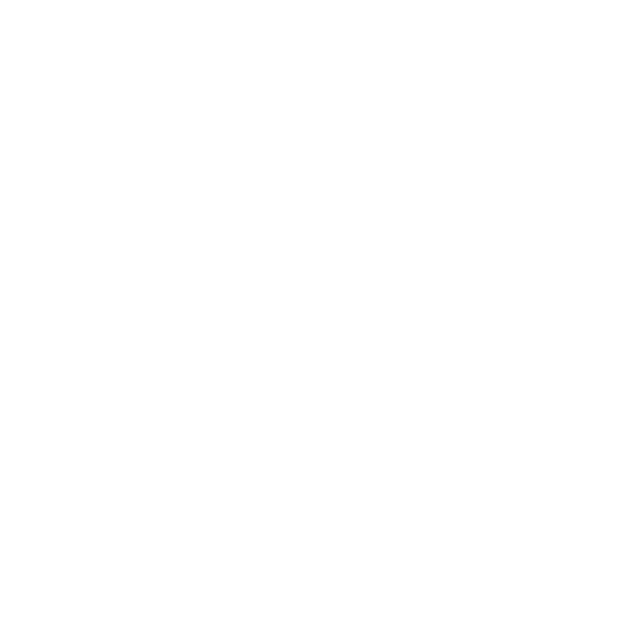


東京療院にて滞在型健康プログラム体験報告

くるくる来場者の皆様へ

現在、東久留米市の高齢化率(65歳以上)が約23%になりました。今後も増加すると思われます。当自治会も高齢者が増えている状況です。自治会として、どう支援して行くか模索しています。マザーズや東部地域包括支援センターなどに協力頂き、介護、福祉を中心として研修会、講演会を実施しています。人それぞれ、様々な生き方が有ります。当自治会も既成観念に捉われず、視野を広く持ち、色々な情報を吸収して、会員の要望に応えられるような提案をして行きたいと思ひます。



会員の紹介により、

『人間の自然治癒力』を高める統合医療』を実践している東京療院にて、滞在型健康プログラムを体験してきました。

『高齢者が人間らしく生きるための処方箋』の一つの選択肢となればと思ひ、報告したいと思ひます。

日時：平成23年7月7日午前12時30分～8日午後13時20分迄

場所：東京療院新館(港区高輪4-9-16)

日頃より、多忙な毎日をお過ごししている私は、今回の自然治癒力を高める、一泊二日の滞在型健康プログラムに参加致しました。

本体験は、一般の方でも申し込みできます。

一日目

◆岡田式浄化療法を体験

(午後1時45分～) 浄化療法は、自然力を活用する生体エネルギー療法の一つです(アメリカ国立衛生研究所の分類)。

人間に本来的に備わっている、自然治癒力を高めて、毒素の排泄(浄化作用)を促し、あらゆる苦悩を解消する健康法です。

毒素のある箇所やその程度を「熱」や「凝り」で確認し、その部位に向けて施術者の掌からエネルギーを放射します。体験して思った事は、子供の頃、お腹が痛い時、母がお腹を摩ってくると、良くなった事を思い出しました。

掌をかざされ、それに合わせて、体がリラックスして、無の境地で五感を休めると体全体が癒されることを実感致しました。



茶の湯

◆茶の湯

(午後3時10分～) 茶室でお茶を立てて頂きました。茶室は静寂で、ちぢまりした和室で、リラックスして会話を楽しむことにより、心の安らぎを得ることができました。

このような環境空間では、落ち着く事で、過去のしがらみをすべてリセットできると思いました。

◆太極拳

(午後4時45分～) 太極拳を初歩から指導頂きました。太極拳は体全体をリラックスし、自然で動かすことにより、血行が良くなり、一時間の練習後には、体全体が熱くなりました。



太極拳

◆夕食

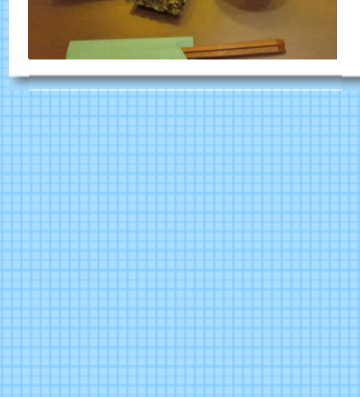
(午後6時30分～) 野菜の持つ生命力を堪能して、体の自然治癒力を高めるメニューを頂きました。昔から、『食に勝る薬はない』という諺があります。



二日目

◆朝食

(午前7時40分～) 七分搦きのお米でつくった、おむすび二つと、具沢山の味噌汁、サバの出汁。素材の味に感動し食しました。



◆素足で健康体操

(午前9時～) ストレッチ体操を行いました。体全体が軽くなりました。

◆浄化療法

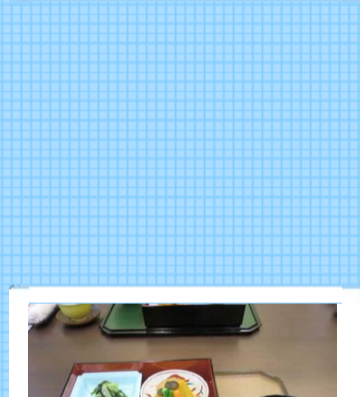
(午前10時～) 体全体がリラックスし、血行が良くなりました。

◆健康生活プラン

(午前11時15分～) 日頃の生活習慣(食事、運動、休養と心のゆとり、自然治癒力、考え方(こころ)、喫煙、飲酒等)について、アンケートに回答し、そのデータに基づき、健康増進について、アドバイスを頂きました。

◆フラワーセミナー

(午前11時45分～) 美しい自然、花を見ることにより人間の本性が浄化され、結果として、心身の健康が得られるという健康法。お花を觀賞して、心のゆとりを実感しました。

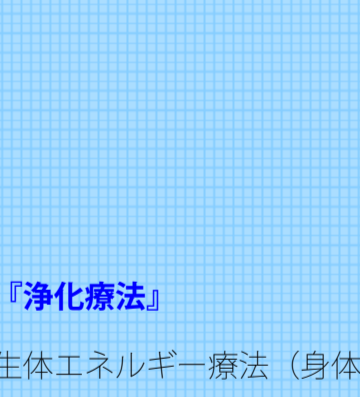


◆昼食

(午前12時20分～) お米を主に、旬の野菜、魚介類等を組み合わせた「日本型食生活」の良さを生かした料理を美味しく食しました。



ここで、岡田式健康法とは? 三つの柱、 『食事法』 『浄化療法』 『美術文化法』



自然農法実践施設

これら三つのアプローチ法が一つに統合し、「自然治癒力高めるライフスタイル」へ向かうように成り立っています。

『食事法』

「食」は「人」を「良く」するもの。 生命力あふれる食材を選ぶ(自然農法のもの・旬のもの等)。 岡田茂吉氏が提唱した自然農法(大仁農場にて)実践。

『浄化療法』

生体エネルギー療法(身体を探査し、体内の毒素を特定し、生体エネルギーを利用して浄化)の一つ。 照射されるエネルギーにより相手のエネルギー領域に良い影響を及ぼすものとされています。

◆薄味に心がける(素材の味を活かす)。 ◆米や野菜を食べる(七分づきご飯)。 ◆食事と運動のバランス。

現在、日本の医療費は、年間約34兆円、一人当たり26万円消費しています。 2020年には、四人に一人が高齢者(65歳以上)になり、世界一の長寿大国日本(平均寿命83歳)で、不健康(介護や介助が必要)な年数が約7年(世界一)、死亡原因の約6割が生活習慣病(ガン・心臓病・脳卒中等)となるでしょう。

今後、『岡田式健康法』を実践している東京療院の『人間の自然治癒力を高める統合医療』は、 ◆本人の持つ自然治癒力高める医療 ◆体・心・魂の健康を増進し、本人の社会的状況も考慮する医療 ◆生活習慣の改善をサポートする医療システム ◆治療者と患者との関係を大切にした医療

等の進展が、望まれると再認識しました。 記載した内容は、MOA資料に基づく。 尚、詳細は、『東京療院』検索。

感想として、岡田式健康法を体験し、西洋医学とは異なるプログラムであり、 人間力、病気を予防して、楽しく元気に年をとる、新しい風を感じました。 また、体験から得られたものは、生命が誕生して、自然と共生し(自分=「自」然の「分身」、 人になる成長過程の歴史の中で、自ら勝ち得た、人間らしく生きる哲学(処方箋)であると思ひました。

文責：門前自治会会長 野島貞夫 携帯:090-3224-0278 FAX:042-476-2555 写真(掲載了承済)