

健康と光線

運動の身体えの影響

運動には、必身の健全な機能を維持する働きはもとより、疾患の回復を促進する作用があり、既に西歴紀元前から治療に用いられていました。しかし近代医学は薬物療法や手術療法に寄り、運動療法はおざりにされがちでしたが、近年改めて運動療法の意義が慢性疾患で見直され脚光を浴びつつあります。運動不足は、文明のもたらした弊害ですから、これを補うためにも朗報と言えます。

規則的な運動には予想以上の効果があります。紙面の都合で

割愛しますが、あらゆる生理機能に影響します。この中から

“若さ”と“寿命”について触れておきます。

各人の若さと実際の年令とは必ずしも比例しませんが、よく

肉体の若さを関節がどれくらい動くかで競いあっています。こ

れを関節可動域と言い、年と共に狭まりますので、動きがよいほど若いと考えているのですが、運動で関節可動域を維持するこ

とは、若さを保つ奥の手なので

す。

寿命と運動についての報告も教訓に富んでいます。研究対象として成人病やガンのない人を選んで追跡調査した結果によれば、労働に従事したり規則的に運動している人は、病気にかかりにくく、死亡率は低く、平均5年から10年は長生きをしています。また運動は、

運動療法として疾病治療に有効です。この際に大切なことは、

患者さんが運動療法の必要性をとことん納得して、苦痛にもめげることなく、積極的に治療に参加することです。そうすれば、患者は自分自分が多大な治療効果を享受できるのです。

運動療法の適応症

従来の運動療法は、五十肩や腰痛や関節炎（リウマチ）や骨折や脱臼のような整形外科的疾患において、関節の可動性を維持して筋肉の力を増し、変形や

筋肉のこわばり（拘縮）を防ぐためとか、脳卒中やパーキンソン病や神経筋疾患などによる神経や筋肉の麻痺の治療など比較的狭い意味で使われたため、運動療法の専門家の指導が不可欠と考えるかも知れませんが、筆者

が本文をしたためた意図は、

病院が対象としない軽症例や疾患の治療に、自主的な運動療法、

言い換えるなら我流の運動療法でも役に立つことを知つて貰いたいのです。

例えば、肥満や糖尿病はカロリー消費を増やすために、積極的に運動する必要がありますし、

歩くこと、走ること、泳ぐこと、

何んでも結構です。この運動は、

運動療法の基礎 —サナモアの併用でききめ倍増—

サナモア光線協会
医学博士 宇都宮 光明

サナモアの併用でききめ倍増

者があなたにとり運動は理屈なしに必要です。しかし、これまでには過少に評価され、安静が重視されましたが、その結果、全身諸機能の低下を来し、かえつて治療効果を妨げる場合もあります。

私たちは、体力低下、側弯症、易骨折性、変形性関節疾患や、肥満、心臓病、動脈硬化、糖尿病、高血圧などに関係します。この面からも、自己の健康管理に運動療法を導入することが必要です。

重症患者の機能回復訓練や、機器、器具を使う運動療法は、専門家の指導により施設で行ないますので、ここではサナモアを使用しながら、自分でやる運動療法について述べます。

運動療法の簡便なやり方

重症患者の機能回復訓練や、機器、器具を使う運動療法は、専門家の指導により施設で行ないますので、ここではサナモアを使用しながら、自分でやる運動療法について述べます。

まず全身調整運動です。これ

は患者の耐えうる範囲で全身の筋肉を使う運動です。立つこと、

歩くこと、走ること、泳ぐこと、

何んでも結構です。この運動は、

謹賀新年

昭和六一年 元旦

サナモア光線協会

発行所
〒153 東京都目黒区目黒4-6-18
サナモア光線協会
年4回発行
会費 年500円
電話 東京(03) 793-5281
712-5322

未梢循環障害、呼吸器疾患、科から精神科領域まで、運動療法の適応範囲は広範にわたります。

次は関節可動域訓練です。麻痺のある場合は他動運動も要りますが、これは専門家の仕事になりますので、ここでは関筋痛患者の治療について述べます。サナモアには鎮痛効果や筋緊張をゆるめる作用がありますから、これによつて筋筋を動かすようになります。これによつて、関筋を防ぐだけでなく、血行の改善や筋肉の力を増し、血管を拡張して血流量を増加させ、末梢循環を促進して疲労を軽減します。

サナモアの併用効果

光線、特に紫外線は、運動能

や筋肉の力を増し、血管を拡張して血流量を増加させ、末梢循環を促進して疲労を軽減します。

また、赤外線は局所充血を起こすことによつて痛みを和らげ、筋緊張をゆるめますので、運動能をしやすくします。従つて、サナモア光線療法を併用し、これらの作用を利用しながら運動療法を行うなら、その治療効果は倍加します。

サナモア光線療法の効果は、

筋筋のこわばり（拘縮）を防ぐためとか、脳卒中やパーキンソン病や神経筋疾患などによる神経や筋肉の麻痺の治療など比較的狭い意味で使われたため、運動療法の専門家の指導が不可欠と考えるかも知れませんが、筆者

が本文をしたためた意図は、

病院が対象としない軽症例や疾患の治療に、自主的な運動療法、

言い換えるなら我流の運動療法でも役に立つことを知つて貰いたいのです。

例えば、肥満や糖尿病はカロリー消費を増やすために、積極的に運動する必要がありますし、

歩くこと、走ること、泳ぐこと、

何んでも結構です。この運動は、

まず全身調整運動です。これ

は患者の耐えうる範囲で全身の筋肉を使う運動です。立つこと、

歩くこと、走ること、泳ぐこと、

何んでも結構です。この運動は、

まず全身調整運動です。これ

私の闘病記

□ サナモア
との出会い

サナモアと出会ってから四年
三年になりました。まだ韓太に
いた時ですが、この出会いが、
その後の私の人生を決めたので
す。

戦後 樺太から引き揚げて鹿児島に移り住み、昭和二十二年にサナモア光線療法で開業しました。

神戸市に移転したため神戸に移りました。それ以来三十七年になりますが、この間サナモア光練療法ひとすじに打ちこんでおります。

左が利かないところが、私自

身、自分の不注意もあって、脳梗塞にかかってしまったのです。それゆえ患者は私、八十二才の女性です。　昨年の一月三十一日午後十一時半頃、コタツから隣の寝室へ行こうとした時に、ふと頭が変になつたと思った途端、目の前のテレビが横になり、壁にかけたカレンダーが下に見え、左手の五本の指は氷のように冷たく、赤くなり、しごれてしまいました。手

□直ちに光線療法

を始める

三階の息子を呼びましたが、なかなか声が届かず、五・六回目にやっと来てくれました。

娘の節子は来てましたか 私の
体重が五十八キロもあるため、
室内トイレでも一人掛かりでな
いと起こすことができません。

て、足裏、小脳（集光一号）大脑
全体に各十分、朝晩照射、他に
腹、膝、眼（集光一号）腰、背
各五分一日一回照射しました。
二月三日は看護人の交替で、

□歩行練習を開始

通の詰まいまサナ

五〇八

口遂に治つや

「貴女のC.T.には悪いところはない。五十才、六十才でも脳が退化している人もあるが、貴女の脳は二十才は若い。血液や尿の検査にも異常はないから、通院の必要はない。」と言われたのです。

快方に向い、経過順調です。

三月二十日頃からは、室内なら杖なしで歩けるようになりましたので、四月一日より付き添いの家政婦は昼だけにしました。夜は一人で用が足せるところまで回復したのです。日に日に快方に向い、経過順調です。

三月十六日、先生が入浴を許可して下さいました。二人に手伝つてもうつて入りました。三月二十日頃からは、室内は

毎朝六時に目が覚める
と、必ず一時間はかけて
サナモア光線療法をして
います。此度の私の脳梗
塞もサナモアで治療した
最初の処置がよかつたか
ら、完全に治せたのだと
思います。これもサナモ
アとの出会いがあつたか
らです。心から感謝して
います。

身の回りのことや近くの買物はできるようになりますが、左手の指四本だけ薄紙を貼ったような感じが残りました。でも九月末にふと気付いてみると、いつの間にか右手と同じ感触になつてました。これでやっと完全に治つたと実感することができたのです。

貴女のCTには悪いところはあります。五十才、六十才でも脳が老化している人もあるが、貴女の脳は二十才は若い。血液や尿検査にも異常はないから、通院の必要はない。」と言われたのです。

新春雜感



東京光線治療院

海渡 一二三

この自然にそなわった力こそ、最も重要な生命現象であり、天地の真理だと思います。

サナモアで
細胞に活力を

天と地の真理

すべての生物は、目に見えない天と地の真理に支配されています。それ故に、健康や病気について、私たちの理解を越えたところがあるのは、むしろ当然なのであります。

すべての生物は、目に見えない天と地の真理に支配されています。それ故に、健康や病気について、私たちの理解を越えたところがあるのは、むしろ当然なのであります。

ところで、生物の生理機能がすべて順調に行われてることを、生理的状態あるいは健康と言い、これに反し、生理機能に何らかの異常があつて円滑に運ばれないことを、病的状態あるいは病気と言いますが、健康を保ち、病気を予防し、病気を治すのに、天と地の真理、即ち生物は自然によって生かされていいる事実を忘れてはなりません。私は、この20年間、沢山の患者さんの色々な病気に、サナモア光線治療をしました。その経験を通して、健康を取り戻す根本原理は、生物が命のあるかぎり宿している、生きる自然の力を助けることだと考えています。

私たちは、高度に分化した細胞からでています。それぞれの細胞は、役割に応じて独自の形態と機能を持ち、役目を果たしています。そのため、天地から必要なものを取り入れ、これを代謝し、利用しています。この際細胞がいかに分化していくか、細胞に活力を与える基本は共通です。即ち、毎日の食事に意を用い、水を飲み、空気を吸い、真の光線を浴びることが、すべての細胞に活力を与えるのです。

この四要素は、健康にも病気の治療にも不可欠なのであります。現在、病気が細胞の形態異常を中心にして分類されていることからも分るように、病気は細胞の異常であり、病気を治すと心の異常もあるからです。この際、医師からはノイローゼとか自律神経失調症と診断されるケースが多いようです。そして、明らかに異常がないだけ、かえって医療の谷間で苦しんでいます。

このような患者に対しても、サナモア光線治療を行うと、良質で豊富な光線のエネルギーが身体に入り、気持ちよく治療をしているうちに気分は爽快となり、活力を与え、治ろうとする力に活力を与えることが必要です。サナモアは、細胞に活力を与える各要素の中で、最も不足している真の光のエネルギーを補

給することによって、細胞が障害から回復するのを助けるのであります。

症状があるから
病気が分る病気と健康は
生命現象の裏表

“病気を診ずして病人を診よ”とは、患者を忘れた医療を戒めるとたとえですが、現に症状はあるとしても病気が発見されない患者さんがいます。このような病人は、病気はないと片付けることができません。病気には、身体

臓器に異常がなくても、機能や活動に痛みを起させたのだと話します。その上で、症状のない、または乏しい病気の方が、ために痛みを起させたのだと話します。その上で、症状のない過度に心配しないで心に安らぎを与えるようになります。また、患者さんの中には、”私

の病気は何日で治りますか”と質問をされます。その時には、今あなたの病状に合せて治療をしていきますから、あせらず回復するまで治療して下さいと話します。あなたの身体は、段々と健くなっていると話します。

実際、サナモア光線療法で症状がとれれば、無理に薬で症状を抑えたのと違つて、病気が治つて症状がなくなつたのです。即ち、病気と症状の因果関係を正し、健康を取り戻したことに

平凡な真理は、健康とは心と身体といずれも健康でなければならぬことです。

サナモアには、目に見えない、常識ではかれない効果がありますので、不思議がられ、喜ばれ、次第次第に健康に自信を持つようになります。

サナモア体験記

神戸市 布木夕力子

「四十五歳の時、人間ドックの検査で、「子宫筋腫があるので、直ぐ手術を受けるようにして下さい」と宣言された。私は十五年前からサナモアを使っていたので、早速上野先生と家庭医にその旨伝えたら「手術しなくて大丈夫」と言われたが、内心は心配だった。でも、主人と息子二人の男世帯を考えると、とても入院できない。それで、神に祈るような思いで、腹部に朝晩二回、BDカーボンで照射した。

鶏のレバー位の塊が二～五つ位
出て、トイレ（和式用）から立
ち上ろうとしたら立眩みする。
「果たしてこれで良いのか」「ま
た苛立つてくる。紹介していた
だいた方にも話せず困惑した。
こんな状態が二年位続く。そ
の中に月のものの量が減りはじめ、腰痛も感じなくなった。月
のものも月に二回あつたり、と
んだり不規則になってきた。そ
のうち、「あれ、この月はうつす
らとしかしるしないが、どう
したのかな」と思ったのが最後
になつた。四十八歳だった。
でも、病院での検査は、そ
後も指示通り続けた。最初の二
年間は「半年に一度来なさい」、
次の三年間は「年に一度でよろ
しい」と云われたので、その通
りに通院した。
この間、病院の診察の結果が
どうであれ、殆んど毎日のよう
に、光線治療を続けた。カーボ
ンは主にAカーボンを使つたが、
週に二回ほどB Dカーボンで照
射した。手術をしないで子宮筋
腫を治したい一心だった。

目黒通信

☆光線療法に対する見識
経験、情熱において、敬愛する上野貞先生が昨年一月に脳梗塞で倒れました。

☆先生は今では大病が信じられないまで回復されましたが、この貴重な体験を奇稿して下さいました。

A decorative horizontal border element, likely a ribbon or a piece of fabric, featuring a repeating pattern of small, stylized, symmetrical motifs. The motifs appear to be a combination of geometric shapes like triangles and circles, possibly representing stylized floral or leaf-like patterns. The border is rendered in a dark, muted color, possibly black or dark brown, which provides a nice contrast to the lighter background of the page.

氣について「日頃から光線治療をしてたからよかったですのよ」と何げなく言われました。

お知らせ

一月六日(月)から
営業を開始します

(本紙の無断転用を禁止します。)

協会では、会員を募集しております。
入会希望者は、左記宛御申込み下さい。
〒 153 東京都目黒区目黒4-6-18
サンモア光線協会 TEL(03)793-15281
(七一二一五三二二)

天地創造の昔から、眞の光、即ち太陽光線は、私たちに限りない恩恵を与えていきます。サナモア光線療法は、この太陽光線の健康増進、疾病予防および治療効果を利用した治療法です。従つて、目に見える可視光線だけでなく、目には見えないが無くてはならない紫外線や赤外線を目的に応じて適切に放射しなければなりません。

このサナモア愛用者を以て、光線療法の研究を行うと共に、啓蒙普及活動を行うためサナモア光線協会を設立しました。サナモア光線協会は、設立の趣旨に賛同載いた会員にて構成し、季刊紙「健康と光線」を発行します。

サナセア 光線協會 意趣書