

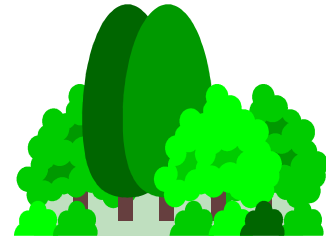
## ラポール通信 (第11号)

ラポールの会広報担当編集

&lt;お問い合わせ&gt;050-1417-5964

## ～自然療法特集～

## がん患者の心を癒す自然療法



## がん患者には心の癒しが必要

がん治療中の患者の方はもちろん、治療が終わって社会生活にもどったがん体験者の方も、「家族に余計な苦労や心配をかけている」という気兼ねや、「本当に治るのだろうか」とか「再発や転移をするのではないか」という不安や恐怖、絶望感と日々向き合っている生活しています。

特に、がんにかかりやすい人は、「他人に迷惑をかけたくない」と思う「我慢強い」性格や「心配性」の性格の人が多いとされているので、なおさら**ストレスによる心の痛みを受けやすく、結果として免疫力が下がったり、がん抑制遺伝子のスイッチが切れやすくなります。**

がん患者全体の中でうつ病と診断されるのは、6～10%、適応障害(ストレスにより様々な心身の症状が現れる病気)まで含めると実に20～40%とされています。

したがって、**ストレスによる心の痛みを癒すための取り組みがとても大切になります。**具体的には、

- (1) 第8号でご紹介した、がん患者を対象とした心理療法(SAT療法やサイモントン療法)を受ける
- (2) がんサロンなどに参加して、家族にも打ち明けられずため込んだ不安、弱音、苦しみを吐き出して、疎外感や孤独感を軽減する
- (3) 自然と触れ合うことにより、ストレスを軽減する

などが考えられます。今回は、自分自身で手軽に実践できる(3)の『**自然療法**』についてご紹介したいと思います。

## 自然療法とは

自然療法の原点は、19世紀後半に活躍したドイツのセバスチャン・クナイプ博士が確立した『**クナイプ療法**』です。この療法は、**予防医学的な効果と現代医学では対処のむずかしい慢性疾患への有効性が評価され、現代でもドイツ各地にクナイプ療法を体験できる保養地や施設があり、世界各国から人々が集まってきました。**

クナイプ療法は、①水中歩行や蒸気浴などの水療法 ②散歩やウォーキングなどの運動療法 ③新鮮な野菜や果物を中心とした食事療法 ④ハーブやアロマなどの植物療法 ⑤心と身体の調和を図る調和療法で構成されています。**我が国では、この流れを汲んで、①森林療法 ②園芸療法 ③ハーブ療法 が実践されています。**

## 森林療法と園芸療法



### 森林療法とは

森林を医療や福祉、教育、レクリエーションなどを目的として利用することを「森林療法」といいます。森林には、「フィトンチッド」といわれる健康を増進してくれる「揮発性芳香物質」が樹木から放出されており、「森林浴」によりストレスに関係するコルチゾールというホルモンや交感神経が調整されることやリンパ球が活性化される効果があることが知られています。また、木の香り、そよかぜ、木漏れ日、小鳥の鳴き声などの五感をとおした快適な刺激があること、コミュニケーション能力があがることなども報告されています。

ドイツでは保険医療として、3年に1回約2週間の療養が認められており、各地に森林保養地が指定されているそうです。

森林療法のプログラムとしては、以下のようなものがあります。

- ① 森林浴・森林散策（ストレス緩和や癒し）
- ② 森林ウォーキング（体力増強を目的とした運動療法を兼ねる）
- ③ 森林を活用したセルフヒーリング（呼吸法、気功、ヨガなど）
- ④ ツリーセラピー（木に触ったり、においを嗅いだりする）
- ⑤ 作業療法（剪定や下草刈りや落ち葉拾いなど）



### 園芸療法とは

園芸療法とは、草花を育てる園芸活動を利用して、心や身体、精神をよりよい状態に導く療法です。

きれいな空気、水、光など植物の生育を促す環境は、私たちにとっても好ましい環境といえます。また、植物の色や香りが我々に安らぎや落ち着きを、そして生きる喜びをもたらします。これらの安心や心地よい環境は自然治癒力を高めてくれます。植物を育てる園芸活動は、身体運動になるだけでなく、人の五感（色、香り、手触り、味、聞こえる音）を心地よく刺激し、情緒や気分を落ち着かせてくれます。また、自分が手をかけた植物がすくすく育つのを体験すると達成感や充足感を味わえますし、みんなと作業することによりよいコミュニケーションが生まれます。

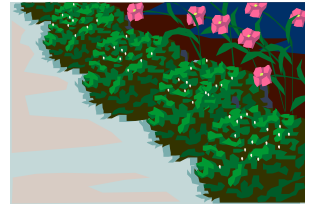
### 身近に「森林療法」「園芸療法」が体験できる「くぬぎ野ふぁーむ」

この度、『ラポールの会』会長所有地内に『森林療法』や『園芸療法』を体験できる『くぬぎ野ふぁーむ』ができました（添付資料を参照）。

場所はJR荒川沖駅から車で5分ほどの場所です。数年後にはブルーベリーの摘み取り園を開業する予定ですが、今年からこの農園を利用して『ラポールの会』主催で様々なイベントを開催していく予定です（4月29日には総会を兼ねて「たけのこ掘り」を開催予定）。イベントは『ラポール通信』でお知らせしていきます。

③

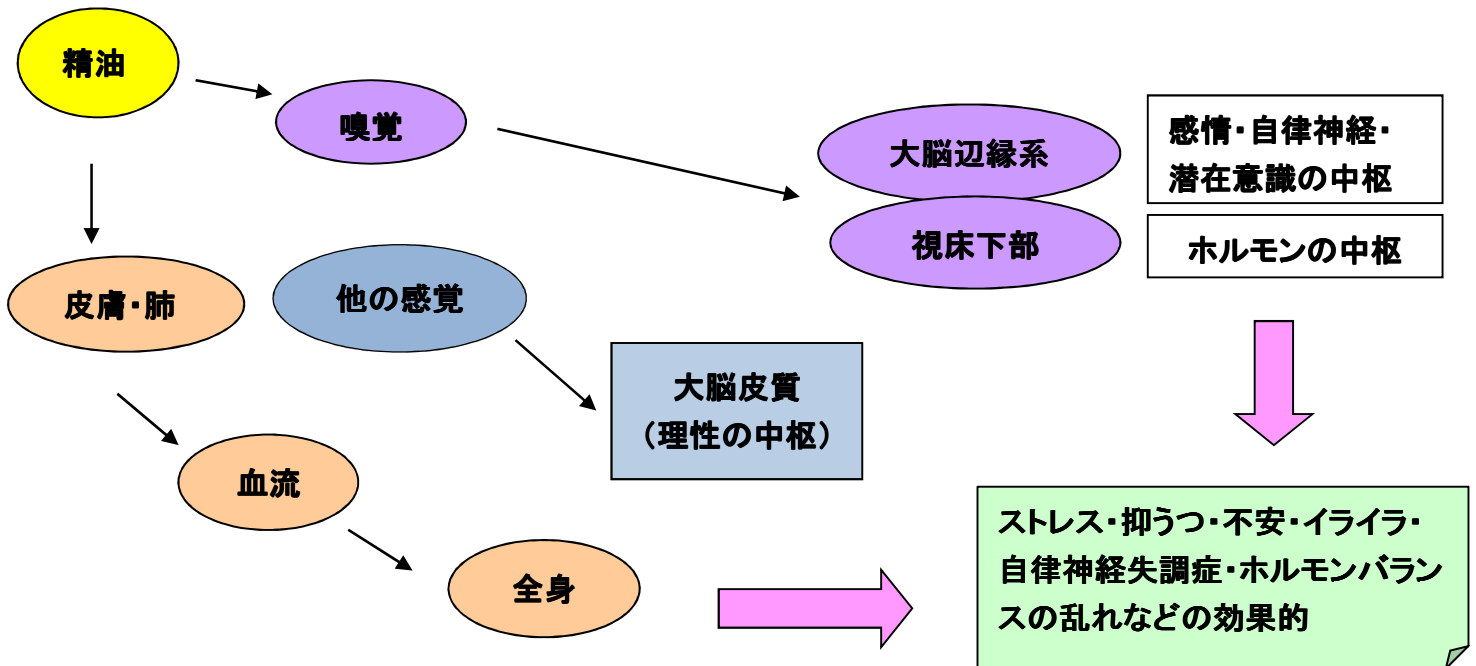
## 植物(ハーブ)療法



### ハーブ療法とは

ハーブとは、一般に暮らしに役立つ香りのある植物です。ハーブを心身の健康維持・増進や疾病の予防・治療に利用した『ハーブ療法』は、エジプト、ギリシャ、ローマに始まりヨーロッパ全域へと広がり、その後シルクロードを通して、中国(生薬、漢方)やインド(アユルベータ)などのアジアへと伝えられてきました。

ハーブ療法の中でも、植物の有効成分の1つである精油を利用するアロマテラピーは比較的新しい療法で、精油の香り成分が、嗅覚を通じて、『感情』『潜在意識』『自律神経系』『内分泌系』などを支配している『大脳辺縁系』や『視床下部』に直接働きかけ、**ストレスによってバランスをくずした心と身体を調和させたり、傷ついた心を癒して元気にしたり、低下した自然治癒力を向上させたりすることができます。**



### セミナーで『ハーブ療法』を体験しよう！

『心と身体を癒すハーブの世界』というテーマで下記のとおり健康生活習慣セミナーを開催します。当日は講演のほか、アロマバスソルトづくり、アロママッサージ実演、希少アロマオイル(カモミール、月桃花等)体験などの楽しい企画も予定しています。

日時:平成 23 年 5 月 29 日(日)午後 2 時~午後 4 時

会場:イーアスホール(研究学園駅前ショッピングセンターイーアス2F)

参加費:1,500 円(テキスト、教材代)

申込み:050-1417-5964 平日 9 時~18 時(定員 50 名、先着順)

講師:野本篤志(NPO 法人日本メディカルハーブ協会公認ハーバルセラピスト)

## 平成23年度総会のご案内

下記のとおり総会を開催します。「くぬぎ野ふぁーむ」の見学も兼ねてお気軽にご参加ください

日時:4月29日(祝)11時~15時

場所:有機野菜カフェ『つくばカーサ』(学園東大通り沿い乙戸沼公園北隣り)

定員:20名先着順(定員を超えた場合はキャンセル待ちになります)

参加費:1000円(2,300円のお弁当\*、たけのこ掘りイベント付)

申込み:事務所(050-1417-5964 平日の9時~18時) 4月22日(金)締切り

11:00~12:00 総会

12:00~13:00 昼食

13:00~15:00 『くぬぎ野ふぁーむ』に移動して『たけのこ掘り』のイベント\*\*

\* ゲルソン食をご希望の方は、予約時にその旨お伝えください。

\*\* 雨天の場合は、昼食の後つくばCSASにてDVDを視聴します

川竹文夫氏『ガン・完全治癒の法則(3)心の力が、あなたを治す』

## 会員更新手続きのご案内

同封のはがきに下記のいずれかに○をつけて4月末までに返信ください

(継続希望でも4月末までに入金ない場合は休会扱いとなりますのでご注意ください)

<継続> 4月末までに下記銀行口座に年会費2,400円をお振り込みください。

常陽銀行 荒川沖支店 (普)1405691 ラポールの会代表 野本篤志

<休会> 休会中はラポール通信を配信しません。ただし、年会費(月200円)をお支払いいただければいつでも復会できます。

<退会> 復会される場合には、年会費の他に入会金600円が必要になります。

## お役立ち情報

会員で筑波大学大学院にてSAT療法を習得され、カウンセラーとして活躍されている山口豊先生から『伝統ヨーガについて』を寄稿していただきました。



## 伝統ヨーガと健康法

今回はヨーガについて紹介したいと思います。ヨーガは、日本では随分ポピュラーになってきました。美容法として紹介されることも多くなりました。また、健康法としても紹介されることもあります。一般的にヨガといわれることが多いですが、正式

にはインドの聖なる言葉といわれるサンスクリット語によってヨーガと長母音で発音されます。サンスクリット語は、バラモン（インドの司祭者階級）の間で用いられる言語でインドにおいて特殊な位置を占めています。日本にも平安時代に入ってきました。寺院においては、今日でも梵語といわれて大事に守られています。

インドにおけるヨーガの起源は、数千年前のはるかかなたのインダス文明にまでさかのぼることができそうです。基本的にヨーガは、バラモンの修行法として発展しました。インドには、六派哲学という六つの学派があってお互い競いあっていますが、ほとんどの学派でヨーガが修行に取り入れられています。そして、魂の成長に欠かせないスピリチュアルな技法になっています。私たちには、体操のイメージが強いヨーガですが、インドにおいてはこの体操を中心としたヨーガをハタ・ヨーガとよんでいます。ハタ・ヨーガが、今や世界中に広がって人気を博しています。ハタ・ヨーガは、本格的なヨーガであるラージャ・ヨーガの準備段階と位置づけられています。ラージャ・ヨーガは、瞑想を中心としたヨーガですが、ハタ・ヨーガによれば、いきなり人間が瞑想をしていくのは人間の心身にとって困難であるので、魂の成長に向けて、まず心身を整えていくことなのです。つまり、**心身のバランスを取って、体と心を理想的な状態に導いていく**わけです。そこで、健康法としても大きな力を持ってくるわけです。

日本の仏教の禅宗や真言宗などにも多く瞑想法が取り入れられて来ましたが、残念ながらハタ・ヨーガの体操を中心としたヨーガは、仏教内では導入されてこなかったようです。最近の状況は別ですが。

ハタ・ヨーガは、やはり瞑想法の一種として位置づけて実践していく必要があります。ただラジオ体操のように機械的に行っては、心身の調和への効果は半減するでしょう。したがって、**各種ポーズをゆっくりとなめらかに実践していく**ことがひとつのコツです。さらに、動作は呼吸法と一緒にして、**はく呼吸、吸う呼吸に合わせて身体を動かしていく**必要があります。ですから、**自分の出来るペースでやっていけばいい**ので、どのようなポーズが完全にできたかなどと競争したり、自慢したりする必要は全くないわけです。ですから、ヨーガを実践する場合、**自分のペースを崩さないで、心身が心地よくなること**を目指しましょう。また、**リラックスすることと緊張することを交互に行う**ようにしましょう。禁忌事項としては、食事後のおなかいっぱい状態ではやらない方が良いでしょう。また入浴の前後、激しい運動の直後も避けた方が良いでしょう。

こころポールの会では、**体操、呼吸法、瞑想をセットにして実践していきたい**と思います。**調和の取れた心身に徐々に変化していく**と思います。

山口豊（ラポールの会副代表、ヘルスカウンセリング学会公認心理カウンセラー、筑波大学大学院人間総合科学研究科 ）

⑥

## つくばがんサロンで『ヨーガ入門』を開講します

日時:平成 23 年 4 月 16 日(土) 午後2時半～午後 4 時半

会場:つくばカーサ(学園東大通り沿い、乙戸沼公園北隣り)

参加費:500 円

申込み:事務所(050-1417-5964 平日の 9 時～18 時) 定員 15 名先着順です

テーマ:心と体を癒すヨガ入門 < I >

講師:山口豊ヘルスカウンセリング学会公認心理カウンセラー

備考:当日は運動できる服装で、バスタオルとフェイスタオルをご持参ください。



### 身近で受けられる『ヨーガ教室』情報

<土浦カルチャー&健康スポーツセンター> 029-825-2660

(1) 健康ストレッチ・ヨーガ講座

土曜日(11:00～12:20)(13:20～14:40) 受講料:月 3,850 円(全 22 回)

(2) リラクゼーションヨーガ講座

月曜日(11:30～12:45) 受講料:月 3,500 円(全 20 回)

木曜日(13:00～14:15) 受講料:月 3,850 円(全 22 回)

(3) ハタ ヨガ講座

木曜日(19:00～20:15) 受講料:月 3,850 円(全 22 回)

(4) アロマベーシックヨーガ講座

金曜日(18:45～20:00) 受講料:月 3,500 円(全 20 回)

(5) ヨーガ講座

土曜日(15:00～16:30) 受講料:月 3,850 円(全 22 回)

(6) アロマベーシックヨーガ講座

金曜日(18:45～20:00) 受講料:月 3,500 円(全 20 回)

<カルチャーセンター イーアスつくば> 0120-117-215

(1) ヒーリング ヨガ講座

第 1・3 水曜日(10:30～12:00) 受講料:月 4,095 円(月 2 回)

第 2・4 金曜日(10:30～12:00) 受講料:月 4,095 円(月 2 回)

(2) マキ ヨガ講座

第 2・3・4 火曜日(10:45～12:00) 受講料:月 6,720 円(月 3 回)

(3) アロマ ベーシックヨガ

第 2・4 金曜日(10:30～12:00) 受講料:月 4,515 円(月 2 回)