

すこやか★便り

No.1

2021年 第1号

2021年12月5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>

健康チェックのリピーターの声 ◆◆

(一財)MOA健康科学センターでは、毎週木曜日と土曜日に健康チェックを行っております。健康チェックを行うことで、ご自身の健康状態を知り、健康増進や疾病予防のためにライフスタイルを見直すきっかけとなるように実施しております。このニュースレターでは、劇的に体調が変化した健康チェックのリピーターの方のお話を紹介したいと思います。

健康チェックの様子



Iさん、いつも健康チェックに来ていただいて、誠にありがとうございます。2020年の9月から健康チェックに来られておられますが、最近変わったように見えますが、どうされたのですか？



調理師をしており、以前は仕事が忙しくて、朝食を抜くなど、ライフスタイルが乱れていました。昨年の健康診断で、血糖値の数値が悪くて、疲れを感じやすくなり、急激に痩せ始めました。その時「やばい」と思って、不安を感じ、今年2月に高輪クリニックに受診したところ、糖尿病と診断を受けました。



クリニックや東京療院ではどのようなアドバイスを受けられましたか？



医師や栄養士から、炭水化物を減らすことや朝食を摂ること、日本型の食生活にすること、運動を勧められました。

具体的にどのようなことをされたのですか？



食欲を満たすために、野菜や海藻、キノコ類を多く食べるようにしました。また、炭水化物の摂取について、毎食どんぶりで2杯食べていましたが、小さい茶碗で1杯にして、朝食を食べるようになりました。散歩も毎日心がけるようにしました。また、浄化療法もほぼ毎日受けるようになりました。つまり、岡田式健康法を継続することでした。



1さんのような病気の場合、食事と運動の改善を勧められますが、続けることが難しいと思います。1さんはなぜ続けられたのでしょうか？



家族を含め仲間による支えが大きかったと思います。一人ではできない時、くじけそうになった時、誰かがいると行動をおこせるようになりました。また、直ぐに体に変化が起きて、排尿が良くなり、数値も良くなったことで、やる気が出てきて続けることができ、それが喜びとなりました。散歩をしている時も、四季おりおりの花や周りの風景、自然の音、心地よい香り、爽やかな風などを五感で感じることで、楽しみながら継続できたことが大きいと思います。



岡田式健康法を続けることで、数値が改善して、症状が良くなっていく中で、心理的にどのような変化が起こってきましたか？



イライラがなくなり、心が明るくなり、感謝の気持ちが湧くようになりました。更に人のために何かしたい、善いことをしたいという気持ちが湧くようになりました。

症状の改善という体の変化がこころにいい影響を与え、行動にも変化が現れたみたいですね。人のために何かしたい、善いことをしたいという気持ちが湧いてこられたということですが、具体的に何か取り組まれるようになったことがありますか？



私は調理師をやっていますが、仕事として調理を行うだけではなく、私のこの体験をきっかけとして、皆さんの健康増進の手助けとなることを願い、MOA食育指導員の資格を取得しました。また、東京療院や家族からの浄化療法の施術によって支えられましたので、友達にも浄化療法の施術をするようになりました。施術すると排尿が良くなった体験もあり、浄化療法2級資格を目指して勉強しております。



最後に、今回の体験を通しての気づきや、今後の希望や抱負、健康科学センター・健康チェックに対するご意見等があれば、教えてください。



東京療院における健康チェックの紹介

東京療院では、毎週木曜日と土曜日に健康チェックを行っております。下記のような検査項目(有料)がありますので、ご自身の健康状態を知り、健康増進に役立てていただければ幸いです。詳しい内容は当財団のホームページをご覧ください。

●血管年齢 ●骨密度 ●肩こり度 ●自律神経ストレス度





今回の体験を通して、食生活の重要性だけではなく、人としての生活リズムを作るために気持ちを自分自身で上げていく事が大切であるということを感じていただきました。今後は自分自身の経験を生かした健康的な食のメニューを開発していくことが希望です。健康チェックで時々自分の健康状態を知ることは重要だと思い、何か連携していければいいなと思っております。

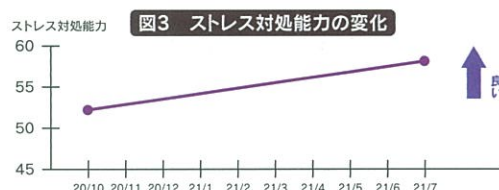
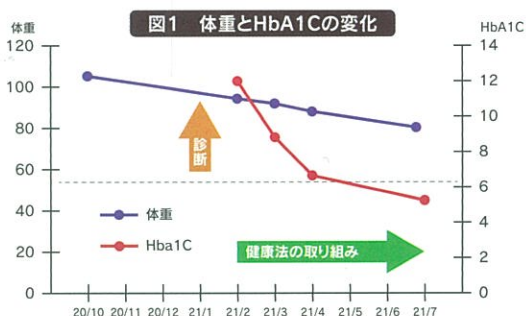
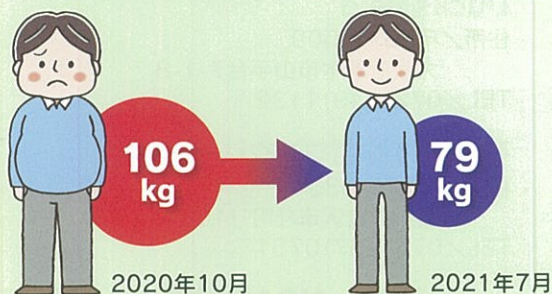


Iさんの体験は賛助会員の健康増進のために参考になると思います。貴重な体験をお話しいただき、誠にありがとうございました。



Iさんの結果 ◆◆◆

Iさんの了解を得て、体重やHbA1c、肩こり度、自律神経機能、SOC(ストレス対処能力)、チャレンジシート(食事習慣、運動習慣、休養習慣)の変化のグラフを紹介します。図1のように、Iさんが今年2月頃から意識が転換し、岡田式健康法を取り組まれるようになってから、HbA1cの数値が劇的に変わっております。岡田式健康法を取り組まれたことが、図2のチャレンジシートの運動習慣や休養習慣といったライフスタイルの改善から分かります。図3のストレス対処能力のグラフから、岡田式健康法によって、疾病にかかった意味を理解し、何とかなるといふ心理状態になり、ストレス対処能力が高まったことが考えられます。その結果、図4の健康チェックの自律神経機能の改善や図5の肩こり度の改善のような身体的な改善が現れています。心と体、行動がよい方向に循環したことによって、症状の改善が見られた可能性があります。



HbA1cとは

測定前の1〜2か月前の平均的な血糖値がわかる指標です。正常値は4.6%から6.2%。

最新のYouTube動画の紹介

当財団では、YouTubeにMOA健康科学チャンネルを開設し、健康セミナーの動画を発信しております。ご興味のある方は、QRコードからご覧になってください。チャンネルの登録もお願いいたします。

- ウイズコロナ時代の岡田式健康法 ● 岡田式浄化療法の研究はどこまで進んだのか？
- 有機・自然農法と地球・土壌・腸内環境の関わり ● ウイズコロナ時代に花や芸術による癒し



最近の研究紹介

論文

- 1 田中英明他. 岡田式健康法を実践するがん患者の対処行動に関する質的研究. 日本統合医療学会誌. 14, 53-61. 2021

学会発表

- 1 内田誠也他. 肩こりと首尾一貫感覚の関係. 第39回日本生理心理学会大会. 2021.
- 2 内田誠也他. 首尾一貫感覚とライフスタイルの関係. 第62回日本心身医学会総会ならびに学術講演会. 2021.
- 3 木村友昭. 通所介護サービス利用者における認知機能の評価—広島県介護施設における予備的検討—. 日本応用心理学会第87回大会. 2021



◇◇◇ 「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

電話 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

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



株式会社ワイズ

住所/〒133-0056 東京都江戸川区
南小岩3-7-6 あらきビル1階
TEL/03(6458)8121



新栄運輸株式会社

住所/〒534-0027 大阪府大阪市
都島区中野町2-14-21
TEL/06(6356)1362



株式会社SANKEI

住所/〒063-0869 北海道札幌市
西区八軒9条東4-1-1
TEL/011(709)7711



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(6458)8121

医療法人社団六翠会

住所/〒661-0043 兵庫県尼崎市
兵庫元町1-30-16
TEL/06(6431)6940



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



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

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。