩き始め殿町エリアへ。この道は鷗外が勉学に励むべく、毎日通い続けた「藩校養老館」へ続く、森鷗外・文学の道です。



藩校養老館



太鼓谷稲成神社

参道入り口から15分登ると神々の本堂がある。汗を流した後の神社は体をホッとさせ、天空の神社から眺める風景はなにか神秘的な気分させられる。



太鼓谷稲成神社参道登り

鮮やかな朱色に輝く鳥居のトンネルをくぐると、連なる鳥居の隙間から射込む光と落ちた影のコントラストが非常に美しく映える。



津和野城跡（三本松城跡）



弥栄神社

津和野町指定文化財天然記念物弥栄神社けやきを眺めながらひと休み。大木の凜然たる雰囲気味わいつつ、疲れを癒そう。



簡単に攻め入ることが出来ないように山頂に建てられた城塞。急勾配の道のりが多く、ウォーキング初心者の人はぎよっとするコースかも知れない。道中は木々に囲まれ、森林浴を楽しみながら歩くことができ、疲れた時は、ちょっと木影でひと休み。そうして、歩いていると少しずつ出現してくる歴史的建造物。城跡の頂上に登ると、眼下に津和野の町が広がり、また違った角度から、もうひとつの津和野の町を眺望できる。



コケのついた石垣。歴史を感じる。



頂上に積まれた石垣。どうやって建てたのだろうか？

津和野城跡観光リフト

城跡頂上の手前までアクセスできるリフト。ここで熊避けの鈴をつけてもらい、徒歩約15分で頂上に到着。



- ・運行時間:10:00~17:00
- ・休館日:12/1~2/末 但し土・日・祭日を除く、臨休あり。
- ・料金(往復):中学生以上450円(400円) 小学生以下400円(350円)
- ・駐車場:30台 電話:0856-72-0376



殿町通りの感じ歩くコースは前号(vol.6)に掲載しています。

米原家跡、沙羅の木でちょっとひと休みしたあとは、「余八石見人森林太郎シテ死セント欲ス」の遺言を残して他界した鷗外の眠る「永明寺」を訪ねます。この鷗外の生まれ育ち愛した津和野の町、その中でも特に鷗外が触れたゆかりの地を次回ご紹介します。お楽しみに。



沙羅の木

そして、このまま殿町の歴史的風土のある町並みを歩き続けると、その先には、鷗外が六歳のときに漢字の勉強をするために通った家「米原家跡(鷗外が生涯の師と慕う米原綱善の旧宅)」があります。今は、「沙羅の木」というお店になっていますが、建物はその時代の雰囲気をそのまま残し歴史を味わうことができます。



殿町通り

藩校養老館は、鷗外が八歳のときに入学し、本格的に学問を始めた学校です。鷗外の他に山辺丈夫・小藤文次郎・福羽美静・高岡直吉・堀藤十郎ら全国に名を馳せた幾多の賢哲を育成した津和野藩校の跡として貴重な文化財です。

ナチュラルグリーンパークホテルがお届けする宿泊型健康ダイエットスクール。
スタッフ一同心よりお待ちしております。

宿泊型

Beautiful × Health × Healing Diet School

「地球と人に健康を」をテーマに健康生活を推進しているナチュラルグリーンパークホテルでは、江汐公園の自然を満喫しながら、美と健康と癒しのダイエット（アンチエイジング健康ダイエット）の基礎知識を学び、病気になるための生活習慣を身につける「美と健康と癒しのダイエットスクール」を開校します。

ホテルでリフレッシュしながら楽しく学べる健康ダイエットスクールです。
あなたも若くて健康な身体を手に入れるために一緒に学びましょう!!

- 10 **夕食後フリータイム**…カラオケラウンジ開放、好きな方はみんなでカラオケ
- 9 **健康ウォーキング**…江汐公園の自然に触れながら楽しく歩く30分
- 8 **フリータイム**…DVD観賞、休憩室にてゆっくり、散歩、お部屋で…
- 7 **夕食**…お箸でお召し上がり頂ける和食フレンチフルコース(低カロリー)を楽しんでいただけます
- 6 **入浴**…放流かけ流し天然温泉(江汐天然温泉ひさご湯)をお楽しみください
- 5 **昼食**…日本肥満予防協会推奨のアンチエイジングダイエット食の体験
- 4 **エステ**…プロのエステシヤンによるダイエットエステを20分1回受ける事が出来るエステ券あり
- 3 **野菜園見学**…ホテル完全無農薬水耕栽培の季節の野菜の見学・野菜摘み(夕食で食事でできます)
- 2 **ダイエット個人診断**…肥満予防健康管理士による、食事・運動等、生活習慣の個人診断
- 1 **学び**…健康ダイエットやアンチエイジング、また健康生活についての基礎知識を学ぶ

10:00 3つの効果 ダイエット	09:00 健康ウォーキング (江汐公園)	07:00 朝食	10/27 Anti-aging diet school Two day	19:00 フリータイム カラオケ エステ	18:00 夕食(和食フレンチ)	17:00 入浴タイム(エステ)	16:00 野菜園見学 野菜摘み	15:00 アンチエイジングについて	14:00 健康生活について	14:00 ……… チェックイン	10/26 Anti-aging diet school One day	<div style="text-align: center;"> <h2>3day Schedule</h2> <p>2泊3日スケジュール</p> <h3>全国で初めての試み</h3> </div>			
17:00 解散	16:45 終了証書授与	13:00 ダイエットアドバイザー 初級講座(希望者のみ)	11:30 ……… チェックアウト	10:30 終了	08:30 ダイエット個人診断	07:00 朝食	10/28 Anti-aging diet school three day	19:00 フリータイム カラオケ エステ	18:00 夕食(和食フレンチ)	17:00 入浴タイム(エステ)	15:00 アンチエイジング ダイエット 基礎プログラムの説明				

開催日 10/26(火)～10/28(木) 14時チェックイン 2泊3日

推奨

参加費 お一人様 48,000円 一部屋2名
ダイエットアドバイザー 初級講座希望 別途12,000円
3日目 8/27(金)の13:00～17:00まで
参加者全員にダイエットソフト付DVD60分をプレゼント

くが医院(宇部市)
院長 空閑 克則

日本スタイルエクサ協会
会長 石田 恵子

定員 10名様(実施定員4名以上) 応募〆切 10/12(金)まで

情報誌 健康人(けんこうびと)
編集長 舛本 陽

お問合せ ナチュラルグリーンパークホテル
お申し込み電話: 0836(84)2323

監修: 日本肥満予防健康協会 理事長 宮崎 健爾 推進: 日本アンチエイジングメディカル協会

ホテルオリジナルの低カロリーなスペシャルメニューをご用意してお待ちしております。 総料理長 広瀬 巧

美と健康と癒しのダイエットスクール

健康ダイエットアドバイザーのスペシャリストと学ぶ



自分たちで摘んだ
野菜をおいしく食べる

摘み採った野菜を
おいしい料理に

無農薬野菜にこだわり、ホテル内に本格的な水耕栽培のプラント施設を建設。こちらで、野菜摘みを楽しんだ後、その新鮮な野菜をふんだんに使い、一流シェフ・ホテル総料理長・広瀬巧氏の提案する低カロリーで、お箸でも食べれるスペシャルコースメニューを楽しめます。昼間の勉強や運動の疲れを癒し、同じ目的を持って参加された仲間と楽しくお食事出来ます。人間にとって「食べる」は大切に幸せを感じる瞬間でもあります。当ホテルが、このスクールでこだわっている「低カロリーなのに贅沢でおいしい食事」…是非、ご堪能ください。

Lecture アンチエイジング健康ダイエットの基本を学ぶ



笑いの絶えない
セミナー講習

日本肥満予防健康協会理事長・日本アンチエイジングメディカル協会理事の宮崎健爾先生による「健康な食生活」や「若返り運動」「アンチエイジングダイエットの基礎プログラム」等、正しいダイエットの基本を楽しく学びます。宮崎先生は、関西人。解りやすく、笑いの絶えない楽しい勉強会です。



日本アンチエイジング
メディカル協会 理事
日本肥満予防健康協会
理事長
宮崎 健爾

なにをしても痩せることができなかつた人、美と健康に興味がある方、アンチエイジングダイエットの基礎知識を楽しく学びながら、私が専属ダイエットアドバイザーとして担当する2泊3日のダイエットスクールで少人数でのひと時をすごしませんか。

Walking 自然を満喫しながら歩く



四季を感じながら歩ける

健康ウォーキング会員随時募集中!!

ホテルのすぐそばにある自然をそのまま残した市民の憩いの場、県立江汐公園。こちらで、体力に合わせて約30分、自然の中を会話を楽しみながら、お散歩感覚のウォーキングが楽しめます。ただし、楽しむウォーキングと言っても、本格的な指導を受けてからのウォーキング。本当に体に効果のある歩き方を覚えることができます。また、江汐公園は自然の宝庫。森林セラピー効果もあり、心も体もリフレッシュ!癒されること間違いなし!!



江汐公園

ナチュレリ仲間と
一緒に江汐を歩こう!!

ナチュラルグリーンパークホテルでは、毎月3の付く日(3・13・23日)を「歩みの日」として江汐公園内を歩く仲間を募集しております。ぜひお問い合わせください。



交通至便
小野田ICより
お車で3分
新幹線厚狭駅より
お車で7分
山陽本線小野田駅より
お車で5分

地球と人に健康と
Natural Green Park Hotel
ナチュラルグリーンパークホテル
Telephone: 0836(84)2323

〒756-0023 山陽小野田市千崎128番地(江汐公園内)
E-mail: info@ngph.co.jp http://www.ngph.co.jp/



「肩こりの国！ニッポン!!」

女性の悩みで、いつも上位にランクインする「肩こり」。しかし、欧米人は肩が凝らない！しかも、英語には「肩こり」という単語がないそうで、「えーっ！羨ましくさる〜!!」という声が聞こえてきそうです。

でも、それって本当でしょうか？

確かに、欧米人には肩こりという概念がありません。でも、肩こりが全くないというわけではありません。欧米人の場合、肩こりの症状を「(肩が)凝っている」とは言わず、「(肩が)痛い」と表現するそうです。とはいえ、日本人ほど肩こりに悩まされることはないのだからか…

また、コリのほぐし方の好みも、欧米人と日本人とは大きな違いがあるようです。強い力でツボを指圧したり、揉みほぐしたり痛みを伴う方法を好むのが日本人の傾向でも、欧米人はオイルマッサージや、足の裏をやさしくマッサージするリフレクソロジーなどを好むそうです。

果たしてどちらの方法が肩こりには良いのか??? 答えは…やさしいほうがいいです。

どうしてだと思いますか？

人間の体には防衛反応というものがあって、強い刺激から体を守ろうとします。簡単に説明すると、強い力で揉みほぐしたりしているとき、その部分が硬くなりもって強い刺激で揉まないで効かなくなってくるのです。みなさんの中にも、思い当たる方はいらっしゃいませんか？

大抵の場合、「肩こり」は肩を揉んでも良くなりません。ポイントはいくつがあるのですが、今回は「胸の筋肉」についてご紹介します。胸の筋肉が硬くなると、肩が前に引っ張られるので猫背の姿勢がひどくなります。いつもこのような姿勢でいると、肩はしんどいですよね。これが、肩こりへの第一歩です。

そこで、簡単にできる胸のストレッチをご紹介しますので、ぜひ毎日行ってください!!

簡単にできる胸のストレッチ

1

手を後ろで組み、肘を伸ばし、胸を張ります。この状態で20秒キープ。(可能な方は、組んだ手を少し上に上げた状態でキープ。)



2

肘を胸の高さに上げ、肘から手の平を壁につけます。胸の張りを意識しながら上半身をねじった状態で20秒キープ。



岡本 直也 Profile 岡本 春美

Author:seitaisora

山口県宇部市で「整体宙(そら)」を主宰。公務員から外資系製薬会社の営業に転職。薬と解剖学の知識を習得!現在は整体師!

お問い合わせは
整体 宙~そら
0836-34-5154
http://sora-seitai.com/



指南!!誰にでもできる健康ダイエット

Total Body Support

「自分の歩幅で歩く」

ダイエットを成功させるためには、日頃から運動習慣を身につけておくことが大切です。

運動を行うことで心肺機能の向上、筋力強化、ストレス解消、生活習慣病の予防などのプラス効果が得られ、心身の健康には必要不可欠です。しかし、スポーツクラブに入会したり、通販でダイエット商品を購入したり、自宅で自己流で筋トレをしたりと様々な形で運動を始めますが三日坊主に終わってしまう人が多いのが現状のようです。それではなぜ長続きしないのでしょうか?それは他人と比べてしまったりではないでしょうか。

例えばスポーツクラブで、他人が重たいウエイトをやっているから自分も、通販のモニターが30日間をやせたから自分も、あの芸能人が毎日腹筋100回やってテレビで言っていたから自分も…。

気が付けば自分には無茶な負荷をかけたために、ケガをしたり、体調を壊したりと、その代償は大きいものです。自分は自分、他人は他人、他人との比較はキリがありません。皆、それぞれ違う顔を持つように、体格・体力も違うのです。

自分に合ったペースだからこそ続けられる、続けるから効果が表れる。自分の歩幅でコツコツと歩きましょう。最後に笑うのは力メさんですよ。

お問い合わせは

トータル・ボディ・サポート

電話:0836-39-5600

鈴木 道臣

夏の疲れを

リフレッシュ!!

夏の疲れが溜っているこの時期に、ほっと息をつけるカフェのようなお店を見つけた。「セラピールーム凜」
凜は、オールハンドにこだわったスウェディッシュ式のアロママッサージのお店です。



鮮度を重んじるため、近年までほとんど輸出されることがなく「幻の化粧品」と言われた「Dr. Spiller」と「食べられない化粧品は作らない」がコンセプトの「ANNEMARIE BOREL」環境先進国ドイツで作られた高品質でオーガニック認定を受けているオーガニックコスメを使用。マッサージオイルは、ラテン語で「真実」という名の「Lavera」(ドイツ)のオーガニックオイルを使用。天然の植物パワーと心地よいマッサージでアンチエイジングを実現しています。

心地よい香りと癒しの空間。そして、高品質な認定オーガニックコスメを五感で感じ、安らぎとありのままの美しさと笑顔をあなただけのものへ。「セラピールーム凜」は、美と健康を追求し、ナチュラルエイジングな輝く女性を応援してくれるお店です。

セラピールーム。詳細は、左記広告へ…



カボチャと ツルムラサキの和え物

体にビタミン補給と胃腸の休息を☆

作り方

- ①カボチャは、種を丁寧に取り除き、皮付きのまま大きめに切ります。
- ②鍋にカボチャとだし昆布、カボチャが少し上に出るくらいの、ひたひたよりは少なめの水を入れます。カボチャはすぐ柔らかくなるので、みりん少々も最初から入れておきます。
- ③フタをして、中火で煮ます。竹串が通るくらい柔らかくなったら、火をとめて、醤油少々をまわしかけて冷めるまでそのまま置いておきます。
- ④冷めたカボチャの煮物をマッシュして、練り胡麻と塩少々で味付けし、カボチャペーストを作ります。そして、炒めたツルムラサキと和えて出来上がりです！

一口メモ

ツルムラサキを炒めるときに、みりんを少々落とすと、ほんのり甘口になります。仕上げにお醤油をほんの少し落とし味をつけます。ツルムラサキはすぐにしんなりとするので、サッと火を通すイメージです。
もう一品(写真右)は、切り干し大根と、きゅうりと高菜のあえものです。切り干し大根煮と塩もみきゅうりと、炊いた高きびを練り胡麻とお醤油でシンプルに和えてあります。調味料は、カボチャの和え物とほぼ同じです。切り干し大根はお日様に干してある分、栄養価が増えてカルシウム分も高いのです。

材料(一人分)

- | | | |
|---------|-------|--|
| カボチャ | 1個丸ごと | カボチャは1個丸ごと煮ます。1人分には適量お使いください。 |
| 本みりん | 少々 | |
| 醤油 | 少々 | |
| だし昆布 | 適宜 | |
| ツルムラサキ | 適宜 | カボチャの下に敷くくらいの長さがあると、後で昆布も一緒に柔らかく美味しく食べられます。 |
| 白練り胡麻 | 適宜 | |
| 自然海塩 | 少々 | 圧搾してある1番絞りのものがベストです。
なないろのんたレシピでは、胡麻油と菜種油の2つを混ぜて使っています。油も調味料の大事な1つです。 |
| 胡麻油、菜種油 | 少々 | |
| みりん | お好みで | |
| 醤油 | お好みで | |

お問い合わせは 季節の野菜懷石 なないろのんた
山口市仁保下郷604-3
083-927-7770(完全予約制)
<http://nanairononta.sakura.ne.jp/>



ナチュラルなコラム

Natural Green Park Hotel

「食べるものに 知恵と革新と自信を」

「食同源」という言葉はみなさん誰もがご存じだと思います。「食同源」という言葉自体は中国の薬食同源思想から着想を得て、近年、日本で造語された言葉で、中国へ言葉逆輸入されているそうです。

ちなみに、中国における「食同源」的な思考は、「肝臓を食べると肝臓に効く」「脳を食べると脳にいい」といった様な考えです。

さて、食同源は古くから伝わる素晴らしい言葉ですが、食べるものが全てが安心、安全かどうかは、少し疑問点がでてきているのが現状です。であれば、作る側が自信をもって食べられるものを作ることだけで、食べるものは安心、安全になるかと思うのです。みなさん、自分達が食べるお米と人へ販売するお米の作り方が違う、と聞いたことはありませんか？それは大変残念なことだと気づかないといけないと思います。そういうことは、人間のエゴで、「私だけ」の前兆でもあると思います。経営的に苦しくても自信をもって作ることにそれが仕事(人に仕(つか)える事)なのだと思えます。私が運営しているホテルでは、完全無農薬の水耕栽培野菜をはじめ、一歩ずつではありますが、本当に良いものを素晴らしいシェフが作っています。安心して食べてもらえる料理、それは人々の心の安定と世界中の食べるものを良くしていく知恵を革新と自信に繋がると思っています。

ナチュラルグリーンパークホテル
社長 田村由美子

〒753-0083
山口市後河原37番地トア・セゾン2-A
Tel.080-3054-0838
open: 11:00-19:00【完全予約制】
close: 毎月5、10、15、20、25、30日
e-mail: therapyroom-rin@softbank.ne.jp
URL: <http://www.therapyroom-rin.com>

美と健康。あなたのナチュラルエイジングを応援します。

フェイシャル
セルトレッサーフェイシャル 90分 ¥13,800
(Dr.Spillerが開発した究極のアンチエイジング化粧品を使用。アンチエイジングに的を絞り、お肌の奥から潤いと弾力を引き出します。)

ホワイトニングフェイシャル 90分 ¥12,600
(キメの整った滑らかで透明感のあるお肌へと導きます。)

トライアルフェイシャル(初めての方に) 60分 ¥6,300
(クレンジング→マッサージ→パック→仕上げ。Dr.Spillerの良さを実感していただけます。)

ボディ
アロマトリートメント 60分 ¥7,200
アロマトリートメント 90分 ¥10,800
アロマトリートメント 120分 ¥14,400
(スウェディッシュマッサージでお身体をしっかりとほぐし、アロマの香りで疲れた心をリラックスしていきます)

フェイス&ボディ
Beauty Rainbow 90分 ¥13,800
(エイジングリペアフェイシャルと背中をほぐしていきます)
Beauty Heaven 150分 ¥19,800
(エイジングリペアフェイシャルと全身アロマトリートメントで深いリラクゼーションへと誘います)

オプションメニュー
10分 ¥1,200 各30分～
Scalp Neck and Shoulder(頭皮、首、肩)
Upper Back(背中)
Back Leg(後脚)
Front Leg(前脚)

各コースお得なチケットが
ございます
3回 10%off
5回 15%off
10回 20%off
大好きな方、大切な方へ”最高の癒しタイム”を
プレゼントされてはいかがですか？



あなたは布団派？それともベッド派？

「ふかふかのベッドでないと眠れない」という方や「ベッドじゃ落ち着いて眠れない。」という方、心地よい眠りについての思いはいろいろですが、人生のおよそ1/3は寝ている時間だと考えれば慎重に「寝る」ということを考えてみる必要がありますね。

もし、正座ができなくなってきた、とか布団から起き上がるのがちょっと大変になってきたと思われる方はベッドを検討してみる必要があるのかも…。起き上がりに時間がかかってトイレに間に合わなかった、なんてことになったら大変！

ベッドを使用することで立ち上がりはぐんと楽になります。また、床に布団を敷かないことで、足元がスッキリしますし、布団に引っかかって転ぶという心配もなくなりますね。

ベッド選びのポイントは？

ベッド選びのポイントは「寝心地のよさ」や「安全性」。とはいえ家具売り場に行ってもベッドはサイズや材質、マットのやわらかさなども種類が多く選択に迷ってしまいますよね。背が上がるタイプのものもたくさん見受けられるようになりました。



！ 介護保険を使って

介護保険では、要介護2以上の介護認定を受けておられる方は、電動ベッドをレンタルで利用することが可能です。高さ調整機能を使うことで、本人が立ち上がりやすい高さにあわせることができたり、介助者の方が腰を痛めずに介助動作ができる高さにあわせることができるなどのメリットがあります。

！ 電動ベッドまでは必要ない方に

電動ベッドまでは必要ないけど、市販のベッドには手すりがないので立ち上がりに苦労しているという方ややっぱり布団で寝たいという方におすすめなのが、写真のような立ち上がり補助手すりです。こちらも介護保険でのレンタルが可能です。



製造元:矢崎化工(株)



立ち上がり補助手すり

ベッドの中で寝ている時間が長くなるのも、体の機能を低下させてしまう要因になります。安全に動け、起き上がりができる環境を整えましょう。

担当 福祉住環境コーディネーター1級 相本

介護用品は専門店で
●介護ショップ&ショールーム●

ほ・ん・ど

Have A Nice Day

介護保険事業者番号 3570200463

〈お気軽にご相談下さい〉

0120-416507

宇部市小松原町2丁目10番1号

■営業時間 9:30~18:00

■休業日 日曜日、祝日

■ホームページ:介護ショップはんど 検索

■アドレス:<http://www.ee-hand.com/>






【糖尿病と目の病気】

真つ暗になる前に定期的な検診を…

食生活が豊かになるにつれて糖尿病の患者さんは増加し続けており、現在国内での糖尿病の患者は予備軍を含めると2200万人を超えています。糖尿病は全身疾患ですが合併症が怖い病気で、中でもとくに腎臓や神経、そして眼に現れることが多く、これらは三大合併症といわれます。糖尿病に合併する眼疾患は様々ですが、最も代表的で恐ろしいのが糖尿病網膜症です。眼内ではカメラのフィルムとしての役割を担う網膜が、血流の障害により侵されるのです。ここでは、この糖尿病網膜症についてお話ししましょう。

糖尿病網膜症は大きく次のように分けられます。糖尿病はあるけども網膜に異常所見がみられない状態（非糖尿病網膜症）、網膜内の血流が悪くなり始めた最初の段階（単純網膜症）、毛細血管閉塞により網膜に血液が達しない虚血領域ができた状態（増殖前



あだち眼科 院長 足立 格郁 先生

網膜症）、虚血を代償しようと新生血管が伸びてきた状態（増殖網膜症）の4段階です。本来は虚血に陥った網膜に酸素を供給しようとして発生した新生血管ですが、これは大変もろく出血しやすいため眼内に出血が生じ、またこれに伴って薄い線維性の増殖膜が形成されることで、牽引された網膜が網膜剥離を起こし、それでも放置することで、最終的には失明してしまいます。

各病期で治療の方法は異なりますが、「悪くなったら眼科に行こう」というのでは絶対にいけません。網膜症は徐々に進行しますが、かなり進行しても視力の低下などの自覚症状がないことが多いからです。そしてある日突然、目の前が真つ暗になったとあわてて眼科に駆け込み、眼内の出血（硝子体出血・しょうじたいしゅつけつ）や網膜剥離と診断されるのです。糖尿病網膜症が終末像にまで発展すると、現代の医学では治療による改善は困難になります。しかし放置せずに眼科に定期的に通院さえしていれば、網膜症が発症したとしても、その進行を止めるためのレーザー治療や手術により失明を防ぐことができます。「見えていながらまだ大丈夫」というのは、糖尿病網膜症に関しては、間違えた見解です。糖尿病と診断されたら、内科だけではなく眼科も同時に受診し、病期に応じた適切な経過観察や治療を続けていくようにしましょう。

お問い合わせ あだち眼科 TEL0836-976-8837



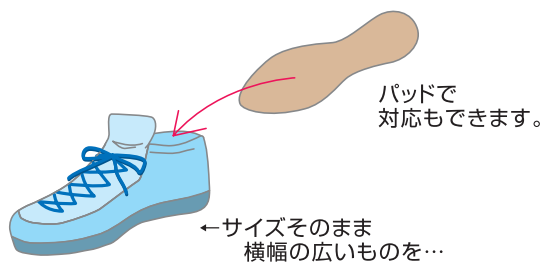
【靴のいろいろ…第②弾】

みなさんは間違った靴の選び方をされていないでしょうか？

例えば、胼胝や巻き爪などで足に痛みがあるからといって、大き目の靴を選ばれる方がいらっしゃいますが、大きすぎる靴は転倒を招く恐れがあります。靴が接触することで痛みがある場合は、サイズを上げるのではなく横幅の広い靴を選ぶことをお勧めします。

パットなどで対応することも出来ますので、お気軽にご相談ください。

※「靴のいろいろ…」：靴のマメ知識を何回かシリーズで詳しくご紹介します。



（株）大坪義肢製作所
TEL 0836-21-5397
http://www.ohtsubo.jp

お問い合わせ

まめ太郎の健康日記

今年の夏休みは キャンプをせたり

野球をせったり

今年のお夏は 暑かった…

ひと皮むけたまめ太郎

日焼けのおかげで ひと皮むけた

田舎に帰ってきた

健康人キャラまめ太郎

健康人キャラまめ太郎の紹介

「まめ太郎」「まめ子」は、中国地方の方言で「まめ」という言葉が、「豆」を意味するからつけられた名前です。国語辞典で調べると「健康なまめ」と書いてあります。「まめ太郎」「まめ子」は、元来「健康を願ってつくられたまめをモチーフにした「健康人」オリジナルのキャラクターです。

お問い合わせ 42才

お問い合わせ 40才

親子の作品 Gallery



お問い合わせ
石けん工房 春風 山口県宇部市東岐波1177-11
TEL 090-2862-9346 info@koubo-harukaze.com
http://www.koubo-harukaze.com



一生懸命作っている眼差しは真剣そのもの
宇部市民活動センター「青空」(0836369555)に集まった約10組の親子と一緒に、編集長親子も体験してきました。教室では、石けんの粉に水を入れて練って、色を入れて練ってという繰り返しで、粘土工作をしているような感じなのですが、親子そろって一生懸命に作っている眼差しは、みんな真剣そのもので、私も仕事を忘れムキになって我が子の作品を手伝いました。この教室は、

親子で楽しめ、環境やお肌のこと学べ、とても楽しい教室でした。ここに参加された親子の笑顔が、それを物語っています。



親子で楽しめる 手作り石けん教室

体験してきました。

健康生活習慣アドバイザーのスペシャリスト*

山口県 第4期『肥満予防健康管理士』募集中!!

病気の要因を引き起こすメタボリックシンドローム(肥満)。今、病気予防を目的とした生活習慣の改善アドバイス、そして、健康的で正しいダイエットアドバイスの出来る指導者が、あらゆる分野から少しずつ求められ始めています。人間の体の仕組み・肥満の仕組み・食生活と運動を基本にした正しいダイエット法等を基本から学び、自身のスキルアップのために「肥満予防健康管理士」の免許を修得しませんか?

受講日	10月 17日(○)	31日(○)
	11月 14日(○)	28日(○)
	12月 12日(○)	19日(○)

筆記試験

〒753-0813 山口市吉敷中東1丁目1番2号
医療法人社団 青藍会ハートホーム山口 (4階会議室)

午前10時～午後5時 (昼休み1時間) 定員 30名

受講料 68,000円 (テキスト・試験代含む全30時間の料金)

教育カリキュラム

- ◆肥満について
- ◆肥満の原因
- ◆肥満と病気
- ◆ダイエット
- ◆コーチング

詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ

山口支部募集申込窓口・事務局
TEL:090-8887-0726
FAX:0742-35-1910

日本肥満予防健康協会認定講師
肥満予防健康管理士 廣瀬千秋

認定団体：厚生労働省認可 社団法人 企業福祉・共済総合研究所

主催団体：日本肥満予防健康協会

【協会本部】東京都港区芝大門2-11-4共生ビル別館6F
TEL0120-804-316 FAX0120-377-179

【教育事業部】奈良県桜井市初瀬1605
TEL0744-44-3035 FAX0744-44-3056

http://www.himanyobou.jp/

一人でも多くの方がよりよい人生を送られるように。



山口市在住の福本陽司さん 著書
「幸せに生きるために」

山口市内の
宮脇書店・明屋書店(大内店・小郡店・宮野店)・文栄堂で好評発売中!!

地元の方が書いた面白い本があります。この本は、幸せな人生を送るためにどのような生き方をしたらよいのか、自らの人生を振り返りながらわかりやすく書かれています。「怒る」「ねたむ」「うらむ」「ぐちを言う」など、不幸せな人生になる愚かな人間の行動を身近な言葉でわかりやすく解説され、ちょっと人生にひと休みして、自分の人生を振り返ってみるにはおススメの本です。

定価800円(税込) 発行者 福本洋治(本名) 印刷製本 株式会社ミヤザキ

オススメ本
Book Review

山口県健康づくりセンターからのお知らせ

10月は

「やまぐちピンクリボン月間」



ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークとして、1980年代にアメリカから広まったものです。



昨年の様子

山口県健康づくりセンターでは、「やまぐちピンクリボン月間」に、乳がん予防のために様々な取り組みを行います！

会館を使ったキャンペーンとしましては、月間中、毎週水曜日と土曜日の18:00～20:00に、山口県総合保健会館をピンク色にライトアップします。

また、月間中の祝日を除く毎日(9:00～17:00)、会館のセンターホールを使って「やまぐちピンクリボン月間」の特設展示を行いますので、是非、お立ち寄りください。

なお、乳がん予防の知識を深めてもらうことを目的に、当会館の多目的ホールにて「2010ピンクリボンinやまぐち」を関係機関と共同開催します。(詳細は以下のとおり)

乳がんについての講演や体験談を、ご自身やご家族の今後の健康づくりにお役立てください。

「2010 ピンクリボンinやまぐち」

日時 10月10日(日) 13:30～16:00 (開場12:30)

場所 山口県総合保健会館 多目的ホール(山口市吉敷下東三丁目1-1)

内容 第1部 『乳がんについて、もっと知りましょう』

山本 滋 先生(山口大学医学部附属病院 第2外科・乳がん専門医)

第2部 『女優として母として～私の乳がん体験記～』

音無 美紀子さん(女優)

第3部 シンポジウム“乳がん検診・治療のいま”

シンポジスト 音無 美紀子さん 山本 滋先生

井上 久子さん(乳がん患者サポート・薬剤師)

お申し込み・お問合せ先

郵送、またはFAX・メールでお申し込みください。

山口県健康づくりセンター

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1-1
FAX: 083-934-2209 E-mail: info2@hwy.or.jp
お電話での受付は行っていません。
(お問い合わせ) TEL: 083-934-2200

【お申し込み方法等】

郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数(応募1通につき2名迄)を記入いただき、ハガキ、FAXまたはメールにてお申し込みください。
◎応募は先着順で、定員になり次第締め切ります。
◎発表は招待状の発送をもってかえさせていただきます。

当センターの取り組みの詳細は、ホームページでもご覧いただけます。<http://www.hwy.or.jp/center/>

地産地”粧”無添加

バツグンの泡立ち!

口コミだけでアツ!という間に
広まった伝説の手作り石けん

石けん工房

春風

春風のように優しい石けんを届けたい—
という気持ちが形になりました。

活きてる石けん「はるほのか」

手作りだからこそ、安全性が高い石けんです

石けん工房春風では、「肌にも環境にも優しい無添加石けん」をお届けしたいというコンセプトのもと、宇部市小野の良質な山口茶を特殊抽出し、高級ティーオイル(茶実油)にブレンドした完全無添加の手作り石けんを作りました。厳選した素材とこだわり製法による機能性だけでなく、お茶に含まれている『しみ』『しわ』『たるみ』に優しい成分も独自の技術で、石けんの中にしっかり閉じ込めているお肌にも環境にも優しい石けんです。

このような方にオススメです

1. 石けんを使うと潤いもすべて洗い流れる感じがして、ツッパリ感がある。
2. 肌のトラブルをいつも抱えている。
3. 昔ながらの製法で作られた無添加の石けんを使ったことがない。
4. 気持ちの良い弾力性のある泡で汚れを流したい。
5. 製造者の顔がきちんと分かり、製造者本人と家族が一番の愛用者。
6. 無添加で家族で使える安心石けんが欲しい。
7. 低刺激な物をお探しの方。



- 合成界面活性剤不使用
- 合成保存料不使用
- 合成着色料不使用
- 凝固剤不使用
- 化学香料不使用



以前の赤瀬さん
1999年8月15日

赤ら顔で医者からも見放された敏感肌のわたし自身が本当に安心して使えるもの、素材から製造まで徹底してこだわって完成した「化粧石鹸はるほのかシリーズ」。この石鹸で、わたし自身が激変することができました。
だからこそ、非効率だけど、手間ひまかけた本物だけを、作り出し、大切なみなさまへそして、ご家族のみなさまへお届けしたいと思っています。



石けん工房 春風
赤瀬 直子さん



◆美東美人
無農薬有機農産物農法の米ぬか使用



◆月見草オイル
月見草オイル使用



◆黄波戸の宝
山口県長門市黄波戸温泉源泉使用(ナトリウム塩化物系)



◆小豆と蜂蜜
100%国産純正蜂蜜使用
各1個1,365円(税込)

いとううれしシリーズ



化粧石鹸 椿石鹸
6月発売 国内産椿オイル使用
1個 2,800円(税込)



たっふり 2ヶ月分 80g
化粧石鹸 お茶石鹸
山口県小野産山口茶使用
1個 2,400円(税込)

はるほのかシリーズ

10月からの
半年間コース開講!
あなたも手に
職をつけませんか!

受講生募集!

14年の実績で
指導力が違います!

厚生労働省認定 日本成人病予防協会指導校
厚生労働省認定 日本肥満予防健康協会指導校

●病院・介護・体操協会などからたくさん支持されています。 ●どこにも負けないレベルの高い技と学科をわかりやすく学べます。

整体師・健康管理士コース

◆2つの資格

【整体師
健康管理士一般指導員】
を修得

◆厚生労働大臣認定講座

◆教育給付制度有り

ダイエットアドバイザー・総合美容コース

◆リフレクソロジー (足ツボ・反射区療法)

◆耳ツボ療法 (肩コリ・便秘解消・ダイエット)

◆骨盤矯正 (肩コリ・腰痛・産後の骨盤矯正)

◆ダイエットアドバイザー資格修得

夫婦で開業しました!!

入中 カ・美和 夫婦



夫婦で入学1年間頑張って、整体コース、健康管理士コース、そして総合美容コースも卒業しました。現在は念願叶い、地元、周防大島で開業しています。今日も在学中に学んだ知識と技術を活かして、多くのお客様に喜んでもらえるように、夫婦で頑張っています。

卒業生320名 平成20年5月11日 認定授与式



受講された方は期間中、
酸素カプセル&ゲルマニウム温浴を
フリーパスでご利用いただけます。

厚生労働省認定 日本成人病予防協会指導校 厚生労働省認定 日本肥満予防健康協会指導校

山口療術師会

山口市吉敷下東3-3-3 県内再大組織
受付/10:00~19:30 定休日/木曜日
山口校 下松校 広島校 五日市校

今すぐ!資料請求を!! 受付/10:00~19:30
TEL.083-902-7716

- ① 今回の「健康人」でおもしろかった記事は？
- ② 「健康人」にどんな話題を取り上げて欲しいですか？
- ③ あなたが、健康のために気を付けてることは？
- ④ あなたのオススメのヘルシーショップ・レストランは？
- ⑤ あなたのオススメの病院は？
- ⑥ 病気に関して病院の先生に聞きたい事は？
- ⑦ その他本誌へのご感想がありましたら、ご自由にお書きください。

読者プレゼント

大好評につき第2弾!!

アンケートに答えて
手づくり石けんはるほのか
「椿石鹸」(試供品600円)
をGETしよう!!

抽選で10名様にプレゼント



※お届けは1つとなります。

お問い合わせ・ご注文

製造販売元:

石けん工房 春風 山口県宇部市東岐波1177-11

TEL 090-2862-9346

info@kouhou-harukaze.com

http://www.kouhou-harukaze.com

石鹸 春風



携帯アプリ

検索

メール・FAXの場合

ハガキのアンケート内容に答えて、住所・氏名・年齢を記入してご応募ください。

[締め切り]2010年10月31日(官製はがきは当日消印有効)

[当選発表]発送をもってかえさせていただきます。

※個人情報につきましては、商品発送のみに利用し、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。お答えいただいたアンケート結果に関しましては、「健康人」の今後の編集制作の参考にさせていただきます。個人情報・アンケート情報ともに本誌健康人が責任を持って管理します。



読者プレゼント係まで

〒753-0871 山口県山口市朝田747-4

FAX : 083-922-5531

E-mail : info@morf.co.jp

24時間受付

くつろぎの空間で、心も体も癒しませんか。

酸素カプセル

疲労・腰痛・肩こりなどの不快な症状を和らげます。



耳ツボダイエット

●スタンダードコース
●スワロフスキーコース
穴を開けないピアス感覚でオシャレに無理なく減量。

ゲルマニウム温浴

ダイエット効果も期待できます。

体組成計



振動マシン

10分間 フィットネスで、気軽に簡単エクササイズ。



月間フリーパスがお得!

◆酸素カプセル60分	¥10,000	◆酸素カプセル+ゲルマニウム温浴	¥13,000	フリーパスコース
90分	¥15,000	◆耳ツボダイエット(貼替えは月4回まで)	¥4,000	ご利用の方、振動マシン・
◆ゲルマニウム温浴	¥5,000	◆耳ツボダイエット スワロフスキーコース	¥8,000	体組成計・酸素パー、
		(貼替えは月4回まで)		使い放題!

「いきなりフリーパスは…」という方のためにトライアルメニューをご用意。リーズナブルな料金で(初回に限り)お試しください。まずは、お気軽にご来店下さい。

ご来店の方! 誰でも! 血流チェックができます。

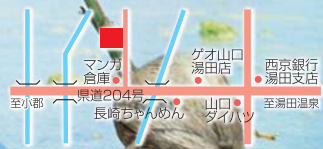
酸素カプセルサロン山口 (湯田整体院)

ご予約お問い合わせ

tel.083-902-7716

〒753-0814 山口市吉敷下東3-3-3
営/10:00~18:30/10:00~17:00(日・祝日)
※受付時間:閉店1時間半前まで
休/木曜

最新情報やお得な情報をメールでお届けします。
メール会員になって、
お得な専用料金や
割引クーポンをゲット!
メール会員募集中心!



753-0871

50円切手を
お貼り下さい

山口市朝田747-4

株式会社 **三ツギ**

健康かな生活を楽しむ人たちの情報誌



2010年vol.7
プレゼント係
(2010年10月31日消印有効)

2010年vol.7のプレゼント

はるほのか 椿石 鱈 (試供品)

〒0000-0000

ご住所

お名前

性別 男 ・ 女 年齢 歳

TEL

健康人を入手した場所

✕ キリトリ

「健康人」をお届けします。

山口市・宇部市・山陽小野田市の
健康に興味のある会社・個人宅に無料でお届けします。

電話・FAX・メールにて、ご連絡ください。

FAX・メールでのお問い合わせは、

①住所 ②お名前 ③電話番号 ④希望配布数

を明記してください。

※個人情報につきましては、本人の同意を
得ずに第三者に開示することはありません。
本誌健康人が責任を持って管理します。

10冊単位で
配布するので、
お友達に配ってね。



情報誌健康人「お届け係」まで

TEL : 083-922-1034 電話受付 / 10:00~17:00 (土日祝除く)

FAX : 083-922-5531 E-mail : info@morf.co.jp 24時間受付

編集長だより

暑い夏も通り過ぎ、ようよう「健康人」も7号を迎えます。本誌も「健康」というテーマで情報を発信しておりますが、暑さの疲れとアルコールの摂取しすぎで、健康とかけ離れた体調になっております。再度健康人を読んで、初心に返り健康人として邁進していきたいと思っております。これからも、本誌健康人をよく願います。

表紙の説明

太陽の光を浴びて地面に鮮やかな色の影を落とす紅葉を、幻想的な雰囲気醸し出ように彩色し、現実には存在しない空間に仕立てました。濃い部分は木の影を表しています。その空間に存在する人や動物たちも同じ所にいながら独自の世界観を持って不思議な空気感がある設定です。自分の境界を決めない自由な猫にクスリと笑っていたたけるとうれしいです。

舛本陽(ますもと あきこ)

健康かな生活を楽しむ人たちの情報誌

設置にご協力いただきありがとうございます。

健康人 配布設置先

設置先常時開拓中!!

企画: MORF

配布エリア: 山口市・宇部市・山陽小野田市
発行部数: 10,000部

- | | | |
|--|---|--|
| <p>病院</p> <p>青山消化器内科
赤川医院
あさひ歯科医院
阿知須共立病院
阿知須内科
阿知須同仁病院
あだち眼科
アッフル歯科
尼崎内科
アルファデンタルクリニック
安藤内科医院
安藤消化器内科
あんの循環器内科
池田歯科医院
市川歯科小児歯科
伊藤耳鼻咽喉科医院
稲光歯科医院
井上医院
上田歯科医院
内田歯科医院
宇都宮歯科医院
えさき内科クリニック
おおうちクリニック
大内宇都宮歯科
太田皮膚科クリニック
大橋産婦人科
大山クリニック
岡医院歯科
丘病院
おかたクリニック眼科
おかたクリニック耳鼻咽喉科
岡病院
小川整形外科
奥田胃腸内科(山口)
小郡第一病院
おさばファミリークリニック
小田歯科
オレンジ歯科医院
かした産婦人科
カフ内科小児科医院
河端内科医院
きらら・しまた歯科
鴻城医院
児玉歯科
ごとう歯科
小橋クリニック
小林外科医院
近藤こどもクリニック
齊藤外科眼科医院
坂本耳鼻咽喉科医院
ササキクリニック
佐々木外科病院
佐波歯科医院
三の宮ふくだクリニック
塩田歯科医院
柴田病院
耳鼻咽喉科ニコニコびじか
正司眼科医院
榎山歯科医院
せぐち皮膚科クリニック
多田内科呼吸器科
田中内科医院(大内)
田中内科医院(小郡)
たはらクリニック
田村医院
たむら内科医院
中央歯科医院
とみなが皮膚科
長崎歯科医院
永田こどもクリニック
ながた泌尿器科
縄田内科小児科医院
仁保病院
野口医院
野瀬内科小児科
ののなクリニック
はまもと小児クリニック
野村整形外科医院
のむら内科胃腸科医院
林外科胃腸科
平川眼科クリニック</p> | <p>福田歯科医院
藤井歯科医院(山口)
藤重歯科医院
藤本歯科医院
藤山医院
藤原内科
洲上整形外科医院
ふるや歯科
牧野医院
miwa歯科クリニック
みすみクリニック
みつおか歯科クリニック
みつる歯科
宮野クリニック
村田外科胃腸科
やすの皮膚科
ヤナギ歯科医院
やまがた循環器内科クリニック
宇部市橋総合センター
山内内科小児科医院
山内泌尿器科
山岸内科
山口総合健診センター
山口病院
山口リハビリテーション病院
山口よしき病院
ゆきこクリニック
よしかね循環器内科
吉武医院
よろず循環器内科</p> | <p>山口市秋穂総合支所
山口市秋穂地域交流センター
山口市阿知須地域交流センター
山口市大内地域交流センター
山口市大蔵地域交流センター
山口市大蔵地域交流センター
山口市小郡地域交流センター
山口市小幡地域交流センター
山口市嘉川地域交流センター
山口市白石地域交流センター
山口市徳地域交流センター
山口市名島地域交流センター
山口市仁保地域交流センター
山口市平川地域交流センター
山口市二島地域交流センター
山口市宮野地域交流センター
山口市湯田地域交流センター
山口市吉敷地域交流センター
宇部市橋総合センター
宇部市民活動センター
宇部市役所介護保険課
宇部市保健センター
宇部市シルバーふれあいセンター
宇部市図書館
とぎわミュージアム
竜王山公園オートキャンプ場
山陽小野田市市民体育館
小野田保健センター
山陽小野田市役所
山陽小野田市図書館
津和野公民館</p> |
| <p>薬局</p> <p>あいお薬局
おおた薬局
クスリ岩崎チェーン宮野店
クスリ岩崎チェーン湯田駅前店
クスリ岩崎チェーン山口吉敷店
ドラッグス KAZU湯田店
菜のはな薬局
ホワイト薬局
本店: 本田薬局
メディカルパーク薬局
メロデイ薬局
山一薬局 大内支店
山一薬局 山口中央店</p> | <p>津和野町 共存病院
和崎医院
財間歯科</p> | <p>その他</p> <p>愛児園 平川保育所
内田写真店
梅乃屋
エレガント美容室
大内第2ひかり園
カット美クラブ
カンガルーポケット
季節の野菜農石 ならないのんた
酸素カプセル山口(湯田整体)
JA山口中央秋穂支所
JA山口中央大蔵支所
JA山口中央小幡支所
JA山口中央仁保支所
JA山口中央吉敷支所
ソフトバンクショップ山大通り
高山エネルギー(株)山口大蔵SS
長崎ちゃんめん 山口江崎店
西の雅常盤
仁保道の駅
ハチヤのサカイ
ヘアサロン ジョイ
ヘアサロン TANPOPO
鳳山堂
ホームケアサービス山口
民主堂 山口県総支部連合会
モアール
山口信用金庫 大内支店
山口信用金庫 御堀支店
湯遊の郷 天宿
ラッセ
ルモンド</p> |
| <p>官公庁</p> <p>山口県立図書館
山口県健康づくりセンター
林外科胃腸科
山口市役所介護保険課</p> | <p>大坪義肢製作所
介護ショップ&ショールームはんど
宇部店
整体 宙
和食Dining美音
ナチュラルグリーンパークホテル</p> | <p>むつみ園
青山堂
柿の里
紅葉食事処
太陽の店
津和野町社会福祉協議会
津和野町健康健康包括支援センター
日本時事評論社
能濃
遊亀</p> |

■企画 MORF ■制作・発行 株式会社 **三ツギ**

山口県山口市朝田747-4 TEL083-922-1034 FAX 083-922-5531

■広告掲載・配本・読者からのお問い合わせ
TEL 083-922-1034 受付時間 / 10:00~17:00 (土日祝除く)

●スタッフ
チーフディレクター(編集長) / 舛本 陽 デザイン / 奥田 美奈

※本誌掲載の写真・イラスト及び記事の無断転載・複製を禁じます。
※本誌掲載の企業名が表示されている商品その他の情報は、その企業からのPR広告です。
※広告内容に起因して発生したいかなる損害についても、発行元は一切の責任を負いません。
※本誌掲載の商品その他の情報は、配置している病院が推薦・推奨しているものではありません。
※本誌掲載の表示価格は消費税を含んだ総額表示です。

ご自宅にご自由にお持ち帰りください

「健康人」は、地域の健康情報を提供して、健康かな生活を楽しむ「健康人」の輪を広げる、中高年齢者向けの地域密着型健康情報誌です。山口・宇部・山陽小野田市等の病院・薬局等に配置されています。有効にご活用下さい。

情報誌「健康人」の奮闘編集日記 <http://ameblo.jp/morf-kenkoubito/>

「健康人」編集部もおすすめ!

体感
訪問!

機能的!オシャレ!!積和の勧める安心手すり

くねくねくねった「クネット」



安心手すり「クネット」は、人間工学に基づいて作られた機能的でオシャレな手すりです。

① 体を引っ張りやすい、支えやすい!

クネットのくねりは、「取っ手」と「杖」の機能を持ち、階段を登るときやトイレやお風呂で立ち上がる時は、「引っ張りやすく」階段を降りるときやトイレやお風呂で座るときは、杖の役目で、「体を支えやすく」お年寄りや足腰の弱い人にやさしい機能を持っています。

② 他にはないオシャレなデザイン。素材やカラーも充実!

また、クネットは機能面に加えくねくねくねったモニュメントチックなオシャレなデザインでグッドデザイン賞を受賞。ステンレス製や木目調、色とりどりのカラー物も用意、お店や住宅のインテリアに合った素材を選ぶことができます。

そんな、機能的でオシャレな「クネット」。

「宇部市の美容院のトイレに設置しました」と言う情報を聞き、「クネット」の機能を体感すべく、宇部市五十目山の「Grip2(グリップツー)美容室本店」へ伺いました。

店内にお邪魔して、オーナーにご質問。

「なぜクネットを選ばれたのですか?」ストレートに聞いた質問にオーナー……

「オシャレで店のイメージにピッタリ!これだと思った」

「お客さんからも『良い手すりだね』『握り心地が良いね』と言われます」

等々、「なるほど」オーナーも気に入られ、こちらのお客様からも好評のようです。



「お〜!」Grip2、赤が眩しいオシャレな美容室です。

● 「クネットトイレバージョン」編集部も体感してみました。

赤色のクネットがお店のイメージに合わせてコーディネートされ、トイレの雰囲気をも明るく演出しています。実際に着座と起立を行い、クネットの機能を体感してみました。



着座時

「なるほど!これが杖の位置ですね」
座り始めるときに体を支えてくれます。また、動作する体の位置に応じて握り位置をスライドさせることで(自然とできます)、楽で安心して座ることができます。



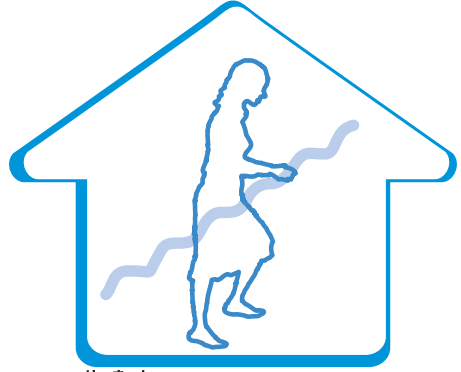
起立時

「引っ張る位置です」
握りに力が入りやすく楽に立ち上がれます。

クネットのくねりは、デザイン目的だけではなく、「体を支えやすく、引っ張りやすい」という機能を追求して行き着いたのがこのくねりの形だそうです。想像以上に握りに力を入れやすく、お年寄りや足腰の弱い方でも負担なく安心安全に使用できるおすすめの手すりです。

詳細は、積和建設山口(株) 0120-012-528 まで、お問い合わせください。

技術と信頼 せきわ 積和の“あんしんリフォーム”



せきわ
積和のリフォーム
人にやさしい家

人間工学から生まれた波形手すり「クネット」は、人を安全にやさしく支えるための手すりです。

上りラクラク、
下りあんしん
くねくね手すりの
クネット。

人にやさしい家づくり。

積和建設が自信をもってご提案する
積和の“あんしんリフォーム”第2弾。
バリアフリーやユニバーサルデザイン
を考えた、人にやさしい設計の
『あんしん手すり』です。



住宅 階段



住宅 トイレ



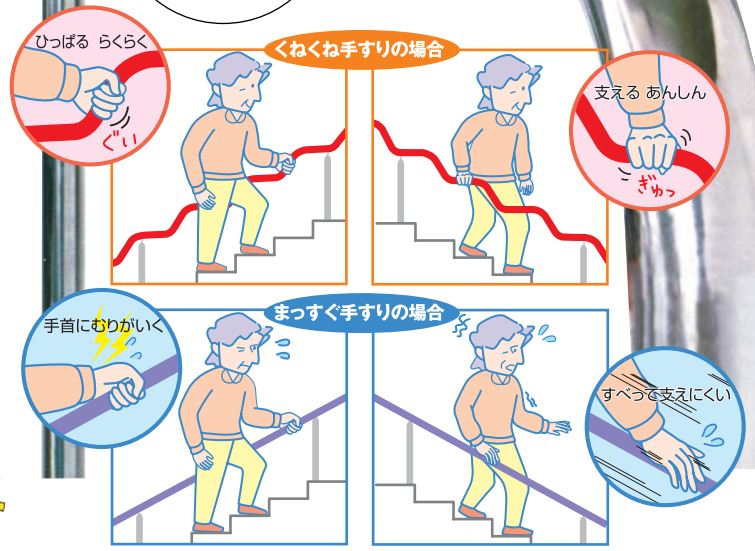
住宅 浴室



エクステリア

写真提供: (株)クネットジャパン

くねくね手すり
「クネット」と
まっすぐ手すりの
上り下り比較。



当社はいつでも調査・お見積り無料。
お客様のご希望に応じて個別に対応します。
お気軽にご相談ください。



積水ハウスグループ
SEKISUI HOUSE GROUP
山口県知事許可(特-21)第10185号
せきわ けんせつ
積和建設山口株式会社



積和建設山口 本社

本社 TEL083-976-2731 FAX083-976-2732 〒754-0001 山口市小郡上郷5412
山口事業所 ☎0120-012-528 山口市小郡上郷5412