

本邦は世界に誇る長寿大国の道を歩んでいますが、厚生労働省が、近年、平均寿命でなく健康寿命を伸ばすことに注力していることはご存じのことと思います。令和元年におけるわが国の平均寿命は、男性81歳、女性87歳で、それぞれの健康寿命とは、男性で約9年、女性で約12年の差があります。このことは、日本人が生涯を終える最期の時に、不本意ながら約10年を費やしていることを意味するのです。

ネット上には、健康で長生き

はじめに

本邦は世界に誇る長寿大国の道を歩んでいますが、厚生労働省が、近年、平均寿命でなく健康寿命を伸ばすことに注力していることはご存じのことと思

います。令和元年におけるわが国の平均寿命は、男性81歳、女性87歳で、それぞれの健康寿命とは、男性で約9年、女性で約12年の差があります。このことは、日本人が生涯を終える最期の時に、不本意ながら約10年を費やしていることを意味するのです。

ネット上には、健康で長生き

するための秘訣みたいな情報が氾濫していますが、健康寿命を伸ばすために必要なものは何か、今一度考えたいと思います。

平均寿命と健康寿命の推移

平均寿命は「0歳における平均余命」で、健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」で

フレイルとは

その取り組みのひとつにフレイル対策がありますが、フレイルとは「加齢により心身が老いて活力が低下した病態」で、2014年に日本老年医学学会が提唱して以来、介護予防のキーワード的な意味として注目されています。

フレイルの語源は、虚弱を意味する「Frailty」にあり、健

康寿命を伸ばすには

フレイル対策から健康寿命を伸ばすヒントを考えることが出来ますが、健康寿命を伸ばすための特効薬や魔法はありません。ただ、日々の生活の積み重ねが、重要であることだけは間違いないでしょ。

フレイル対策のなかでも言わ



健康寿命を伸ばすために

心がけること

医学博士 宇都宮 正範

挙げての取り組みの成果が、少しずつ表れているのかもしれません。



発行所
光線療法普及協会

(年2回発行)
〒153-0063
東京都目黒区目黒
1-23-11
電話 (03) 5759-6333

理的フレイル」、歯や口の衰えから起きた「オーラルフレイル」、独居や閉じこもりを背景に起きた「社会的フレイル」などが含まれ、70代後半に増えることが分かっています。

健康寿命延伸には、フレイル対策が欠かせませんが、フレイルに陥りやすい糖尿病、骨粗鬆症、運動器不安定症、認知症などの基礎疾患に対する適切な治療が重要なことは言うまでもありません。

フレイル対策から健康寿命を伸ばすヒントを考えることが出来ますが、健康寿命を伸ばすための特効薬や魔法はありません。ただ、日々の生活の積み重ねが、重要であることだけは間違いないでしょ。

フレイル対策のなかでも言わ

れていることです、「適度な運動を習慣にする」「バランスのよい食事をとる」「外出や人と接する機会を増やす」などを

する、それ伸びていますが、若干、健康寿命の伸びの方

が大きく、平均寿命と健康寿命との差は縮小傾向にあり、国を

非、日光浴を取り入れていた

だたいのです。太陽光のなかの紫外線、可視光線、赤外線は

人体にとつて様々な有益な効果をもたらすことが明らかにされ

ています。とくに、骨粗鬆症を

とどめてください。

私は、その太陽光を再現した

サナモア光線療法が、健康寿命

延伸の役割の一端を担う存在で

あることを、多くの方にご理解

いただき、ご活用いただけるこ

とを願っております。

精油（アロマオイル）は、植物の花や葉、果実、樹木の樹脂などから抽出された天然のエッセンスです。精油には植物が

こんには、サンアモーレです。当店にお越しくださったお客様からは、第一声に「落ち着く良い香りですね」とのお言葉をいただきましたが多く、とても嬉しく思っております。

サンアモーレでは、お客様に心身ともにリラックスできる最高の時間をお届けするため、ローズとゼラニウムをオリジナルでブレンドした精油「moi」をデイフューザーで焚いております。この「おもてなしの香り」は、私たちが特に大切にしているものです。

- ・精油（アロマオイル）は、植物の花や葉、果実、樹木の樹脂などから抽出された天然のエッセンスです。精油には植物が
- ・殺菌作用や空気清浄作用
- ・リラックス効果
- ・ホルモンバランスの調整



ホームページの改修について

現在、弊社では来春の公開に向けて、ホームページの改修作業に着手しております。

リニューアルしたホームページでは、サナモア製品紹介のほかに、弊社のこれから取り組みを含む情報発信を考えています。なかでも、これまで全国の方から、サナモアを体験できる場を尋ねられることがありましたので、これを機に、サナモア特約店、治療院様の一覧ページ作成も予定しております。

なお、弊社が、サナモア光線療法を取り入れた治療院様全てを把握できていないため、この記事をご覧になり、ホームページへの記載をご希望される治療院様におかれましては、弊社までご連絡のほどお願い致します。

こんには、サンアモーレです。当店にお越しくださったお客様からは、第一声に「落ち着く良い香りですね」とのお言葉をいただきました多く、とても嬉しく思っております。

サンアモーレでは、お客様に心身ともにリラックスできる最高の時間をお届けするため、ローズとゼラニウムをオリジナルでブレンドした精油「moi」をデイフューザーで焚いております。この「おもてなしの香り」は、私たちが特に大切にしているものです。

サンアモーレオリジナル「moi」のローズとゼラニウムの香りには、以下のような作用があります。

持つ自然治癒力や保護作用のエネルギーが凝縮されており、その香り成分が私たちの身体や心に良い影響を与えるとされています。そして、香りとして鼻から吸い込まれた精油成分は、脳に伝わり、自律神経やホルモン分泌を調整する役割を担う「大脳辺縁系」に働きかけます。

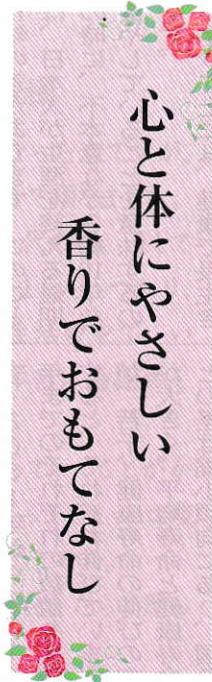
また、サンアモーレでは、インスタグラムやAmebaブログでも店舗情報や雰囲気をご紹介しておりますので、ぜひチェックしてみてください！

是非一度、香りに包まれた空間での光線療法を体験してみてください。

サンアモーレ マネージャー

相原 めぐみ

心と体にやさしい 香りでおもてなし



心と体にやさしい 香りでおもてなし

ゼラニウム

- ・自律神経やホルモン分泌のバランスを整える
- ・精神的ストレスによる不調や、女性特有の症状を和らげる

メールでのご注文受付について

これまで弊社は、サナモア商品のご注文を電話にて受け付けておりましたが、この度、メールでのご注文も開始することとなりました。

メールでのご注文は24時間可能ですので、お客様のご都合のよいタイミングでご注文いただけるといった利点もございます。

以下のアドレスにご注文いただきますと、ご注文メール受信後、3営業日以内にお見積もり内容を弊社より連絡させていただきます。なお、商品の発送は、ご入金の確認が取れ次第となります。

[メールアドレス]

tkm@sanamore.co.jp

[メールにご記載いただく内容]

- ・ご注文者様の情報：お名前、ご住所、お電話番号
- ・ご注文内容：商品名および数量
- ・お支払い方法：お振込みまたは代金引換

（3）令和7年1月1日
 健康と光線
 謹
 賀
 新
 年
 明けましておめでとうございます。
 ご愛用者様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 今年の干支は巳です。古来、蛇は医療の象徴とされ、ギリシヤ神話に登場する名医アスクレピオスが持っていた蛇の巻き付いた杖は、WHOのシンボルマークにもなっています。弊社は医療に携わる企業とし



て、これからも皆さまの健康維持のお力になれるよう精進する所存でありますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

第三十期

サナモア光線治療師養成講座のお知らせ

今年度、サナモア光線治療師養成講座は、六月に東京で開講する予定であります。光線治療院の開業をご検討されている方は、(株)東京光線メディカル(03-5759-6333)までお問い合わせください。

開講日程

6月6日(金)、7日(土)
 会場 未定(都内)

講座の内容

- (1) サナモア光線療法の基礎と生物学的作用
- (2) 光線治療器のメンテナンス法
- (3) 全身多灯照射療法の実践
- (4) 医学総論
- (5) 関係法規・開院のための準備

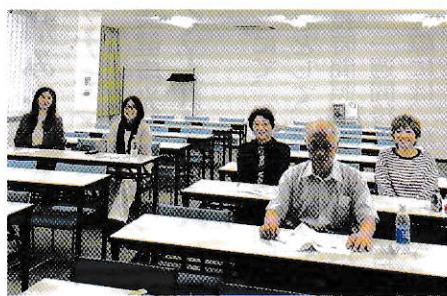
資格取得者の特典

- (1) サナモアの名称使用
- (2) 治療院開業の際に指導
- (3) 「健康と光線」への治験例投稿

申し込みの締め切り: 6月1日(土)

サナモア講演会報告 仙台講演会

仙台講演会を、四年ぶりに、仙都会館にて開催致しました。



講演会風景

令和七年サナモア 講演会のお知らせ

医療に関連した話題や治験例の報告を中心とした講演会です。一般のご愛用者様も是非ご参加ください。なお参加は無料です。
 ※ご参加を希望される方は、弊社までご連絡のほどお願い申し上げます。

名古屋講演会
 日時: 六月二十七日(金)
 会場: 愛知県産業労働センター
 ウインクあいち会議室
 住所: 名古屋市中村区名駅
 吉塚本町4-4-38
 1105
 電話: 052-571-6131
 交通: J R名古屋駅桜通口から
 徒歩5分

東京講演会
 日時: 三月二十八日(金)
 会場: 東京講演会
 会場: 会議室501
 住所: 目黒区目黒2-4-36
 電話: 03-3711-1121
 交通: J R目黒駅から徒歩10分

盛岡講演会
 日時: 九月五日(金)
 会場: 岩手県民情報交流センター
 住所: 盛岡市盛岡駅西通1-7-1
 電話: 019-606-1717
 交通: J R盛岡駅から徒歩4分

神戸講演会
 日時: 五月十六日(金)
 会場: 神戸市産業振興センター
 会議室802, 803
 住所: 神戸市中央区東川崎町
 電話: 078-360-3200
 交通: J R神戸駅から徒歩5分

博多講演会
 日時: 十月三日(金)
 会場: 未定
 住所: 未定
 電話: 未定
 交通: 未定



治
驗
例
報
告

子宮筋腫にともなう

諸症状がサナモアで改善

神戸市 ウエノ光線療研

上野 郷子氏 報告

れた不快感もいつの間にか感じなくなっていた。

約一年後に病院で診察を受けた際には、子宮筋腫は縮小傾向にあるため手術の必要はないと説明された。現在は、月経も順調で大変喜ばれている。

症例 40歳 女性
症状 38歳頃より、月経が不順で、時々不正出血も見られていたため、近医婦人科を受診したところ子宮筋腫と診断。筋腫の大きさは手拳大もあり、医師から手術を勧められたが、自覚症状がそれほど強くないため放置していた。

その後、親戚の方からサナモアを勧められたため来所した。治療は、ABカーボンにて、両足裏30分、両膝10分、腰部10分照射し、BDカーボンにて、左右から下腹部を各10分、会陰部30分の照射を一日一回行うよう指示した。

治療を開始してから約40日が経過した頃より、不正出血の頻度が少くなり、肩や背中の凝りも軽減した。四ヶ月後に受診

燃え残しなく使いきれる
ジョイントカーボン

した時には、不正出血はなく、月経は順調で、下腹部に認めら



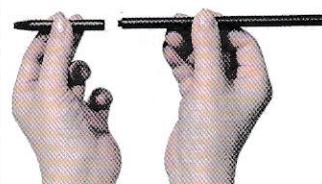
た際には、子宮筋腫は縮小傾向にあるため手術の必要はないと説明された。現在は、月経も順調で大変喜ばれている。

サナモアカーボンには、従来からのレギュラーカーボンと接続可能なジョイントカーボンがあります。後者のカーボンは、燃え残し部分のカーボンを新しいカーボンと接合することで、ありますことなく使用することを可能としました。

ご愛用者さまからの声にお応えするため、研究を重ねた末に完成したジョイントカーボンは、石油が原材料のカーボンを完全に使い切るため、エコにも一役買っています。

安全に光線治療器はつらつさんHSシリーズをご使用頂くために使用するカーボンは、ジョイントカーボンのみとなりますので、く

れぐれもお間違いのないようにお願い致します。



その後、親戚の方からサナモアを勧められたため来所した。

治療は、ABカーボン

症例 84歳 女性
症状 私の親戚の治療例です。雨に濡れた階段から滑り落ち、前胸部を強打し、起き上がるこ

ともできず、約二ヶ月病院に入院。退院時にまだ痛みがとれなかつたため、自宅で光線治療を行ふと使用するカーボンの組み合せを尋ねられた。

治療は、BCカーボン

福岡県春日市
山崎 いく子(旧姓前田)氏 報告

育美健康光線療研

前胸部打撲による痛みを

サナモアで改善

ンにて、患部である前胸部を中心として、時間の許すかぎり、長時間照射するよう指示。一週間後に電話で報告を受けた際には、痛みがかなり軽減したため、コルセットを外していくこと。

されたので、最も痛みが強かつた患部の痛みが軽くなると、他部位に痛みを感じることはよくあるから心配しないように、他部位もBCカーボンで同様に照射するよう指示した。

本人は、股関節に痛みがあるため歩行に支障をきたしていると話していたが、翌日、一人で自転車で帰宅した。

「光線治療は本当によいから、

自分のこの体験を是非他の人に

も伝えて欲しい。」と言ったところ。

ささらに三か月後、娘と孫と一緒に来所した時には、身体のあ

りこちが痛くなってきたと話さ

れていた。そこで、治療は、ABカーボンにて、両足裏30分、両膝10分、腰部10分照射し、BDカーボンにて、左右から下腹部を各10分、会陰部30分の照射を一日一回行うよう指示した。

治療を開始してから約40日が経過した頃より、不正出血の頻度が少くなり、肩や背中の凝りも軽減した。四ヶ月後に受診

された。治療は、BCカーボン

症例 84歳 女性
症状 私の親戚の治療例です。雨に濡れた階段から滑り落ち、前胸部を強打し、起き上がるこ

ともできず、約二ヶ月病院に入院。退院時にまだ痛みがとれなかつたため、自宅で光線治療を行ふと使用するカーボンの組み合せを尋ねられた。

治療は、BCカーボン

光線治療器を安全に ご使用いただくために

平素より、サナモアをご愛顧いただき誠にありがとうございます。

長年にわたり光線治療器をご使用いただいているご愛用者様におかれましては、光線治療器を安全にご使用いただくため、以下のような症状が見られましたら、弊社までご連絡のほどお願い申し上げます。

電話：03-5759-6333

Mail : tkm@sanamore.co.jp

- ①電気コードで熱くなっている箇所がある (HS,SN)
- ②操作上、これまでなかった不具合を認める (HS,SN)
- ③カーボンが電極上にしっかりと固定できない (HS)
- ④左右両方のカーボン先端が、中央で発火せず片寄っている (HS)
- ⑤ホルダーのカーボン固定ネジがしっかりと固定できない (SN)

HS：はつらつさんシリーズ

SN：サナモアシリーズ

東京光線メディカルの スタッフの皆様

長い間、治療器にお世話になった者ですが、お礼を申し上げたくてお便りさせて頂きました。

治療器にお世話になった10代の頃、そして自宅にと購入して半世紀が過ぎました。つわり、凍傷、気持ちの悪い時、等、生活の中で、いつも、いつも助けていただき、本当に感謝致しております。

都合により、引越先には持っていくことがかなわず、元の家に残すことになってしまい心残りの日々ですが、これも仕方ありません。

これから先、もし治療器に出会えたらと思つております。

私のこれまでの日々の生活に元気を与えてくださったことに深く感謝致しております。

ありがとうございました。

職員一同感謝申し上げます

長年のご愛用者様（横浜市在住 匿名希望）より、以下のようなお葉書をいただきましたので、掲載させていただきました。職員の励みになりますし、感謝の気持ちでいっぱいです。

Sanamore

光線療法普及協会
趣意書

光線療法普及協会は、日光が健康を増進する自然の恵みの源泉であり、病気の予防、治療に効果があるとの観点に立ち、光線療法の啓蒙、普及活動に努め、皆さまの健康維持に貢献します。

光線療法普及協会は、サナモアに対する認知と評価を高めるため、

- 一、「健康と光線」の発行
- 二、講演会の開催
- 三、サナモア光線治療師の養成の事業を行います。

光線療法普及協会
医学博士 宇都宮 正範

本紙に関するお問い合わせ先

〒153-0063
TEL(03) 5759-1633-11

（本紙の無断転用を禁止します）