

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

# 健翔会だより

# 131 号

2026・2月1日

## 発行所

香川県坂出市川津町  
(〒762-0025) 3329-14  
医療法人社団 健翔会  
堀口医院  
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら  
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北  
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883  
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



皆さま、お元気でしょうか。

2026年が始まりました。今年も、皆さまと私たちの健康づくりに、一生懸命頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

さて、いよいよ今年4月から“還元電子いきいきツアー”が始まります。34年間温めてきた情報を一挙に公開したいと思います。そして皆さまや皆さまのご家族の方に、健康と幸せを手に入れて頂きたいと思います。

2泊3日とお時間を要することと、自己防御力診断の検査を含めて87,000円(税込み)と費用がかかりますが、私たちと一緒に楽しく勉強してみませんか。日程は下記の通りです。ご関心のある方は、当医院までお問い合わせください。

- |                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| 第1回 <del>4月4日(土)～6日(月)</del> 受付終了 | 第6回 8月29(土)～31(月)  |
| 第2回 4月25(土)～27(月)                 | 第7回 9月12(土)～14(月)  |
| 第3回 5月23(土)～25(月)                 | 第8回 10月24(土)～26(月) |
| 第4回 6月27(土)～29(月)                 | 第9回 11月28(土)～30(月) |
| 第5回 7月25(土)～27(月)                 |                    |



## 人生を健やかに過ごす

人生において、ほとんどの人が直面する共通した問題点、それは病気です。

“さあ、これからだ”というときに、どんどん病気で倒れていくのです。近頃では、若い人の病気も目立ちます。また、普段から風邪一つ引いたことの無い人は、とても油断しているので、病気になったときのショックは大きいのです。そのためか、病気からの回復が困難なケースも多いです。どんなに大志を抱いていても、ひとたび病気になれば、すべてを途中で断念しなければなりません。人生を健やかに過ごすことが、何をするにも一番大事なことです。



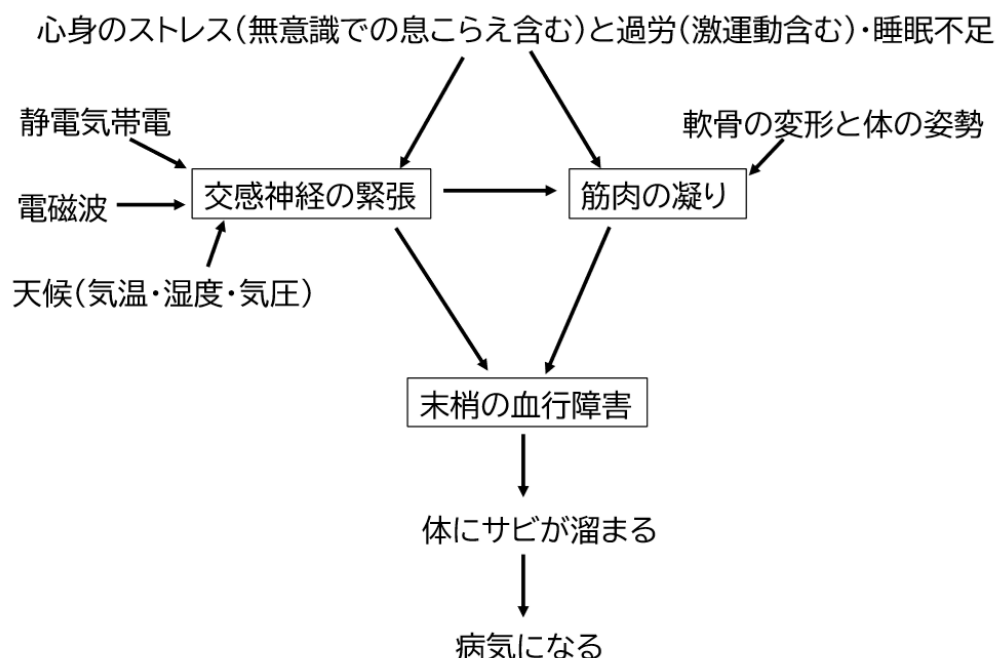
## 睡眠不足は大病になる

一般的に、病気の発症は、心身のストレス・過労が大きい人ほど起こります。ですから日頃から苦勞の大きい人ほど、身体的負荷の大きい人ほど、身体の手入りを怠ってはいけません。大病をする人に共通した点は、睡眠の不足です。忙しいため睡眠時間が取れない人、不規則な勤務体系の人、生活サイクルが乱れた人(深夜放送の視聴で入眠時間が遅い人)、睡眠時間はあるが熟睡できない人など様々です。いずれにしても十分な睡眠の確保ができないと、やがて大病を患います。午前零時から朝6時までの6時間を入れて8時間の睡眠を取ってください。たとえば午後10時入眠で、翌朝6時の起床です。



## 血行の悪いところに病気あり

身体のどこにどんな病気が起こるか、はっきりとは分かりません。しかし明確に言えることは、病気のでるところは慢性的に血行の悪いところです。血行が良すぎて病気になることはありません。それでは血行を悪くする原因は何か?と云えば、2つに限られます。一つは交感神経の緊張、もう一つは筋肉の凝りです。ともに心身に及ぼすストレスと過労が大きな要因です。



## 血行が悪いとサビが溜まる

りんごの皮をむくと徐々に茶褐色に変色してきますが、これは空気の中の酸素によるものです。酸素は物をサビさせる性質があります。そんな危険な酸素、何故空気の中に含まれているのか？それは酸素がなければ、物を燃やすことができないからです。畑のど真ん中で、枯草を燃やそうとしても、酸素がなければ火は着きません。ガソリン自動車でもガソリンを燃焼しようとしても、酸素がなければ無理です。同じように人の体でも、ご飯を燃やそうとするとき、酸素がなければ燃えません。つまりエネルギーができません。だから人の体も酸素でサビつくことになるのですが、実際は酸素よりも、さらに強烈な活性酸素が発生して、体の至る所にサビが溜まるのです。それが顕著なところほど血行の悪いところなのです。



## 活性酸素を消す方法と血行を改善する方法

体にエネルギーをつくるために酸素は必須です。ですから発生した活性酸素の方を消せば、病気を止められます。この役目をするのが、抗酸化物質です。例えば、柑橘類に多いビタミンC、ほうれん草のアルファリポ酸、アボカドのビタミンE、トマトのリコピン、イワシのCoエンザイムQ10、海のカキの亜鉛など様ざまです。これらは“電子”を持っていて、体内の活性酸素と出会うと、活性酸素は消滅します。でもほとんどの人で、電子の供給が不十分です。その一番の原因は血行障害です。血行が悪ければ、抗酸化物質は循環しません。また末梢の血行障害で、細胞へ向かう酸素が不足すると、抗酸化物質は細胞の中へ移動しにくくなります。そこで還元電子チャージャーの登場です。これは交感神経の緊張を緩和し、また筋肉の凝りを緩和します。そのため、血行の改善にとっても適しています。さらには、もともと電子そのものを供給しますので、活性酸素の除去に役立ちます。日頃から日常生活の見直しに努め、同時に還元電子チャージャーを実践しましょう。そして最期まで健やかに過ごし、素敵な人生にしましょう。

還元電子チャージャー



## 第24回 部会還元電子医学の会 勉強会（香川）

日程	2026年 3月8日(日)
時間	10:00~14:30 (9:30~受付開始)
会場	学校法人大麻学園 四国医療専門学校5号館5階 (〒769-0205 香川県綾歌郡宇多津町浜五番丁62-1)
参加費	8,000円 (昼食含みます)
申し込み	事前申し込みをお願いします(裏面参照)

※ 堀口裕先生の面談をご希望の方は、事前にお電話でお申し込みください。  
お一人様 15分3,000円

「最期まで健康で  
生きよう」

講師 堀口裕先生  
医療法人社団健翔会 堀口医院 院長

【お問い合わせ】電子免疫治療研究会

〒762-0025香川県坂出市川津町3329番地14  
医療法人社団健翔会 堀口医院内  
TEL: 0877-45-8686  
E-mail: info@denshi-rsei.info



## 第15回 郭林気功のご案内

春名伸司先生をお招きし実技指導を交えながら、郭林気功のご講演を開催いたします。  
会場の都合上参加人数は30名とさせていただきます。講演は無料ですが、定員になり次第締め切らせて頂きます。予めご了承ください。

日時: 令和8年2月19日(木曜日)  
午後: 2時00分~3時30分・郭林気功のご講演・実技  
3時30分~4時00分・茶話会(質疑応答含む)  
場所: 堀口医院 1階リハビリテーション室  
講師: NPOいきいき健康長寿研究会  
春名伸司先生



※ 当日はお水やタオルをご持参し、体を動かしやすい服装でお越し下さい。  
※ マスクの着用を推奨します。

お申し込みは受付・TEL(0877-45-8686)・FAX(0877-45-8883)をお願いします。

医療法人社団健翔会 堀口医院  
院長 堀口裕  
〒762-0025 香川県坂出市川津町 3329-14

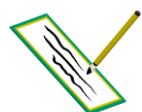
切り取り

令和8年2月19日(木) 第15回 郭林気功教室

住所 〒

氏名

電話番号



けんしょうかい川柳は紙面の都合上、4月1日発行予定の健翔会だより132号に掲載させていただきます。