

### Topics+

## 「キネシオテーピング講習会」レポート +

5月6日(祝/水) 悪天候にもかかわらず、約40名の指導者にご参加いただきました

ゴールデンウィークも後半の5月6日(祝/水)、千葉県障害者 スポーツ・レクリエーションセンターにて「キネシオテーピング講習会」(千葉県障害者スポーツ指導者協議会主催)を実施しました。

### 「あ、もう楽になった！」

前半1時間はキネシオテープを貼るための皮膚に関する生理解剖(骨格系・筋系・循環器系・感覚器系)をクイズ形式で、後半は二人一組で、腰痛・肩こり・膝の痛みに対応するテーピング実技を学んでいただきました。キネシオテープは、良く知られている固定する方法とは異なり、筋肉とほぼ同じ収縮をし、筋肉が限度以上に収縮するのを防ぎます。また、皮膚がある程度持ち上げられることによって、皮膚と筋肉の間に流れる血液やリンパ液の流れがスムーズになり、痛みの原因を改善します。

殆どの方が、初めて見るキネシオテープに興味深く目を輝かせて聞き入っていらっしゃいました。コツは、筋肉の方向に沿って、テープは引き伸ばさず、筋肉を伸ばした状態で貼ることで。会場では、「楽になった！」という喜びの声があちこちから聞こえました。指導者ならではの実践的な質問も積極的に飛び交い、大変活気のある講習会となりました。後日、周りの方に試し、感謝されたという報告もいただきました。改めて関係者の皆様にご挨拶申し上げます。



### Holistic Guide+

#### +message+

#### 【いきいきまぶしい夏の香り・色・食】

もの静かで控えめな春の香りから、強い日差しを受け緑の色が濃くなりおいたつ夏の香りへ・・・夏の季語となる植物をみると、夏草・紫陽花・菖蒲・蓮花・向日葵・夕顔・・・ゆるやかにでも確実に季節は移ろっていきます。夜道に香るくちなしや花火、蚊取り線香など夜の香りにも夏独特のものがありますね。昔は自然の中に涼を探す文化がありました。現代社会でも自然とうまく付き合って素敵な思い出を重ねたいもの。

中医学の陰陽五行説では夏を支配する色は赤、日本でいう「神社の色(朱色)」です。赤は、エネルギーや生命力そのものに関係します。また、夏は「心(心臓と精神作用)」に負担がかかりやすく高血圧などの症状があらわれやすいが、苦味の強いものを食べるとよいとされています。

例えば「どくだみ」。この草の独特の香りの成分は防虫剤にも使われますが、乾燥させ煎じたお茶には、利尿作用や動脈硬化予防効果があるそうです。漢方薬では「十葉」の名で知られ、かの貝原益軒は「十種の葉の能ありて十葉となす」と記しています。また土用の丑の日に鰻をいただく習慣があります。鰻はビタミンA、B1、B2、D、EやDHA、EPA、ミネラル(鉄、亜鉛、カルシウム)なので、まさに夏バテ解消と疲労回復にぴったりな食べ物ですね。

### Activity+

+活動報告+ 2009.4~2009.6

#### 【こころ、からだ、自然を学ぶ】

4月4日 「メンタルヘルス新人セミナー」講師派遣  
EAP契約企業さまの新入社員向け研修。自律神経の仕組み、ストレスのメカニズム、セルフケアのすすめ 等

4月19日 「毎日をもっと快適に！ココロをほぐす  
ストレスケア講座」講師派遣  
毎日快適に過ごすちょっとした考え方のコツを楽しく学ぶ  
(リラクゼーションバス主催、東松山市)。

5月2日~4日 日本カウンセリング学会研修会

5月6日 「キネシオテーピング講習会」講師派遣  
(千葉県障害者スポーツ指導者協議会主催)

5月12日 アルフォンソ・デーケン神父講演会  
「よく生き よく笑い よき死と出会う」

5月28日 アンドリュウ・ワイル博士講演会

6月7日 植物療法ネットワークin清里2009

6月19日~21日 日本自律訓練法学会研修会

+今後の予定+ 2009.7~2009.9

7月22日 帯津良一先生を囲んで勉強会  
日本ホリスティック医学協会会長で、がん治療を中心としたホリスティック医学の第一人者である帯津先生を囲む定例の勉強会を行います。

8月20日~22日  
日本ブリーフサイコロセラピー学会

9月27日 「ホリスティック ライフ コーディネーター養成講座」修了試験

+ EAP無料相談会(人事担当者対象)  
好評実施中  
プロである産業カウンセラーが豊富な経験とEAP実績をもとに無料でご相談を承ります。お気軽にご相談ください。  
詳しい内容はHP内「EAP」をご覧ください

### Information+

#### +妊産婦対象 メンタルヘルス講座講師を派遣いたします

マタニティブルーや産後うつなどが不安定になりがちな妊産婦さんの「心の健康」対策に特化した各種プログラムの企画・講師派遣事業を開始いたしました。  
講座例: 母と子のための心理療法講座(自律訓練法・認知行動療法 他)、自然療法でセルフケア講座、すぐ役立つ心の整理術講座など  
資料をご用意しています。詳細はお問合せください(03-3406-8183 担当 加藤)。+

## Holistic Human Support 人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。

### EAP

働く人や企業組織へも  
ホリスティックヘルスの  
概念をお届けしたい。

EAP事業部



こころとからだ  
より良く調和し、  
心豊かに生きる。

ウェル・カウンセリング・ルーム



こころとからだ  
より良く調和し、  
自分らしく生きる。

ロワソブルー

### HLC

ホリスティックライフの  
普及やサポート、  
人材育成。

ホリスティック  
ライフコーディネーター協会

梅雨明けも沖繩から始まり、いよいよ夏到来です。夏は、冷房や冷たい飲み物で体を冷やしやすくなっています。この季節にしっかりと汗をかき、日々の「冷え」を追い出しておくと、秋以降に風邪をひきにくくなります。外に出て、太陽の光を浴び、汗をかくて自然のデトックス！+