

# 天

## Tree of Life information 9月

### 自律神経改善プログラム

- 自律神経のお話 + 呼吸法  
9/14 (金) 14:45~16:15  
【講師：栗田 咲恵 / 看護師】
- 自律神経活性化！呼吸法 & 太陽礼拝  
9/28 (金) 14:45~16:15  
【講師：朴澤 博美 / TOLセンター長】

乱れた自律神経のバランスを調整し新鮮な気を全身に取り込み、心と体を解放して、疲れやストレスを解消し、自然とともに健やかな生活を過ごしましょう。



【受講料】各3,240円(税込)

★ご希望の方は、オプションで自律神経測定も出来ます。  
★プライベートレッスン、企業様向けセミナーも  
行っております。お気軽にお問い合わせください。

### メディア情報

河北新報社の10/11発行の夕刊『週刊せんだい』に、『心を整える』というテーマのもと、院長の自律神経のお話と、TOLセンター長の加藤メソッド呼吸法が1ページで掲載されます。ぜひご覧下さい。

### お灸教室 夏の胃腸の疲れ&体のむくみケア

- 9/29 (土) 13:15~14:45
- 夏の暑さで食欲がなくなったり、冷たいものを沢山食べて胃腸が疲れていませんか？冷房で体が冷えて、夕方になると顔も体もむくむ…なんて方も多いはず。今回は、そんな夏の胃腸の疲れや顔・体のむくみを緩和するツボをご紹介します。お灸で、体の芯を温め、巡りを良くし、疲労やむくみを改善しましょう♪

#### 【こんなお悩みに】

- ★食欲がない
- ★胃がムカムカする
- ★全身がだるい
- ★夕方になると足がパンパンなど…



【担当鍼灸師：小原恵子】 鍼灸師、あん摩・マッサージ・指圧師管理栄養士せんねん灸セルフケアサポーター  
【受講料】各3,240円(税込)テキスト代、材料費込

### 無料医療相談ご予約受付中

現在の体調不良、将来の健康が心配…など、モヤモヤしていませんか？その悩み、私たちにお気軽にご相談ください。看護師が、マンツーマンでご相談に応じます。  
\*《30分》完全予約制

#### 【お申し込み・お問い合わせ】

統合メディカルケアセンターTree of Life 受付 Tel: 022-397-8337

### 朴澤耳鼻咽喉科

TEL 022-397-8338  
□ホームページ: <http://hozawa.jp/>  
□E-mail: [info@hozawa.jp](mailto:info@hozawa.jp)  
□FB: 朴澤耳鼻咽喉科Facebookで検索  
□受付時間: 9:00~12:00/14:30~17:30  
★水、日、祝、土曜日の午後 休診

### Tree of Life

TEL 022-397-8337  
□ホームページ: <http://tree-of-life.jp/>  
□E-mail: [info@tree-of-life.jp](mailto:info@tree-of-life.jp)  
□FB: Tree of Life Facebookで検索  
□受付時間: 9:00~18:00  
★メニューに合わせて営業/完全予約制



□住所: 仙台市青葉区国分町 2-14-18 定禅寺パークビル 3F

# NEWS LETTER

朴澤耳鼻咽喉科 / 統合メディカルケアセンターTree of Life  
統合医療を実践する耳鼻咽喉科医がココロとカラダを健やかに保つ情報をお届けします



September, 2018  
9月 vol. 62

HOZAWA ENT  
TREE OF LIFE

### --- CONTENTS ---

#### 気象病の原因と 予防のポイント！

9月は自律神経のバランスを取って気象病予防！

- サブリエントアドバイザー通信  
夏が過ぎても続く不調に…  
「秋バテ注意報！」
- お灸でセルフケア！  
「胃腸の不調に効くツボ」



今年の夏は寒暖差が激しく、台風の影響で大気の状態が不安定になるなど、せつかくの夏休みも、この気候でカラダがだるく、疲れを感じた方も多いのではないのでしょうか。夏バテ後や夏の疲れで自律神経のバランスが崩れると様々な症状が起こります。自律神経のバランスを整えるには休息だけではなく、適度な有酸素運動も必要です。当院では気軽に行える呼吸法やヨガ、チベット体操などもオススメしていますので、ご興味のある方はお気軽にご相談下さい。

### ---臨時休診日---

9/18 (火)

<定期休診日>

水・日・祝は終日休診  
土は午後休診

### 新連載：これでいいのか 日本の医療 院長 朴澤孝治

8/23より、これでいいのか？日本の医療」のブログ連載がスタートしました。朴澤院長が考える日本の医療の課題、医療改革とは？平成最後の日までお伝えします。第一回は、超高齢社会に突入した日本医療を、医療費の面から考えます。時代が変わる節目の今、改めて日本の医療を一緒に考えてみませんか。

朴澤耳鼻咽喉科 / TOLのホームページのブログからご覧いただけます。



210mm

297mm

# 地