毎日に「楽しい」をプラスする情報誌
おしゃべりBOX neo
特別版
https://oshaberibox.com

# 薬に頼らない身体作りを目指す
## サンタ・エコ医療研究会

おしゃべり BOXneo 編集部スタッフが身体のケアで通っている皮脳療法研究会（札幌）。同研究会 八巻滋倶氏が副会長を務めている面白い会があるということで、今回お話しを聞きに伺いました。

事務局／TEL.084-949-2777　広島県福山市瀬戸町山北450-1（さいきじんクリニック内）
https://santa-eco.com

Topic

## 薬を使わない医療を統合医療の実現を目指す

サンタ・エコ医療研究会。そのユニークな名称が印象的だ。

当会を立ち上げたのは、広島県「さいきじんクリニック」の院長、齋木豊徳氏。同クリニックの治療方針が「患者様の負担を減らすため、できるだけ薬を使わないこと」。医師でありながら薬を減らす・使わない治療を目指し、「薬に頼らない健康な身体づくり」を提唱。その実現には西洋医学をベースに、代替医療を組み合わせる「統合医療」の実現が必要不可欠というのが齋木院長の考え方だ。

２０１０年頃から、札幌の皮脳療法研究会の八巻滋倶氏と意見交換を重ねるうちに、その理念の啓蒙活動を行う当会設立の話が上がった。その取り組みに共鳴する医療従事者や代替医療に携わる方々が集まり、誕生したのが「サンタ・エコ医療研究会」である。現在、同会の会長を齋木氏、副会長を八巻氏が務めている。

◀ クリスマスカラーを基調にしたさいきじんクリニックの院内

QOL=生活の質を高める
サンタ・エコ医療研究会

医療法人福徳永会
さいきじんクリニック．齋木（さいき）　豊徳（とよのり）　院長

Topic

## さりげなく願いを叶えるサンタクロースでありたい

「サンタクロースは子供たちの夢をプレゼントに変えてさりげなく運んでくれます。患者様の病気を治したいという夢をさりげなく叶えるサンタクロースでありたい。そして、関わる方々は一つのソリに乗ったサンタクルーであってほしいという想いから、サンタ・エコ医療研究会と命名しました」と齋木院長。

拠点である広島県では、クリニックを中心に健康教室やセミナー、イベントを定期的に開催。副会長の八巻氏の拠点札幌では、皮膚からの健康法やお家でできるリンパ講座など統合医療の重要性を伝える普及活動の輪が徐々に広がっている。

「二人に一人はがんになる時代です。これからは病気になりにくい身体づくりを心掛けることが大切。対処療法に重点を置く西洋医療のみならず、代替医療を組み合わせていくことがとても重要です。一緒に行動してくれる仲間を募集しています」と齋木院長。興味のある方はぜひお問い合わせください。

▲ 院内や敷地内で定期的にイベントやセミナーを開催

▲ 毎年恒例のX`masパーティーは患者様や家族に人気

Pickup!

### 齋木院長作詞作曲のサンタ・エコのテーマ曲ができました!

齋木院長はシンガーソングライターとしても活躍する意外な一面もある。2019年の第2回サンタ・エコ医療研究会総会でも見事な歌声を披露。地元広島では、多くのイベント出演し、精力的に活動している。

今回サンタ・エコ医療研究会のテーマソングを会長自身が制作（作詞作曲　齋木トヨノリ／編曲アレンジ　風間ヤスヒロ）。ポップなメロディで、老若男女、幅広い世代に愛されそうな曲調。「男女ともに歌いやすいキーに仕上げています」と齋木院長。今後はサンタ・エコ医療研究会のホームページでも配信予定。興味のある方はぜひその美声を聞いてほしい。

【CD発売中】 ～ カラオケ配信中!! ～

I remember you forever
発売日：2020年3月27日

いつかここへ…
（東北応援歌2012）
発売日：2019年12月27日

# お米のお話

## 本当に「ご飯」って太るの？！
## ～米の消費量は減り、生活習慣病は右肩上がりに急上昇～

「ご飯は太る」と言うお話をよく聞きますが本当でしょうか？私は戦後間もない生まれですが、ご飯を食べて太った人などあまり見ません。日本人にとってご飯である炭水化物は、最も重要な食事だと私は考えています。

炭水化物は単純炭水化物と複合炭水化物があります。米は複合炭水化物に属し、食物繊維やビタミン等、ありとあらゆる栄養素を含み、生活習慣病を防ぎ健康維持するための食事のベースになっています。

米を食べて太ると言うのは単純炭水化物の砂糖を始めとするショ糖類で、米は体脂肪を燃焼させる働きがあり、「ご飯を食べる」と太ると言うのは、いろいろなものを食べた後にご飯を食べていること、そして運動不足が原因ではないかと考えられます。

現在の食生活は、動物食に甘味料の効いた煮物、ジュースや日本酒・ビール、その上最後に茶碗半分程度のご飯、それでは太るのは当たり前。一九八五年には日本人の米の消費量は年間六十キロでしたが、それから二〇一八年頃には三〇kgを割っています。その真逆に生活習慣病は右肩上がりに急上昇しています。これは一体何を意味するのか?!

何か健康に関連性があるように見えるのですが…？日本人の骨格を作ってきた大切な米、太ると言うだけで食べないのは問題があるように思えます。私はもっとご飯を食べて、薬を使わず心身ともに丈夫で健康な体づくりをしてほしいと願うばかりです。

ライスマーケットプロデューサー
明平　行正 氏

【有機米・発酵食品の専門店
うちのお米うまいよ】
https://www.uchinokome.com

# 皮膚からの健康法

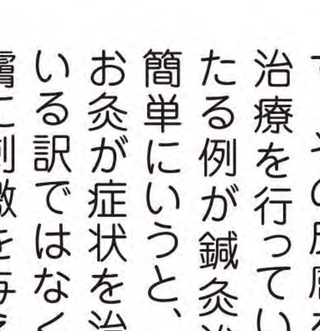
## ～皮膚は最大の臓器～　皮膚から健康を叶える鍼灸ジェル

身体は絶えず、無形・有形のストレスにさらされながらも、これに順応して内部環境を一定に保持する能力を持っています。その重要な役目を果たしているのが皮膚です。

私は長年、シンプルでわかりやすい家庭医学レベルでの「皮膚からの健康法」をお伝えしてきました。皮膚は約畳2枚分の面積で体重の約8%の重さを持つ人体最大臓器です。皮膚の感覚は「温度」「湿度」「触感」など細かく脳に伝え、脳から体全体へと指令を出します。皮膚は脳と直結しているのです。

皮膚の1mm下は免疫を上げる最大の部位であり、ツボや経絡、リンパもあります。その皮膚を介し治療を行っている最たる例が鍼灸治療。簡単にいうと、鍼やお灸が症状を治している訳ではなく、皮膚に刺激を与えることで身体が起こす防衛反応を利用し、その痛みの部位を活性化し痛みを取り除いていく治療法です。

この原理原則を活用し、マイクロウォータージェルを開発しました。気になるところに塗るだけで鍼灸治療と同様の効果が期待できる画期的なジェルです。家庭でも簡単・安全に誰でも安心して使うことができます。家族皆様でぜひ使ってみてください。



サンタ・エコ医療研究会　副会長
皮脳療法研究会　主宰
八巻　滋俱 氏

鍼灸師　整体師　気功師
上海市専家医学研究中心 客員教授

マイクロウォーター化粧品シリーズ
ジェル …… 11,000円（税込）
ケアローション …… 5,500円（税込）
ケアリフト …… 9,900円（税込）
ケアソープ …… 3,300円（税込）
※フェイスケアボディケアにお使いいただけます。

お問合せ
札幌市中央区南2条西6丁目5-3-603
㈱リックエール
TEL011-271-8019

# サンタ・エコ NEWS

## 一緒に統合医療の実現を目指しましょう！

サンタ・エコ医療研究会では、理念に賛同していただける仲間「サンタクルー」を募集中！　セミナーや健康に関する情報収集や相談が可能な一般会員や、一緒に理念の実現のために活動する普及会員、企業としてスタッフの健康サポートを目的にする企業会員があります。興味のある人は問合せもしくはホームページをチェック! https://santa-eco.com

**サンタ・エコ医療研究会事務局**
TEL.084-949-2777
広島県福山市瀬戸町山北450-1（さいきじんクリニック内）
https://santa-eco.com

## 食・運動・癒しをテーマにしたカフェマクロ美与利がオープン

「ストレスの緩和と正しい食生活で健康を維持し、病気にかかりにくい身体をつくる」そんな思いから誕生。食事はグルテンフリー、カゼインフリーの考えをメインに菜食中心のメニューを提供。また、2Fは多目的ホールになっており、健康教室や脳活教室など心身の健康をテーマにしたイベントを定期的に開催! 詳しくはお問い合わせを。

**カフェマクロ美与利（びより）**
TEL.084-983-1513
広島県福山市瀬戸町山北401-4
さいきじんクリニック隣り

## 皮脳療法研究会で皮膚からの健康法を学んでみよう！

皮脳療法研究会では、家庭で出来るリンパケアの方法が学べる講座を行っています。札幌市、呉市、熊本市にお住いの方は要チェック!　自身や家族の元気やキレイは自分で作れます。まずは気軽に話を聞いてみて。

皮脳療法
ホームケアクラス
3時間 21,000円
（教材込）

**開催教室**

**◆皮脳療法研究会**
札幌市中央区南2条西6丁目5-3-603
〔担当 石川美可 TEL.011-271-8019〕

**◆リンパケアサロン華蓮**
呉市3条4丁目4-10
〔代表 菅原世津子 TEL.0823-90-8868〕

**◆リンパケアゆらぎ**
熊本市東区花立6丁目2-7
〔代表 桑原美恵 TEL.096-200-1419〕