

療術だより

2010年
冬号

❖ 会長あいさつ ❖

療術とは、人間が本来持っている自分で回復しようとする力(自然治癒力)を高め、健康保持増進を手助けする有効かつ無害な療法です。主に手技療法を用い、健康的な生活が送れるようになる事を手助けする療法の事を言います。療術の歴史は古く、ずいぶん以前より地域に根付いてきたものではありますが、皆様への認知度はとても低いです。その有効で無害な療術を皆様知ってほしいと思い、この『療術だより』を発刊致しました。これからどうぞ、よろしくお願い致します。



社団法人石川県療術師会
会長
西田 由喜子

東国原宮崎県知事を 呼んじやいました!

平成22年5月2日ホテル金沢2階ダイヤモンドルームにて、健康とライフスタイルをテーマに講演していただきました。会場は終始笑いの絶えない雰囲気、あっという間に時間が経ってしまいました。



講演前の
貴重なお時間を
いただきました。

手話通訳の1コマ。



当日は大変多くの方々に
ご来場いただきました。

ねんりんピック石川
2010大会マスコット
「ゆーりん」氏会場に。



TVで見たまんまの
東国原知事に感動!



当会では療術普及の為、平成23年度も著名人を招いての講演会等を予定しております。ご期待下さい。

療術会コラム 夫婦でウォーキング



夫婦で何かスポーツをやっていますか?というアンケートの結果、「ウォーキング」と答えた人がとても多かったそうです。ウォーキングはジョギングと違って会話ができます。同じリズムでコミュニケーションが取れると、人は不思議に共感が生まれ、仲良くなれるもの。そういえば普段、夫と妻と同じ空間にいてもお互い別々のことをしながら会話をし、なぜかイライラした経験はないでしょうか。最初は健康のつもりで歩きはじめたら、家の中では気づかなかった妻や夫の一面を見る事ができ、共通の趣味が生まれてくる。なんて素敵なことでしょう。健康は自分で作り、共感できれば、夫婦のウォーキングもすばらしい健康づくりになると思います。



平成23年度予定

4月	羽咋公民館 (羽咋市中央)	療術無料奉仕活動
6月	金沢市	金沢百万石まつり出展予定
9月	石川県全域	日本スポーツマスターズ2011石川大会 (参加選手へのサポート)
10月	埼玉県	療術無料奉仕活動
11月	本部	療術無料奉仕活動
詳細未定	兵庫県	療術無料奉仕活動
詳細未定	金沢市	講演会

※予定は変更になる場合がございます。ホームページでご確認又は下記本部事務所までお問い合わせ下さい。

随時更新しております。

最新情報はホームページで
チェック!!



<http://www.e-ryojutsu.com>

くらしの豆知識 玄米の効果

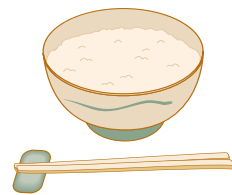


●最近、玄米食がとても体に良いとされています。玄米にはたんぱく質や糖質以外にも**ビタミンB1**や**食物繊維**などがたっぷり含まれています。その為、玄米は栄養素の宝庫と言われているのです。

●**ビタミンB1**には体の代謝を促進し、**疲労回復**や**脳を活性化**させる作用があります。**食物繊維**は体にとって有害な物質を体外に排出し、便秘を防ぎ、**大腸がん**などの予防に役立ちます。**高脂血症**や**コレステロールの低下**など成人病の予防にも適しています。

●また、太り気味の方には**玄米**が**ダイエット**にも良いとされています!玄米をよく噛むとお腹がいっぱいになって、ご飯の量がいつもより少なくなります。そして食物繊維が便秘や宿便の改善をするので、**肥満防止**にもつながります。さらに**中性脂肪を減少**させるとも言われており、玄米食ダイエットがあるくらいです。

加えて、特に女性には**美肌効果**もあるということです。のでぜひ、玄米食を始めてみてはいかがでしょうか。



社団法人石川県療術師会

〒920-0031 石川県金沢市広岡2丁目6-25 TEL (076)224-3358 FAX (076)224-3328
E-mail ▶ jimukyoku@e-ryojutsu.com ホームページ ▶ <http://www.e-ryojutsu.com>

平成22年
9/12(日)

無料奉仕活動

ねんりんピック石川2010協賛事業

美川文化会館



お近くの療術院を御紹介します

療術院名/氏名	住所	電話番号
(株)アトラス 小松店	小松市長崎町2-107	0761-24-3933 0761-24-8264
(株)アトラス 美川店	白山市美川中町口27-4	076-278-7415 076-278-7471
アブサライ	野々市町御経塚3-278	076-213-5544
伊藤療術院 (紺谷 彦太)	金沢市広岡2丁目7-24	076-224-4518
ENZO快筋療術院 (山岸広希)	加賀市大聖寺南町2-9-3 サニー第2ビル1F	0761-76-5881
オージャス (井出清大)	能美市寺井町ヲ20	0761-57-1051
おおみち療術院 (大道久子)	七尾市橋町66番地	0767-53-6139 090-5171-0892
高田療術院 (高田玲子)	白山市森島町い21-24	076-273-5458
津田療術院 (津田まり子)	白山市湊町乙50-20	090-2370-1918
七尾快筋療術院 (大塚政信)	七尾市町屋町チ-5	090-3768-5129
平島整体療術院 (平島 栄)	小松市白江町ト20-4	0761-24-2775 080-1951-6670
ラインセラピーラボ (三田慰子)	河北郡内灘町大学2-220 セントラルハイム402号	090-2038-9727
療術 安地 (安地よし江)	羽咋市大川町2-32	0767-22-6077 090-9768-0039
療術 大鍋 (大鍋典子)	羽咋郡宝達志水町 柳瀬夕-99	090-8262-0091
療術 最上 (最上幸子)	七尾市和倉町ラ-6-6	0767-62-1618 090-7599-1829
療術 八十田 (八十田好子)	鹿島郡中能登町 金丸セ部40	0767-72-4188
世戸療術院 (世戸美江)	白山市美川中町 ソ26番地	076-278-6480

療術会コラム 入浴にちょっと加えて

最近、ライフスタイルも変わり、膝を曲げる事も少なくなりました。そのせいか、膝が曲がらなくなり痛みでお困りの方も多いと聞きます。そこで、入浴中の膝の曲げ伸ばしがおすすすめ！湯舟で正座した状態で20秒、足を伸ばして20秒。これを何回か繰り返して下さい。膝の周辺の血行もよくなり、筋肉や神経も緩み、膝の運動機能も高まります。毎日の入浴時間を使わない手はないですね。繰り返しているとかなりの効果も期待できます。お試しあれ。

平成22年
10/10(日)・11(祝)

無料奉仕活動

ねんりんピック石川グランドゴルフ会場(紺谷療術師)



平成22年
11/21(日)

無料奉仕活動

本部事務所



無料奉仕活動

お待ちしております！



当会では療術普及の為、療術の無料奉仕活動を行っております。
平成22年度も多くの方にお集まりいただきました。
次年度も無料奉仕活動を予定しておりますので、お気軽にお越し下さい。

平成22年
4/11(日)

無料奉仕活動

ねんりんピック石川2010協賛事業

フォーラム七尾



平成22年
6/20(日)

無料奉仕活動

ねんりんピック石川2010協賛事業

本部事務所



平成22年
7/4(日)

無料奉仕活動

デイサービスセンター内灘(紺谷療術師)



各会場には多くの方が見えになり、参加された方々は「楽になった」と喜んでお帰りになりました。

当会会員は全国におります。遠方の親戚・友人の方で、施術を受けたい方がいらっしゃいましたら、お近くの会員をご紹介することもできますので、お気軽にお問い合わせ下さい。