

(一財)MOA健康科学センター

# すこやか★便り

No.4

2023年7月15日  
発行

発行所

(一財)MOA健康科学センター 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10  
TEL 03(5421)7030 FAX 03(6450)2430 <http://www.mhs.or.jp>

## 地域ボランティアグループと連携した活動紹介

今回は、MOA健康科学センター(以下健康科学センター)と連携しながら、千葉県市川市の地域住民の健康増進のために活動しているボランティアグループ(MOA食育ネットワーク千葉・ハピネスクラブ、以下ハピネスクラブ)について、ネットワークの皆さんにお話を伺いました。



ハピネスクラブの願いと行っている活動を教えてください。



研究者



Aさん

ハピネスクラブは市川市(千葉県)の市民の心身の健康を願って、自然食の料理教室の開催など食育の活動を行っていました。その後、活動の幅が広がって、お花や岡田式浄化療法\*1(以下浄化療法)を取り入れて、市民の方に知らせる活動をしています。構成メンバーは、市川市と浦安市の市民で、約60名のグループで、16年、ボランティア団体として市川市に登録して活動しています。



※1 エネルギー療法の一種。科学的な効果がMOA健康科学センターで研究されています。詳しい研究成果は左のQRコードでご確認ください。

ハピネスクラブは、健康科学センターといつ頃から連携を持って、現在どのような活動をされていますか？



研究者



Bさん

2016年9月に、健康科学センターの研究者をお呼びして、岡田式健康法\*2の科学的な効果を説明するセミナーと健康チェックを行っていただいたのが、初めてです。その時、研究者のお話を聞き、その後健康チェックを体験し、浄化療法などの健康法へとという流れがスムーズで、参加された皆さんがとても良かったと感想を話しておられました。それ以来、定期的に健康科学センターの研究者に来ていただき、セミナーと健康チェックを行っていただいています。



※2 岡田茂吉の考え方に基いて、岡田式浄化療法、美術文化法、食事が含まれます。詳しくは左のQRコードをご確認ください。



その後、健康科学センターが東京療院\*3へ移転し、ハピネスクラブとより連携しやすくなりました。ハピネスクラブの皆さんが東京療院で岡田式健康法の研修を行う際、健康チェックを体験していただきましたが、いかがだったでしょうか？



研究者

※3 日本統合医療学会の統合医療認定施設。東京療院で行われている内容を詳しく知りたい方は右のQRコードをご確認ください。





東京療院における研修では、「レストラン旬」の自然食の食事や浄化療法の研修で心身ともに癒され、健康チェックを受けることで、市民に岡田式健康法と東京療院の活動を伝えていきたいという気持ちが更に高まりました。



新型コロナウイルス感染症が拡大している時は、健康セミナーを実施することが難しかったようですが、昨年から少しずつ協力できるようになりました。市川市市民まつりでの健康チェック、全日警ホールにおけるセミナーなどで協力させていただきました。その時の状況について教えてください。



コロナによって中止していた市川市市民まつりが昨年11月3日に3年ぶりに開催され、ハピネスクラブは一区画をお借りし、岡田式健康法を紹介しました。MOA自然農法の野菜の販売と一輪の花の体験、浄化療法の体験、健康科学センターと連携して肩こり度の健康チェックを行いました。以前に健康チェックを行わないで、浄化療法を紹介したときは、怪訝そうに通りすぎる方が多く、体験者も少ない状況でした。今回は肩こり度を測ることで、立ち止まって関心を持つ方が多くなりました。若い人に「スマホで肩凝っているでしょう。肩こりチェックやっていますよ」と声をかけると「肩こりチェックって何ですか？」とのすごく興味を示され、多くの方が体験されました。そして、肩が凝っているという数値がでるので、解消のために浄化療法の体験を勧めると、「受けてみたい」と体験されました。体験後に再度肩こり度をチェックすることで、その効果を実感され、喜んで帰られました。



若い人が関心をもたれるということは、大変興味深いですね。最終的に何名の方が、健康チェックと浄化療法を体験されたのですか？



約100名の方が健康チェックを体験され、約50名の方が浄化療法を体験されました。療法士が足りなくなるほど、盛況な状況でした。体験された人の中で、浄化療法の効果に関心を持った方へ、その月末に全日警ホールで行われる健康セミナーへのご案内をさせていただきました。



市民祭りと全日警ホールでの健康セミナーを連動するような企画をされたのですね。面白い企画ですね。全日警ホールでの健康セミナーの状況についても教えてください。



昨年11月27日に全日警ホール(市川市)で一般市民を対象にした3回目の健康セミナーをハピネスクラブ主催で実施しました。まず、健康科学センターの内田主任研究員のセミナー、次に一輪の花の体験と浄化療法を体験し、その前後で肩こり度の健康チェックを行いました。15名の方が参加され、その内2名の方は市川市市民まつりで体験された方でした。



市民まつりの浄化療法の体験がきっかけとなって、健康セミナーへご案内できてよかったですね。参加された方々の感想はいかがでしょう？



研究員



Aさん

市民まつりからつながった方は、ストレスと不安を感じておられたみたいで、「セミナーの話聞いて、浄化療法はストレスを軽減するのを知ることができてよかった。」と話されました。また、浄化療法を受けて、手のひらが温かくなり、肩こりも柔らかくなっていました。この体験から、浄化療法に関心を持たれ、浄化療法の資格を取得したいと話されていました。ほとんどの方が浄化療法を受けて肩こりが低下し、大変喜んでおられました。



市民まつりと健康セミナーの2つのイベントが連動することで、健康に関心を持ち、岡田式健康法を生活に取り入れたいという人が増えてきて、良かったですね。健康科学センターとしてその活動をサポートできて、うれしく思います。また健康科学センターへの感想や要望、ご意見はありますか？



研究員



Bさん

健康科学センターと連携してから、自分自身の健康はどのような状態なのか？自分を知ることについて健康チェックは必要だと思うようになりました。今の状態を分からないで生活しているより、健康チェックを受けて、今の自分の状態を知ることはすごく良いと思っています。健康チェックのデータで、岡田式健康法の効果を少しでも知らせていくことによって、市民の健康啓発につながり、健康寿命の延伸につながると思っています。



ハピネスクラブの活動が充実し、拡大している様子が聞けて、良かったと思います。そこで、何か賛助会員の皆様へ、お伝えすることはありますか？



研究員



Aさん

賛助会員の皆様、地域で健康増進のために岡田式健康法を実施される場合、ボランティアグループを作って、行政に登録して活動した方が良いと思います。登録することによって地域に知らせることができます。また、行政によって違いがあると思いますが、私どもの市では補助金をもらうことができます。一方で、補助金を頂くことは、結構なプレッシャーになります。

そのプレッシャーというのは、年間計画を立て、活動内容を報告する義務が生じます。ハピネスクラブでは、そのプレッシャーをポジティブに捉えて、それがあるから続けられる、自分達のモチベーションになっていると思います。

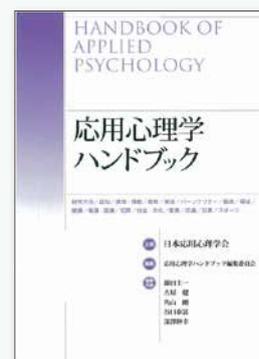


今回は、市川市市民の健康増進のために、岡田式健康法を中心に活動しておられる貴重なお話を聞かせていただいて、ありがとうございました。これからも、健康科学センターはハピネスクラブの活動をサポートさせていただきます。



## 最新の研究情報

- 【報告論文】日本統合医療学会誌 No15(2) 87-91  
「岡田式浄化療法施術後の末梢血PD-1発現CD8+T細胞、QOLおよびスピリチュアリティの変化」  
江副健一(光輪会鹿児島クリニック)、赤木純児(くまもと免疫統合医療クリニック)、牧美輝(当財団顧問)、木村友昭(当財団主任研究員)
- 【書籍】応用心理学ハンドブック (福村出版)
  - ① 第9章・健康と応用心理学 「総説」 木村友昭(当財団主任研究員)
  - ② 第9章・Topic13「肩こりとリラクゼーション」内田誠也(当財団主任研究員)
  - ③ 第9章・Topic19「相補代替医療—統合医療」田中英明(当財団研究員)
- 【研究発表】第41回日本生理心理学会大会 (慶応義塾大学)  
首尾一貫感覚とライフスタイルとの関連について  
内田誠也(当財団主任研究員)



## ◇◇◇ 「賛助会員」入会のご案内 ◇◇◇

年会費 (1口)  
個人会員 5,000円  
法人会員50,000円

### ●お申込み・お問合せ先

(一財)MOA健康科学センター賛助会員事務局

TEL 0557(86)0663

FAX 0557(86)0665

賛助会員に関して詳しく知りたい方はホームページをご覧ください。



### 団体(法人)会員さまのご紹介

ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいております。

#### 伊豆箱根鉄道株式会社

住所/〒411-0803  
静岡県三島市大場300  
TEL/055(977)1201



#### 新栄運輸株式会社

住所/〒559-0026  
大阪府大阪市住之江区平林北2-7-45-4  
TEL/06(6685)7718



#### 株式会社SANKEI

住所/〒063-0869  
北海道札幌市西区八軒9条東4-1-20  
TEL/011(709)7811



#### 医療法人財団 玉川会

住所/〒108-0074  
東京都港区高輪4-8-10  
TEL/03(5421)7089



#### 明成警備保障株式会社

住所/〒413-0011  
静岡県熱海市田原本町9-1  
TEL/0557(84)2405



#### 株式会社エム・オー・エー商事

住所/〒413-0011  
静岡県熱海市田原本町9-1  
TEL/0557(84)2611



#### 公益財団法人 岡田茂吉美術文化財団

住所/〒413-8511  
静岡県熱海市桃山町26-2  
TEL/0557(84)2511



#### 医療法人社団 六翠会

住所/〒661-0043  
兵庫県尼崎市武庫元町1-30-16  
TEL/06(6431)6941



#### Ducks field

住所/〒567-0009  
大阪府茨木市山手台7-1-8  
TEL/072(649)1132

#### 有限会社弥村コンクリート工業

住所/〒920-0334  
石川県金沢市桂町108  
TEL/076(267)0751

#### 一般社団法人 MOA自然農法文化事業団

住所/〒410-2311  
静岡県伊豆の国市浮橋1606-2  
TEL/0558(79)0999



#### 株式会社エム・オー・エーグリーン・サービス

住所/〒413-0011  
静岡県熱海市田原本町9-1熱海第一ビル9階  
TEL/0557(84)2055

#### 医療法人財団 瑞泉会

住所/〒981-3135  
宮城県仙台市泉区八乙女中央2丁目3-8 東北療院2階  
TEL/022(739)8035

#### 医療法人財団 愛和会

住所/〒564-0053  
大阪府吹田市江の木町16-6 愛和会ビル2階  
TEL/06(6388)0160



#### 末広温泉

住所/〒547-0034  
大阪府大阪市平野区背戸口2-1-19  
TEL/06(6703)5356

