



ごあいさつ

知らず知らずのうちに。

最近私は、仕事上で知らず知らずのうちに、法律とマネージメントに包囲されて、息苦しくなっています。時代の要請とはいえ、説明責任とコンサルテーションは、「相手の話されることに耳を傾ける」ことを凌駕するでしょうか…。バランスをとることだとわかっている、知らず知らずのうちに、覆い被さって来るものに支配されそうになっています。

呉羽山荘に来ると、知らず知らずのうちに聞きたいものが聞こえるようになっている、そんな場所になったらいいですね。坂の上の見晴らしのいいところで、スカートがふわっと舞い上がるみたいな(ジブリ風の)風が、私は好きです。懐かしいことをたくさん、思い出してしまいます。

みどりの風 講師 廣本 京子 (臨床心理士)

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』8クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回 8月10日（土）《摂食障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第2回 9月14日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第3回 10月19日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 11月16日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも 14:00～16:30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円/回（テキスト代込）

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

- 第 58 回
- アンチエイジングのための食事と運動
- 2013 年 2 月 17 日開催
許 鳳浩 先生
- ・ 50 年前と比べ食事内容や睡眠時間など、生活習慣が変化してきている。
 - ・ カロリー制限をすることで長寿遺伝子が活性化する。
 - ・ 運動に温泉をプラスすると、血清脂質濃度が低下する。
 - ・ 男性の節目年齢は 8 周期、女性は 7 周期。
 - ・ 年齢・体質・季節・体調に応じて、食事を摂る（食養生）。
 - ・ 食養生は毎日欠かさず一生続く。

本日の飲み物

【ハブ茶】 エビスグサという植物の種子(ケツメイシ)が原料のお茶です。
便秘、高血圧、胃弱、眼精疲労に効果があります。

- 第 59 回
- 女性・男性の『うつ』
- 2013 年 3 月 17 日開催
荒井 秀樹 先生
- ・ 「うつ」は“人間脳”の病気。
 - ・ 女性の「うつ」は助けを求め、男性の「うつ」は死へ。
 - ・ ストレス対処の男女差
男…嫌な気持ちに向き合わず、考えない・避ける・自己治療しようとする。
女…自分の気持ちや状態、原因などをクヨクヨと考える。
 - ・ うつからの回復のために
男…健全な、人とのつながり
女…健全な、自己主張

- 第 60 回
- 森林セラピーと古刹の散策と温泉ツアー
- 2013 年 4 月 21 日開催
鏡森 定信 先生
山崎 弘 先生
- ☆今回は上市町の立山寺とつるぎ恋月で講座を開催しました。
 - ・ 立山寺そばの梅(植物学上『モミ』)並木で森林浴。道の長さは約 100m。
 - ・ 雨の日の方が樹液は多く出るので、セラピー効果が高まる。(当日は雨)
 - ・ つるぎ恋月の泉質はアルカリ性単純泉 (美肌効果)。
 - ・ 最近の温泉情報
炭酸泉…弱酸性で、肌を引き締め入浴後しっとり滑らかにする効果あり。
和温療法…心疾患 (心不全) のリハで注目されている (低温サウナ等)。
温泉運動浴…血圧↓、脈拍↓、筋肉の萎縮↓、踵骨密度↑、バランス機能◎、
歩行速度↑。
温冷交代浴…朝はリフレッシュ効果、夕方(夜)はリラックス効果。

ぶち情報

立山寺には自動鐘つき機があり、無人なのに鐘がつかれる光景は(お寺だけに)少し怖い。
つるぎ恋月「日帰り入浴付きランチ」はボリュームあるランチに満足。価格は 1,500 円。

第 61 回

歯をながーく
持たせるには
- 皆さんの疑問質問にお答え
します -

2013年 5月 19日開催
宮本 宣良 先生
宮本 暦(メグル) 先生

☆今回は質疑応答がメインでした。

Q:歯石除去の頻度は? A:歯石が硬くなる前の半年~1年の間。

Q:歯磨き粉は? A:使わなくてもあまり変わらないがフッ素入りがお勧め。

Q:歯の磨き方は? A:上はサッと、側面しっかり、歯と歯茎の間は45度。

Q:糸ようじと歯間ブラシの違いは?

A:糸ようじは歯肉が高い人用。歯間ブラシは歯肉が下がってきた人用。

Q:磨く時間は? A:目安として5~10分。本気の場合(歯周病)は1時間。

Q:1日1回しか磨けない場合は? A:夜磨く。

第 62 回

様々な心理・精神療法に
見る回復の知恵

2013年 6月 16日開催
本田 徹 先生

・心理・精神療法の目標

①精神的「不安」「苦痛」「不快」を軽減・解消し、②自分および他者・社会・世界への「肯定性」を回復・獲得し、③「快」と「欲求」の感覚を芽生え復活させ、④「ゆとり」を回復・維持する事。

・心理・精神療法の具体的作業

①私たち自身を分析・評価し、②私たちの課題を作り、③実践・実行し、④その結果を分析・評価する。⑤以上の作業の手伝い。

・己が問題をつくり、問題が己をつくる。

第 63 回

ヨガによる
心とからだの健康法

2013年 7月 21日開催
関 佳奈 先生

☆今回は実践講座でした。

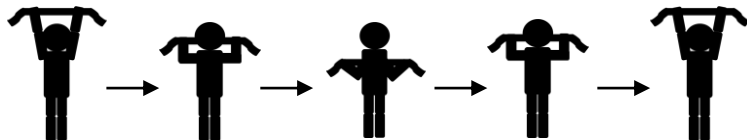
・ヨガの起源は定かではないが、インダス文明であると言われている。

・心身は一体であるとの考えがあり、身体と精神の健康法である。

・「大の字になり全身の力を抜く」体勢がヨガで最も難しい。

タオルを使った簡単なヨガの紹介 (座位でも OK)

①頭上でタオルを引 ②そのままゆっくりと ③また、ゆっくりと腕
っ張るように持つ。 腕を下におろす。 を上げる。



今後の予定

第64回

野外講座（雨天決行）

9月15日(日) 「呉羽丘陵を歩く - 気候療法で健康に -」

宮地 正典 先生

(温泉療法、気候療法専門・健康保養地医学研究機構理事)

第65回

10月20日(日) 「元気で長生きするために - 血圧の話を中心に -」

斉藤 博樹 先生 (医師・さいとう内科医院院長)

第66回

11月17日(日) 「この時代のストレスとメンタルヘルス：

どのような対人関係がこころに効くのか」

立瀬 剛志 先生

(富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門副部門長)

第67回

12月15日(日) 「タイトル未定 (睡眠の話)」

神川 康子 先生 (富山大学人間発達科学部教授)

★みどりの風通信 原稿募集★

皆さんの感想や思いを書きませんか？(400字程度です)

興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

PCサイト NPO 法人 みどりの風 事務局



〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: info@midori-no-kaze.com

HP: <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ): <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>

携帯サイト



midori-kouza