

始めよう! パソコンライフ

会員紹介 岐部民子さん

健康長寿研究所
生活習慣病予防士

代替医療と健康について

最近、代替医療という言葉をよく耳にする様になりましたが、どんな医療のことを言うのかも一つよく理解出来ない。そこで、『ごころ健康』というテーマで、各方面で活動されている岐部さんに聞いてみた。岐部さんは、生活習慣病予防士という資格を持っている。

生活習慣病予防士とは、身体と周辺環境を正常化し、本来の健康状態を維持する代替医療の普及をおこなう、民間資格者のこと。人間には本来強い自然治癒力が備わっており、マイナスイオン、干渉波を体内に取り込むことで身体を最適な状態にし健康体を維持する事が出来るという。

従来療法のように身体に薬物を投与するのとは逆に、体内の毒素を排出した結果です。現在は大気汚染など複合汚染が、深刻化していますが、マイナスイオンや干渉波、遠赤外線を機械的に身体に取り込む療法、あるいは断食を含む良阻療法、ヨーガ・真向法といった自己治癒力を高める、健康を維持しようというのが代替医療です。

「医師の間でも代替医療の重要性は、認識され始めていますが大半の療法が健康保険の適用外に置かれているのが現状です。しかし厚生労働省も、健康二十一世紀計画で、自分の健康は自分で守りましょうと言っています。早期発見・早期治療以前に発病しないよう予防する必要があるのです。多後はそれぞれが自分の健康法を探して生き抜く時代。私はそのお手伝いをしたいのです。」
介護負担軽減や高齢者労働力の確保など、社会的なコスト削減の道にもつながると岐部さん。

「若者男女を問わず、複合汚染の只中で暮らす我々の健康維持には、代替医療の重要性に注目が集まっています。一人でも多くの方に理解されるよう、今後も頑張ります。」

インターネットを楽しもう!

郵政省の調べでは50歳以上の、4.7%しか、インターネットを利用していないという数字もでています。

インターネットの楽しさや便利さが、あまり理解されていないからかも知れません。

インターネットで何が出来るの?

1 楽しい仲間づくり

検索すれば、必ず自分にあつた趣味のサークルが見つかります。オフ会と呼ばれる、インターネットを離れた場合も、頻りに催されるので、是非参加して気の合う仲間をつくりましょう。



2 お買い物

自宅にいながらにして、入手しにくい地方の特産品を購入できます。又、ネットオークションでは掘り出し物が見つかるかも。しれません。



3 最新情報をゲット!

天気予報、ニュース、地図など、インターネットの情報は、いち早く更新されます。

4 パソコンは辞書代わり

「漢字何だったかなあ」「これ英語で何と言ったっけ?」
こんな時は、インターネットが大活躍! 辞書要らずです。



5 専門家に気軽に相談

法律相談、健康相談、車の悩み相談などなど、専門家が無料で相談に応じてくれるホームページがあります。
「風の会」にも「何でも相談室」がありますので、是非ご利用ください。()



超初心者のための「風の会」パソコン教室生徒募集

11月生募集。できるまで指導致します

毎週土曜日 午後1時半より

11月17日/24日/12月1日/8日の4回
一回2時間計8時間 授業料計7千円

◎無料補習授業有り

お問い合わせは風の会事務局 河本まで

TEL 06-6356-8786

笑いはくすり

笑いと健康は驚くほど関係が深いことが、最近の研究でますます顕著になってきました。



笑いは人間関係を、スムーズにします

笑顔は、相手に対し「敵意はないですよ。あなたに好意を抱いています。」というメッセージでもあります。さらに神と人との世界を繋ぐ大切な行為でもあるという説を唱える人もいます。

笑いは免疫力を高めます

笑いは、人間の免疫細胞であるNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させることが、血液の検査など科学的データではっきり分かるようになりました。人間は身体中に約3000のガンの病巣を常にかけていると云われていますが、がんにならないのは、このNK細胞のおかげです。

笑う門には福きたる!

笑いは元気のもと、万病に効く薬の様なものです。自分が楽しくなければ相手も楽しくない。健康でなければ、幸せでないということは経験済みだと思いますが、楽しみを得る最善の方法が笑いだとすれば、笑いについてもう少し認識を深める必要があるのではないでしょうか。



自他のため
体裁ばらず
眉延ばし
腹を展げて
いつもニコニコ
by 河本雪夫

なお、笑いについて興味のある方は
ドクター昇のサイトをご覧ください。

<http://homepage2.nifty.com/smlenobori/>

まんねんうさぎのパソコンライフ

今年も夏休み、孫たちが又来るというので、おばあさんとしては、ちょっと孫たちに自慢をしたくて、あわててパソコンを購入した。

ウィンドウが少しは出来るので、パソコンもできるだろうと、軽い心で始めたものの、さっぱり解からない。そこで、初心者の為のパソコン教室に8回だけ通ってみた。何とか授業はクリアしたものの、実際に一人で使ってみると、フリーズはするし、変な画面は出てくるし、冷や汗ばかりかいていた。

その度に、親切な隣のお夫婦のお世話になって、今一人でメールを楽しんだりできるようになった。パソコンのおかげで、すっかりお隣さんとも仲良しになった!

パソコンはパーチャルの世界は広がるが、リアルの世界が狭くなるように思われるけれど、私の場合は、両方とも広がった。

まだ始めたばかりでほんの一部しか知らないけれど、上手に付き合えば、無限の面白さがある様に思う。

まんねんうさぎ



こと 岡田 三千代 (風の会スタッフ)