

健全をさがしてみませんか!?

オステオパス 金川 美代子

オステオパシーの創始者Drステイルは、もともと西洋医学の成功した医師でした。しかし、流行病で3人の息子を亡くす体験をして、医学は万能ではなく、時には有害にもなりえると考えるようになり、その後、さまざまな研究を続け、人間の構造(骨、筋、筋膜など)は、健康や疾患に大きく関わっており、それらを適切に修正することで、自己治癒力を高めることができることを発見しました。これは、オステオパシーの概念の一つです。

Drステイルは、日めくりカレンダーができるぐらい多くの名言を残しています。今日はその中の一つを紹介いたします。

「健全をさがしなさい。病気は誰にでもみつげられます。」

これは、Drステイルが医学生に向けて話した言葉です。ここでいう「健全」には、深い意味が含まれているので、詳細はまたの機会にしたいと思いますが、この言葉は、私達の日常生活に応用できると思います。

例えば、ある日、とてもおいしいお料理をカフェで食べたとき、あなたはうれしくて、おいしかったお話を友人に伝えます。その時、何人に伝えますか?

その次の日、めちゃくちゃまずいお料理を、違うお店で食べました。では、あなたは何人にその話を伝えますか?

多くの人は、おいしかった話よりもまずかった話を、より大勢の人に伝えるといわれます。人は、良かった事よりも、悪い事の方に気を奪われがちなのです。

読者の方は、今、病院の待合室で診察をお待ちの途中かもしれません。長い待ち時間でお疲れになり、イライラしているかもしれません。早く終わって家に帰りたい!と、体に力が入り交感神経優位になり血圧があがっています。病院に来たら余計具合が悪くなってしまうパターンです(柳川先生に会いたくてドキドキされている方もいらっしゃるはずですが)。そんな時は、ご自身の中にある健全な部分(楽しい事、気持ちよかった事、穏やかな面など)を思い出してみて下さい。そしたら、筋肉の緊張が抜けて、副交感神経が働きだし、血流がよくなり、気分もやわらぎます。それに加えて、深呼吸一つするとかなり良い状態になります。今日、採血をしたら、結果が良くなるかもしれません(?)。

オステオパシーでは、Body(体) Mind(心) Spirit(魂)は三身一体と考えます。思考は体に影響を及ぼし、体は思考に影響を及ぼします。身体の調子が悪いと気持ちまで沈んでしまいがちです。そんな時は、Drステイルの言葉の様に、ご自身の健全な部分を見るようにして下さい。きつと今までにない変化を感じられると思います。

☆待ち時間短縮にはスタッフ一同努力して参ります。

西鎌倉メディカルスパでは、オステオパシーを受けることが出来ます。10月からは毎週木曜日・金曜日が施術日です。肩こり、腰痛、リラックサ、メンテナンヌ等に対応できます。最近、不眠の症状をお持ちの方をクリニックでしばしば見かけます。その様な症状の方にもオステオパシーは有効ですので、お試しください。

Drステイルのオステオパシーの概念を大切に、皆様の健康増進のお手伝いをいたします。

アロマ美容セミナー

シアバターと蜜ろうで作る
バームとリップクリーム

セルフケア講習
もあります♪



乾燥からお肌や唇を守る、潤いコスメを作ります。

お好きな香りを加えてカサつく季節のスキンケアを楽しみましょう!!

【日 時】平成 29年 12月 2日(土)13:30-15:00
平成 29年 12月 13日(水)11:00-12:30

【会 場】メディカルスパ西鎌倉

【参加費】2,500円(材料費込・ハーブティー付)

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
11月: 3、5、23、26日
12月: 3、23、24、29、30、31日
※年末年始のお休み※
12月29日から1月3日まで休診とさせていただきます
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7
TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
11月: 3、23日
12月: 23、29、30、31日
※年末年始のお休み※
12月29日から1月3日まで休診とさせていただきます
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

いどがやケンズクリニック

住所 横浜南区井土ヶ谷下町 213
第2江洋ビル 3F
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028
診療時間 *予約制
[月~土] 午前 9:00 ~ 午後 12:30
[月~金] 午後 14:00 ~ 午後 18:00
休診日 毎週水(午後)、日曜日、祝日
11月: 25(土) 午前のみ休診
12月: 13(水)、15(金) 午後のみ休診
※年末年始のお休み※
12月29日から1月4日まで休診とさせていただきます
診療科目
糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

テイやながわ・癒しの樹

住所 鎌倉市扇が谷 4-1-15
TEL 0467-61-1780
FAX 0467-61-1781
定休日
日曜(祝日は営業いたします)
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>
※年末年始のお休み※
12月29日から1月4日まで
お休みとさせていただきます
*見学は随時行なっております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 *予約制
平日 9:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 日曜(カフェは日祝休み)
※年末年始のお休み※
12月29日から1月3日までお休みとさせていただきます
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院)
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:00 (最終受付)
土・日 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 祝日
※年末年始のお休み※
12月29日から1月3日までお休みとさせていただきます
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:30 (最終受付)
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 不定休
※年末年始のお休み※
12月29日から1月3日までお休みとさせていただきます
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>