

## 杉原医院隣接地にネイティブヘルス開設

《西宮市上甲東園：関西学院大学前》

5月9日（月）OPEN

腸内環境が生活習慣病に大きく関与している、と最近特にクローズアップされてきました。

ネイティブヘルスでは、菜食整腸により腸内環境を整えて健康づくりをしてまいりましたが、さらに生活習慣病に対応するには、今まで以上に医師との連携を密にする必要があります。現在も理事長の杉原医師が顧問医師として指導に当たっておりますが、杉原医師は西宮、ネイティブヘルスは大阪と離れていて、不便を感じていました。

この度、杉原医院の隣接地で、現在空室になっている元診療所を杉原医師のご紹介により使用させていただくことになりました。

これにより、生活習慣病に対して、逐一、直接杉原医師の指導のもとに菜食整腸を実施していくことができ、これまで以上に皆様のご期待に添えることができます。また、医師との連携を深めることは、菜食整腸の発展にも繋がります。

## ネイティブヘルス甲東園

場所は、西宮市上甲東園3丁目6-6

阪急今津線「甲東園」下車、関西学院大学行きバス「住宅前」下車徒歩3分  
閑静な住宅街で、バスは頻繁に運行され、乗車時間5分という便利な処です。

電話・FAX 0798-54-4565

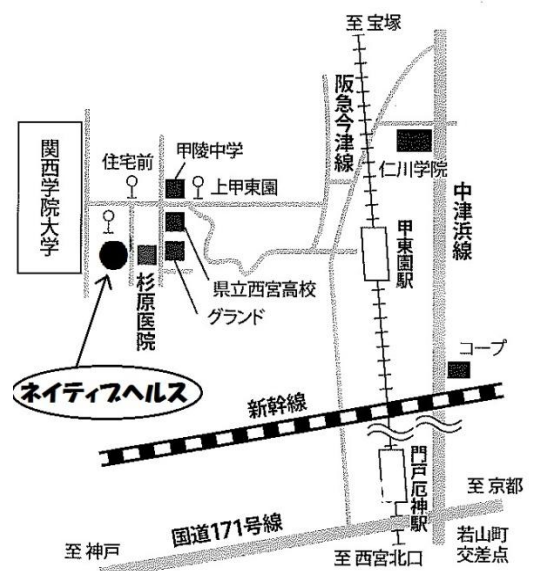
甲東園は、日曜・水曜が定休日

営業時間は従来通り、9:30~18:30

◎ 梅田は、従来通り、月・木が定休日

◎ 六甲サロンは従来通り、  
日・月・木に営業致します

- ★6月から梅田の施術は、楊先生が中心となります
- ★甲東園は、白井・高橋が中心となって施術します
- ★チカコ健康サロンは、基本的には甲東園で開催します
- ★食品の発送は、従来通り梅田で行います（担当出口）



## アンチエイジング奮戦

三浦 元 (あしたば会会長) 三浦整骨院 ☎072-838-5374

ここに一冊のベストセラーがある、題して「大往生したけりや医療とかかわるな」(副題「自然死」のすすめ) 著者中村仁一、幻冬舎新書。

十年以上続けておられる著者の月一定期講演会に、私は昨年から欠かさず出席している。いわば先生のファンである。著者は京大医学部出身の現役の医師であり、くしくも私と同年の昭和15年生まれで、一層親近感をもっている。

副題の通り自らも最後はガンで、それも一切の医療もせずにと明言されている。

さて、氏の説れる諸説は日ごろ私が思っていたことと合致し、我がネイティブヘルスの基本理念とも重なる。曰く定期健診の早期発見早期治療は間違っている、何より証拠には病気は減らないし楽にもならず、ただ医療費がかさむだけ。

それは人が持っている自然治癒力を無視しているからである。社会全体が医療資本のマインドコントロールにかかっている。

医療も薬屋も赤の他人であり、信頼すべきは長年連れ添ってきた各人の身体の諸器官の機能(総合して自然治癒力)である。

特に終末医療は「目からうろこ」である。自ら食事を摂らなくなってから医療も、点滴、胃ロウもしない人は、ほんとに安らかに死を迎える(多数立ち会いたところほぼ二週間)。

私は、自分の治療所に縁あって来られた高齢者に『医療よ薬よ』という前にすることがたくさんありますよ、と言っている。

列举すると

- ① 諸病の原因〈口開け睡眠〉対策に「マウステープ法」
- ② 手が空いていたら座っても寝ても「自己腸マッサージ」
- ③ 就寝中は腹に、その他痛いところに手を置く「レイキ療法」
- ④ 足先をひたすら揉みこする「先端施術法」
- ⑤ とにかく吐く息を「細く長く腹から出すヨガ呼吸法」
- ⑥ じっとしていると刻々老化する「絶えず全身動かすべし」  
(布団の中でも出来る運動たくさん有り)
- ⑦ 平地のウォーキングは半分なり。あと半分は階段・坂道  
またはスクワット(力をこめる無酸素運動)を入れるべし。

<ちなみに私はほぼ全部実行し「高齢登山」に備えています>



# 日頃の活動について

北出篤夫 (枚方市) ☎072-859-0843

1、私は「馬杉文庫」という図書館を、自宅の近くに作りました。そこでは毎月第一土曜日に、イベントを行っています。最近のテーマは整腸マッサージとオルゴン療法です。どちらも掌のみで実践出来て、親しみ易いのです。簡単な説明と体験が中心の2時間の紹介行事です。健康と真正面に向き合う姿は、両療法同じです。「無農薬野菜」の栽培農家の支援も



心掛けています。同じ内容を枚方のデイサービスでも月に一回行っています。

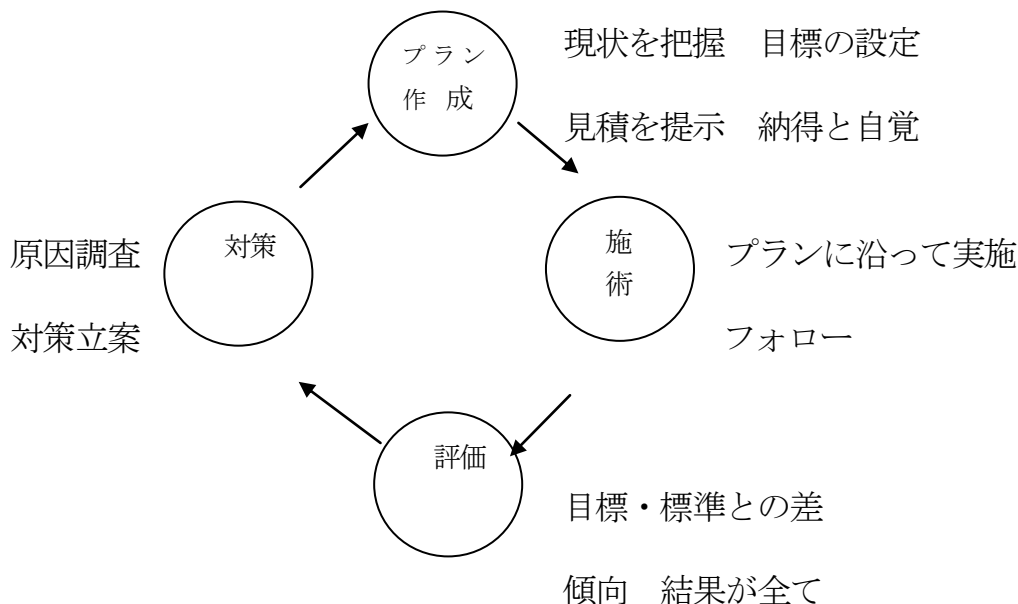
体験者の殆どは「気持ちが良い」、「体が楽になった」と感想をおっしゃいます。



馬杉文庫での健康談義、中央楊仙友先生

2. 上記とは別に、足のむくみや痛み、癌、パーキンソン病、うつ病、便秘、高血圧、脳梗塞などの症状を抱えている方々に、しっかりマッサージをしています。足のむくみが引いたり、足を切り取ってくれという酷い痛みが和らいだりとそれなりの効果が出ております。

3. 組織の重要人物の心身の健康は、組織の存亡に繋がります。機会ある度に説得を心掛けています。経営者、研究者、議員、歌手や俳優等代替がきかない職業が対象となります。個人を健康面でサポートして、体調が崩れる前にいち早く兆候を見付けて、病気を予防する手立てを行うのです。体調の良くない人に対しては、良くなるまでの工程と目標を設定して、サポートするのです。どうしたらそれが出来るか、私達がどう動けば良いかを今模索をしています。どんな健康観を持つ事が大切か、どんな働き方が良いか、体調と改善の方法、経過事例といったテーマがあります。



4. 著作の中で健康に関わる内容を説明しています。例えば「健康いろはかるた」、小説「夫婦の愛」、川柳集「川柳は心の底に火をともし」等です。私の食事は生菜食の実験でもあります。

例	あ	愛こそは	世界を救う	身を救う	い	生かしたい	腸内細菌	百兆個
	う	美しい	肌は食事と	睡眠で	え	栄養と	脳と財布に	気を配れ
	お	お砂糖を	やめておだして	味付ける	か	過去は無理	未来は可能	前を向け
	き	気持ち良い	方へ体を	傾ける	く	薬より	自己免疫で	治します
	け	健康は	心・暮らしの	自己管理	こ	こんにちは	挨拶すれば	お友達



# 『ななこっこ』『やさいっこ』の効用について

平本ミサエ (看護師) ☎090-1140-0014

「母が早朝に亡くなりました。とても安らかに・・・平本さんに紹介いただいた『ななこっこ』『やさいっこ』のお陰です、本当にありがとうございました」 Kさんからの電話でした。Kさんのお母様は91歳。5年前膀胱癌を患い、その後子宮に転移、高齢である為手術は出来ず抗がん剤を使用。小康状態となるも完治することはなく、入退院を繰り返し、最後の方法として放射線治療を始めましたが、放射線を当てた部位（肛門～陰部）の皮膚のただれ、化膿、出血、感染、痛み等



、ニュージーランド医療視察で菜食整腸の説明・中央筆者見るに堪えない苦痛の日々が続きました。

Kさんは当時、ニュージーランドに在住。東京で介護されている妹さんより、お母様が長い闘病生活で寝たきりの状態になり、尿道カテーテルを使用され、自力排便は出来ず、下剤、浣腸、摘便に頼る入院生活でした。これ以上の治療法はなく、退院を言われている。食欲もなく、胃ろうを勧められていると連絡があったそうです。その事を相談された私は皆川先生が「赤ちゃんも食べることが出来ます」と言われた『ななこっこ』『やさいっこ』の事を思い出し、お母様に食べていただくよう勧め、Kさんは妹さんに伝えました。お母様は『ななこっこ』『やさいっこ』をスムーズに召し上がったとの事でした。ご本人の強い希望もあり、ご自宅での介護となりましたが、胃ろうもせず、下剤等も中止し、『ななこっこ』『やさいっこ』を食べ続け、皮膚のただれも綺麗に治り、摘便も必要なくなり自力排便も可能になりました。お母様ご自身も介護者も楽になり、お互いに充実した日々を送られ、感謝の言葉もきかれ、穏やかな3ヶ月間の在宅看護の中で、最期を迎えられました。私はお電話のみでの援助でしたが、便秘で悩む事もなく、苦痛を柔らげてあげられたと思うと、本当にネイティブに縁があったことに感謝感謝でした。

私は看護師、若かりし頃は手術室、ICU救急病棟と勤務しながら今、思えば愚かなことですが、排泄に留意した看護をしていなかった様に思います。高齢化が進み、救急病院にもかかわらず、家族が引き取りにこられない寝たきりの高齢者の方々がベットを占領、その患者様を見る事を余儀なくされた時、わたしは悔しい気持ちを不遜にも抱いた事を思い出します。

何故なら、食事介助、排泄介助は看護師の仕事ではなく、ヘルパーさんの仕事だと思われていたからです。

しかし、病棟の状況を聞いてみると、とても大変でした。救急病棟で、いつも医師、看護師を悩ませている治療を必要としない患者様が、転倒・転落・暴言・徘徊、そして怪我をされたり肺炎になったり、治療が必要な方向へと進み、「何故、しっかりと看護できないのか」とひんしゅくを買い、情けない思いをしたのですが、よく観察してみると殆どが便秘が原因でした。

もうお分かりの方もおられるでしょうが、実は肺炎も腸の動きが悪いと発症します。それから数十年、便の事しか言わない『便婦長』として働いてきて、その間、随分苦労しました。今でこそ脳外科医、優秀な内科医の先生方がテレビや出版物で腸の管理の大切さを唱えられていますが、「今頃、気がつかれましたか!!」何を診て治療をされていたのかと腹立たしい気持ちです。最近、多くのサプリメントがまことしやかに宣伝されていますが、『ななこっこ』『やさいっこ』に優るものはないと思います。

日本ではまだまだ医療信奉が強く必要以上に医薬に頼っている部分があります。医療費削減の為に、海外の様な自己管理重点の生活が大切です。又、私の体験から、病気は医療のみでは治りません。医療は回復の手助けであり、過剰になると害になります。

これからもネイティブヘルスの存在を伝えていきたいと思います。

# お客様のご要望で研修を

川村美代子 (寝屋川市) 癒し空間サロンヴィタリア ☎090-3977-7856

初めまして。私は寝屋川市の自宅でリンパトリートメントと腸もみのサロンをやっています。サロンは六年目です。当初から週に一回友人（認定指導員）が腸もみのトレーナーとして担当してくれ、お客様にはイベントなどを開催しながら、腸もみの素晴らしさと腸機能の活性化の大切さをご理解いただけるようになってきました。そんな折、お身内の介護のため友人は急遽、九州の実家へ帰省することとなりました。腸もみファンのお客様からのお声もあって、私自身が昨年春に研修をスタートした次第です。晴れて九月末に認定を頂き、その後は一ヶ月間のモニター様を募集したり、



ローフード試食会を開催したり、ブログなどで腸の不思議についてアップしたり活動している内に、お客様の腸意識は格段に高くなってまいりました。

現在は月に一回、二回と定期コースで腸もみを受けて下さるお客様も増え、また、リンパトリートメントと腸もみをプラスした新しいメニューで多くのお客様にご利用頂いています。

私自身も卒業後は月に一回は白井先生の腸もみを予約して受けております。ローフードランチも毎回楽しみです。

下記お客様の体験談をご紹介します。



**【四十代女性】**一週間お通じが無い事がざらでしたが、腸もみ翌日にびっくりする程爽快なお通じがあり、モニター後半には、ほぼ毎日。15年程服用し続けていた睡眠薬をきっぱり断ち切れました。職場でも「なんか最近明るいな〜」「えらい元気ええな〜」と嬉しい言葉をかけていただく事が増えました。腸もみと食生活（菜食ローフード）はもちろんの事、プラスメンタルの変化も大きかったと思います。腸もみを体験させていただき改めてボディケアの素晴らしさを実感しています。

**【五十代女性】**気になっていた下腹部の塊が柔らかくなっていき、明らかに下腹部が軽い感じです。三回目くらいから間食も摂らなくなりました。ローフードも試食させてもらい、楽しんで作れるようになりました。

**【五十代女性】**腸もみを受けて腹部がスッキリ軽くなり重さを感じなくなりました。寝起きが良くなり、食生活を見直すことが出来ました。腹部の軽さが気分の軽さとも関係するよう思えます。朝が苦手でしたが腸もみを受けるようになってアラームが鳴るとパッと目が覚めるようになりました。

**【四十代女性】**リラックス効果と夜の睡眠がしっかりとれ、疲れもとれるのがわかりました。ローフードにもはまってしまい、自家製ドレッシングなどで大量のサラダも習慣となり毎日何を食べようか楽しみです。体重にも、お腹周りにも変化が出てきました。

**【十代女性】**中学生で便秘になり便秘薬を飲んでも出ない、一週間出ないことも。頭痛も原因が分からず病院で脳の検査を受けても異常もなく、それが腸もみを受け便秘が解消されると頭痛も消えました。

**【四十代女性】**初回は驚くほどの痛みでした。回を重ねるごとに腸や胃が柔らかくなり、身体が軽くなったと実感できるようになりました。ローフードの食事も大切なことわかりました。これからも定期的に腸もみを受けたいと思います。

他にも「生理痛が楽になった」「背中のコリや肩凝りまで楽になるのが不思議」など嬉しい感想を頂いています。とは言え、こんなに素晴らしい腸もみをご存じないの方が圧倒的ですから、私自身の役目も明確で『自分の体は自分で診る』という“セルフケアの大切さ”更に広めて参ります。

また、今年の秋には『リラクゼーションボディケア』というリンパトリートメントの講座を開講するのですが、今後の目標としまして、腸もみ指導教官を目指しております



# 一人でも多くの人に広めたい！

今河智章（群馬県伊勢市） ☎090-7905-2097



私自身は、元々体調が優れず、幼少より風邪をひきやすく、冷え性、低血圧、重度の花粉症、起立性調節障害など、俗に言う「虚弱体質」でありました。

13歳からお小遣いで「養酒」を始め、薬局のおじさんに笑われたほどです。兄弟や友達・同僚と同じ生活では体を壊すことを実感していたので、身近な健康法をコツコツと続けてはいましたが、決定的な改善には至りませんでした。

約8年前に実家の母が菜食整腸健康法の仕事を始めた時は、「また面白い事をはじめたなあ」と思っていました。来る方々がどんどん良くなる話を聞き、次第に興味がわきました。

病院に就職して21年。看護師として19年間、様々な病気の方々と出会ってきました。

西洋医学の側にいた私ですが、治療による副作用・合併症・そして何度も繰り返す再発。それに苦しみ悩んでいるのは、患者さん本人や家族だけでなく、医師や医療従事者も同じであることを見てきました。

中でもここ14年間は内視鏡の部署で、消化管・腸にまつわる疾患を数多く見てきました。

もちろん病院での治療は重要ですが、見えない普段の生活の中、特に食事に予防・改善の糸口があるはず。それは私自身にも当てはまると思うようになりました。

私も少しは自分の体で体験してみようと、4年前の1月より、

★生野菜を中心。★肉・卵・牛乳を買わない。(付き合いの外出程度に抑える)

以上の生活を始めたところ、3ヶ月後に花粉症がほぼ消失し、その後は風邪をひかなくなり、冷え性も改善。足爪の質までしっかりして、「血行・循環が良いってこんなに心地よいのか！」と実感。

約15年間お世話になり続けた「養酒」は途中で「今までありがとう」と破棄しました。

もちろん便通も今まで以上に良く、心身ともにスッキリしている時間が続いています。

更には肌つやが良く、密かに悩んでいた抜け毛も激減。美容師さんから毎月、「髪質がどんどん良くなっている！」と言われるように。

このように、薬・サプリ・育毛剤や栄養ドリンク等まで一切必要がなくなりました。

そんな中、北海道で離れて暮らす実父が3年前に直腸癌を患いました。(戦い抜き、今年の2月に他界しました。)

これらの経験や出来事が重なり、私の中では「これは何か大きな意味を感じる。自分で実践すると共に一人でも多くの人に広めたい！」と、病院を退職してネイティブヘルスのもとへ飛び込みました。

昨年8月より研修を開始し、翌9月より開業するにあたり、集中的に研修し、技能や知識、それらを裏付ける理念など、様々な事を学ばせて頂きました。

一部抜粋ですが、皆川先生からは「健康になろう、良くしていこうという、本人の心と実践が大切。私達はそのお手伝いをする役目です。」と。

また、楊先生からは、「君自身が誰よりも更に健康になっていくことだよ。それが一番の奥義。君が証拠となることで、周りの人の理解を広めていくことになる。」とご指導いただきました。

健康について王道はあっても近道は無いことを教えて頂いた実感でした。

現在私は39歳。今まで生きてきたなかで今日が一番健康で心身ともに幸せを実感しています！

幼少からの虚弱体質は、この仕事や皆さんに出会えたことで、意味があったのだと両親に感謝します！

群馬で一人きりの認定指導員ではありますが、皆さんから応援いただき、心強く頑張っております。

この地域は水も野菜も美味しく、自然の力に助けられています。

これからも地道にはありますが、誠実に真剣に、皆さんの健康と喜びに尽くして参ります。

今後ともよろしく願いいたします。

知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備考
6月25日（土） 14：15～16：15	氷室 美那子 高橋 狭穂子 「自力整体」	会員 無料 一般 1000円	長めのタオル持参の事
7月23日（土） 14：30～16：00	閻杰（エンキ） 「中国琵琶コンサート」	会員 無料 一般 1000円	

予定は、変更する場合があります。 前日までに必ずご予約してください

問合せ・予約 電話06-4802-6880 FAX06-4802-6881

☆6月より《チカコ健康サロン》は甲東園にて開催いたします。

### 〈講師プロフィール〉

氷室 美那子（ひむろ みやこ）・高橋狭穂子（たかはし さほこ）

2001年 定年退職後 自力整体に出会い ナビゲーターの資格を取得

2006年 吹田市にて教室を開き現在に至る 矢上予防医学研究所 所属

自力整体は、自分の力で身体を整えることで「整体・整食・整心」の三つが柱になっており、これが合わさって効果を発揮します。その中で「整体」は身体の①ツボを刺激し、②経絡を刺激し、③経路を延ばすことで全身に「氣」を送り込み、流して、身体の中の詰まっているところを通します。

「痛・気持ちいい～」という感覚を大事にしながら、コリのない・歪みの無い身体づくりを目指しています。

### 閻杰（エンキ）

中国大連市生まれ、7歳から琵琶を始める。12歳の時ジュニア民族コンクールで優勝。国立瀋陽音楽大学在学中に民族楽器琵琶コンクールで優勝。卒業後、国立遼寧省歌舞団で琵琶ソリストとして活躍。中国音楽家協会会員。来日後、大阪教育大学大学院修士課程修了。全国各地で「エンキ中国琵琶コンサート」として演奏活動を行うほか、三宅一生のファッションショー（東京とパリ）、中国でのコマーシャルにも出演。大阪フィル、関西フィル、金沢アンサンブルとの共演。第5回大阪国際室内楽フェスタ銀賞を受賞。読売新聞社主催正倉院フォーラム（東京、大阪）での演奏。中国大連で開催されたダボス会議でも演奏する。CDアルバム7枚リリース。



## 《スタッフ紹介》

### 白井 泷隆



楊先生のご指導を仰いで、いつのまにか14年の月日が流れました。私なりに勉強、研究を重ね、皆さまにご満足いただける腸もみを確立できてきたかと自負しております。6月より甲東園中心に施術させていただきますが、自身の健康に留意して、これからも長く皆さまの健康のお役に立ちたいと考えております。今後とも、よろしくお願い致します。

### 出口 明美



ネイティブヘルスにお世話になって10ヶ月が過ぎました。お客様に、楽しいお話やためになるお話をたくさん聴かせて頂いて日々勉強の毎日です。6月からは、楊先生中心の梅田になりますが、今まで同様に、皆さまにお越しただいて、よりリラックスして頂ける場をご提供したいと考えております。食品の発送も従来通り行いますのでよろしくお願い致します。

### 今田 美代子



六甲サロンの施術を担当して早くも4年半。皆様の温かさに支えられてここまで来ることができました。六甲は景色もよく、家庭的雰囲気、心が安らぐと言われます。私の元気パワーと明るさで皆様にリラックスしていただき、ホッとさせていただく空間を大切にしたいと思います。ここで施術を受けて本当に良かったと思っていただくよう、日々切磋琢磨していきたいと思っております。

### 高橋 亜希子



4月からネイティブヘルスに入社し、5月からは甲東園専任です。私は、この菜食整腸法でSLEが完治できたのをきっかけに、研修を受け、卒業後は独立していましたが、もう少し勉強がしたくてNHのスタッフの一員として働くことにしました。今後は一人でも多くの方々にこの健康法をお伝えできる様勉強していきたいと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。

### 松井 永実子



生食ローフードの料理は、種類豊富な材料でこんなものも生でおいしいのか、と驚きと発見ばかりです。その生食の調理のお手伝いをさせていただき、召し上がっていただく皆様に元気をもらいながら、楽しく勤めています。一方、研修生としても持ち前の明るさでがんばっております。(後2時間で卒業!!)。今後ともよろしくお願い申し上げます。

### あとがき

熊本地震のニュースを目にする度に、私自身体験した阪神大震災の悲惨さを思い出し、ヒトは強い!どんなことでもきっと乗り越えられる。希望を捨てないで、とお伝えしたい気持ちでいっぱいです。

今回は、認定指導員特集といたしました。参考にしていただければ幸甚です。

医師との連携を密にするため、杉原医院の隣接地にNHが開設できたことは、この上ない喜びです。長年の夢である「医療としての菜食整腸」への第一歩が踏み出せた感じです。

楊先生が引き続いて施術して下さることによって、甲東園・梅田・六甲の3か所で実施することができました。

いろいろ準備のため、会報発行が遅れましたこととお詫び申し上げます。ym