

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

123 号

2024・10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>



皆さん、健康維持と病気の改善のために、かくりん気功と還元電子治療の組み合わせを実践して下さい。

堀口 裕 先生

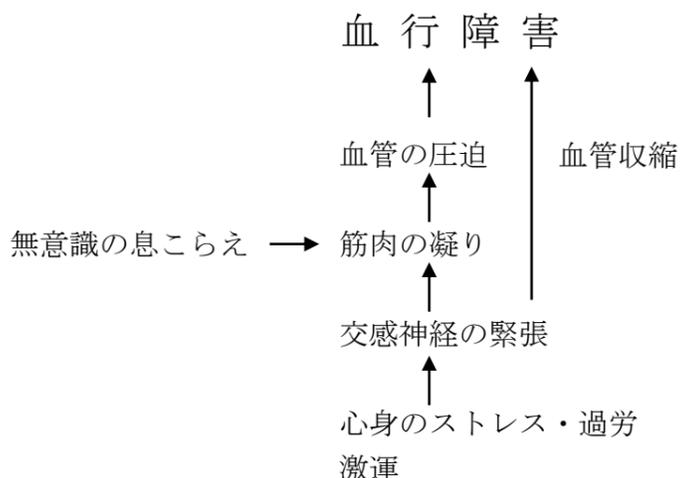
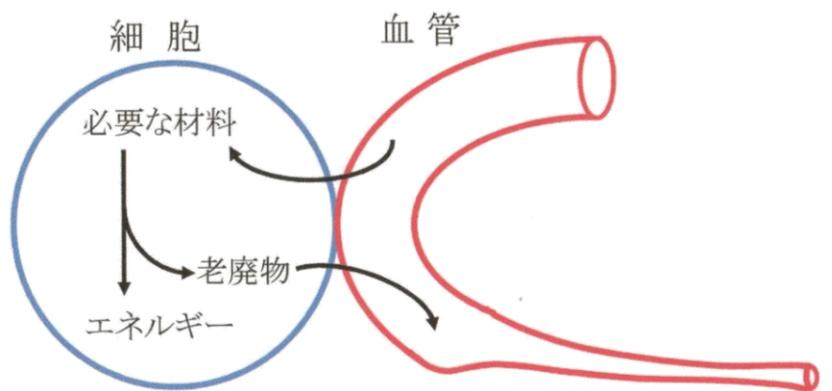
健康の秘訣は、いつも血行が良いこと！

病気の予防、改善で最も大切なことは、血行(血液の流れ)です。おおざっぱに言えば、常に血行が良ければ病気にならず、また病気があっても改善します。

血行の役割は、細胞の健康を保つことです。人の体は、どの部位もすべて細胞です。脳も肝臓も肺も、そして手足の骨も筋肉も。ですから細胞の健康が人の健康であり、細胞の病気が人の病気ということになります。

細胞が健康を保つためには、細胞が生きるために必要な材料を供給すること、そして細胞でできる老廃物を排除すること、この二点です。この役割を果たすのが血行です。

血行の良し悪しに大きく影響しているのが、自律神経です。心身のストレスや過労、または激しい運動が繰り返されると、自律神経のうち交感神経の緊張が強くなり、血管は持続して縮(ちぢ)みます。それだけでも十分に血行が悪くなりますが、交感神経の緊張状態では筋肉も硬くなるため血管の圧迫が起こり、さらなる血行障害をまねきます。また緊張をしいられる場面では、無意識に息こらえをしているために、筋肉の凝りが酷(ひど)くなります。



血行を良くする方法とは！

血行を良くするための対策は、自律神経バランスの改善と筋肉の凝りの緩和です。

なお、両者の対策内容は重なることが多いです。

1. 自律神経バランスの改善

- ①心身のストレスや過労の軽減、激しい運動の見直し
- ②午前0時から午前6時を含んで、1日7時間以上の睡眠
- ③40~41℃の入浴で、数分間肩まで浸かる
- ④深呼吸体操
- ⑤1日20~30分ゆっくりペースで歩く、できれば「かくりん気功」の実践、歩行困難な場合は椅子に座って行うか、又は足先~足裏のマッサージか竹ふみの実践
- ⑥食品成分としてギャバ(ガンマアミノ酪酸)を摂る…大麦
- ⑦こまめな水分摂取
- ⑧アロマセラピーの利用
- ⑨音楽を聴く, 読書をする
- ⑩還元電子治療を実践する

2. 筋肉の凝りを緩和

- ①上述「1.」の実施
 - ②首・肩・背中・腰・脚のストレッチ
 - ③冬場に足裏、腰、肩に使い捨てカイロを貼る
 - ④マッサージやはり灸
 - ⑤外用剤(湿布やローション)、および薬の内服
- 還元電子治療とかくりん気功の併用は、血行の改善にとっても有効です。

1回10分~15分程度かくりん気功を行い、その後還元電子治療器を20分~30分あてます。これを1セットとして、できるだけ多く繰り返します。すでに病気患っている人は、是非励行してみてください。



かくりん気功 10~15分



還元電子治療 20~30分

繰り返す

第二十一回「けんしょうかい川柳」入選作品

大賞 作者 渡邊美千代様 兵庫県在住

『なにげなく
流れる日々が
特別と知る』

作者解説

朝、目が覚め、一日の家事をこなす日常が、どれほど尊いか、病気になるって実感しています。

院長コメント

全くその通りです。健康で過ごせることが、どれほど幸せなことか。

院長賞 作者 宿様 香川県在住

『脳血管
エナジーかけて
若返える』

作者解説

家族の者がエナジーをかけていて、脳の血管がとてもきれいにうつるようになりました。

院長コメント

還元電子治療は血管のサビを取り除くことができます。

アイデア賞 作者 みいのすけ様 香川県在住

『治療器に
あつたらイイな
コードレス』

作者解説

いつの日か、研究が進んでコードレス仕様が可能になるといいな、と願う不精者の私です。

院長コメント

これは還元電子治療をお使いの多くの方から頂くコメントです。

キレキレ賞 作者 KUKU様 香川県在住

『体操日
頭と体
キレキレに』

作者解説

毎週火曜日は、体操の日です。脳トレと体のストレッチで、脳と体の切れ味が復活します。

院長コメント

最期まで自力で過ごすために、平生から頭と体を使っておきましょう。

エナジー賞 作者 宮本章壽様 香川県在住

『エナジーで
猛暑の夏
のりきるぞ』

作者解説

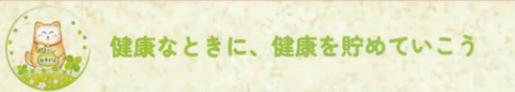
今年の夏も例年以上に暑くなる予報です。エナジーで夏バテ知らずに過ごします。

院長コメント

エナジーは自己防御力を回復しますので、夏バテしにくいのです。

次回の応募締め切り日は十一月十五日です。健翔会だより一二四号は十二月一日発行分に掲載致します。沢山のご応募お待ちしております。

けんしょうかい川柳 選考委員会



健康なときに、健康を貯めていこう

自己防御力診断

じこぼうぎょりょく

健康とは自己防御力が
ずっと良いこと

この先もずっと健康です、という評価は健康診断ではできません。健康診断は今病気があるかどうかを調べる検査だからです。自己防御力診断は、大病を防ぐ力強さをみています。自分自身で病気を治そうとするシステムの良し悪しを調べることで、将来を健康で過ごせるかどうか評価します。皆さん、自己防御力をみて、健康で楽しい人生を築きましょう。

堀口医院 院長 堀口 裕

- 01 check 検査は採血・採尿 問診のみ
- 02 結果説明は当日でも可 (一部は後日)
- 03 検査費用 ¥53,000 (税込) (自費検査)

医療法人社団 健翔会 堀口医院 0877-45-8686

自己防御力診断は病気を見つける検査ではありません。最期まで大病をしないで過ごせるかどうかを見分ける検査です。自己防御力診断の結果、自分の悪かったところを修正すれば、最期まで健康で生活できます。

第19回 部会還元電子医学の勉強会 in 沖縄

日程：2024年11月17日(日)

時間：12:30~15:30 (15分の休憩をはさみます) (12:00~受付開始)

※昼食のご用意はありませんので、各自でお済ませの上お越しください。

会場：沖縄県青年会館 2F 梯梧(でいご)の間

参加費：6,000円

申し込み：事前申し込みが必要となります。

裏面申込書にご記入の上、FAX・TEL・郵送・メールにてお申し込みください。

※午前中または勉強会終了後、面談の時間を設けております。

ご希望の方は人数に限りがございますので、お申し込みの時にお知らせください。

テーマ

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

今年の還元電子医学の勉強会は沖縄講演をもって終了です。沖縄の皆さん、是非お会いしましょう。