

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

132 号

2026・4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>

最期まで健康で過ごすために

「絶対、人の世話になりたくない！最期まで自力で、健康で過ごしたい。」それが殆どの人の切なる願いです。それを実現するのは容易なことではありません。でも叶うとすれば、“健康なときに健康をつくる努力をする”それ以外にありません。病気で倒れたら、元も子もありません。

さて、健康であるためには、健康の位置づけを明らかにすべきです。大抵の人は、何も自覚症状が無ければ、それが健康だと思っています。あるいは病気を発症しても、お薬の服用によって数値が安定すれば、自分は健康だと錯覚するのです。

そもそも健康とは、病気でないことです。要するに病気にならない力を持つてばよいのです。このような力のことを自己防御力と呼んでいます。盤石な自己防御力を持つことが、唯一健康でいける道なのです。



最期まで健康で生きるぞ！

自分の弱点を知るために

現代医療は誠に素晴らしい医療であり、病気の治癒(ちゆ)に無くしてはならない医療です。しかし、これは病気になってからの医療です。病気と分かった時点で、もはや回復困難な場合も多いです。ですから最期まで健康を貫くつもりなら、病気と診断される前に、病気の芽を摘んでおくべきです。このように病気の芽(病気の根)を対象とする医療を「根元の医療」と言います。そして病気の根の存在を確認する方法が、上述の自己防御力診断になります。

自己防御力診断を受けることで、自分の弱点が分かります。すなわち病気ができやすい原因が判明します。是非、受けることをお勧めします。



弱点を知る

大病をする人の共通点は何か

それは、紛れもなく血行障害です。もともとは心身のストレスと過労による交感神経の緊張と筋肉の凝りが原因です。そこに睡眠障害が加わって、益々交感神経の緊張と筋肉の凝りがひどくなります。ついには容易に回復できないほどの血行障害に陥ります。そしてこの血行障害こそが、自己防御力悪化の原因なのです。



血行障害

自己防御力を回復するために

まず、日常生活スタイルを見直すことが重要です。①心身のストレス・過労を軽減する ②嗜好品(アルコール摂取、喫煙)のある場合は減らす ③筋肉の凝り(首、肩、背中、腰、臀部など)を解消する ④睡眠を7時間以上とる ⑤緑黄色野菜・青魚を摂る ⑥足腰を保温する(カイロの貼付、41℃で入浴) ⑦ゆっくりペースで散歩するなど。その上で還元電子チャージャー(還元電子治療器)もあててください。朝から寝るまでの間に1回20分、1日4回以上行います。血行が改善し、自己防御力がとても回復します。どうか最期まで健やかに過ごしましょう。



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠



還元電子チャージャー

第二十八回「けんしょうかい川柳」入選作品

大賞 作者 宮本章壽様 香川県在住

『病癒え
我が家に帰えり
空あおぐ』

作者解説
あと一カ月と宣言された命。心医による治療で命を取り留めた。退院して帰宅、我が家が一番安らげる。空を見上げ見えぬ神に感謝する。

院長コメント

健康でいることが、とても有り難いことです。これからもお元気で
お過ごし下さい。

院長賞

作者 宮本明美様 香川県在住

『大丈夫
その一言で
元気です』

作者解説
病院に来ている人は、みんな自分の病気が心配で不安な気持ちです。先生の「その一言」は神言葉です。

院長コメント

大丈夫、心配しないで下さい。毎日、しっかりと還元電子をチャージ
しましょう。

エナジー賞

作者 森井孝子様 香川県在住

『寒い冬
エナジーをかけて
春をまつ』

作者解説
今年もまだまだ寒いですが、エナジーを友として日々頑張っています。

院長コメント

エナジーをかけて体調を整えて下さい。素敵な春はすぐそこです。

健康金貨賞 作者 みいのすけ様 香川県在住

『お金より
健康金貨
稼がねば』

作者解説
仕事だからと無理すると健康から遠ざかってしまうのですね。頑張りすぎないで努力したいと思います。

院長コメント

健康ほど有り難いものはありません。健康金貨は3枚貯金
しましょう。

オリジナル キャンバストートバッグのご紹介

堀口先生の筆跡サインプリント

Dr. Horiguchi

- ★サイズ／横×縦×マチ:36×37×11cm
- ★環境にやさしいナチュラルコットン素材
- ★生地が丈夫なので日常使いに
- ★マチつき(2Lのペットボトルなら3本収容)



こんな使い方も
あります

還元電子チャージャー(HsD)
と携帯用蓄電池(個人で購入
となります)と一緒に収納



1袋 税込2,000円です。お問い合わせは堀口医院まで。

皆さまからの投稿を募集しております。

募集内容は次のとおりです。

- ①川柳／テーマ:健康や病気
- ②お話・エピソード／ご自身の健康にまつわる内容で
- ③写真／お気に入りの物や作品、ペット、景色など何でも！
簡単なコメントをつけてください。写真は下記の
アドレスにデータで送信していただくか、お写真を
直接郵送していただいてもかまいません。
メールアドレス/pharmacy@horiguchi-hp.jp
〒762-0025 香川県坂出市川津町3329-14
堀口医院「健翔会だより係」 担当:堀口

健翔会だより第130号に登場したワンちゃん「ちくわ君」です。



今回はその独特な【お散歩スタイル】を
ご紹介いたします。



顔を覆っているのは、
台所で使う水切り
ネットです！

お散歩中に、道端で拾い食いをしてしまうので困って
いたところ、このやり方を見つけて効果抜群だそう。
今ではこれを被ると「散歩に行くぜ」とご機嫌だそう
です♪同じくお困りの方、ご参考になれば幸いです。