

2016年11月19日（土）～20日（日）

自然の中ではじめての食養生
富士山養生体験講座

「気をめぐらす食養生入門（実践編）」

食養生というとみなさん「何を食べればいいのか」ということだと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は食養生では「いつ食べるのか」、「どうやって食べるのか」ということのほうが重要です。また、食べ物だけでなく、睡眠や運動など普段どんな生活をしているのか、心の状態はどうか、ということのほうが健康にとっては影響が大きいのです。つまり食養生とは、食べ物に気をつかうということだけでなく、生活全体を見直し、身体によい生活習慣を身につけることです。

都会に暮らしているとどうしても乱れてしまいがちな生活リズム。自然の中に身を置くことでいったんリセットして、養生生活を実際に体験することが、食養生を学ぶ最も近道です。食養生ってなんだろう、興味はあるけど本で勉強するだけなのはちょっと、そんな方にピッタリな初めての食養生体験講座。富士山の麓、二万坪の森の中にある「富士山静養園」で、自然のリズムに沿って生活し、体調を整える一泊二日の養生講座です。

会 場： 富士山静養園 〒418-0108 静岡県富士宮市猪之頭2582

開催日： 2016年11月19日～20日（一泊二日）

定 員： 14名 ※お二人ずつの相部屋になります。

参加費： 一般21,800円（講座+宿泊費/夕朝食付）税抜き価格（予定）

有資格者割引（Jr.コーディネーター 20,800円、コーディネーター19,800円）

申込先： info@shokuyo.jp（お名前、性別、ご連絡先（携帯電話&メールアドレスをご記入ください。）

主 催： 日本食事療法士協会

食養生は実践！

食養生初心者はもちろん、ジュニアコーディネーター受講者にもおすすめです。

初日はまず自分の健康状態や体質を知り、食養生についての基本と、健康と自然の関係について学びます。二日目の朝は富士山からの日の出を拝み、富士山の湧水をいただく”お水取り”から始まります。その後、森林散策や、呼吸法、休養や読書などをして、豊かな自然の中で朝食を待ちます。

ちょうど紅葉の季節、日中は鮮やかに彩られた自然林を楽しみ、夜は晩秋の澄みきった夜空に輝く星を楽しみます。

はじめて食養生を学ぶ方はもちろん、食養生ジュニアコーディネーターを受講された方も実際に体験することで、学んだ知識がはじめて身につきます。豊かな富士の森の中で、日頃の自然欠乏症を解消し、食養生を体験することで健康な生活リズムを身につけましょう。

東洋医学と西洋医学のコラボレーション

講師は食事療法士の辻野将之先生と、統合医療を推進する山本竜隆先生がつとめます。



辻野将之

食事療法士
鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師

生活習慣改善指導を含めた食事療法を指導する食事療法士。星のや、キアラリゾートなどで滞在型の養生プランを手掛ける。2009年より、日本食事療法士協会にて食養生の啓蒙活動開始。食養生コーディネーター養成講座の講師を務める。その他、社会人陸上部の食事指導やヨガと食養生のコラボ講座(スタジオ・ヨギー内)、各種講演、ワークショップ、食養生イベント企画等にて活動。

著書に、『からだところを整える食養生』(技術評論社)、『お米を食べるだけでこんなにやせた』(講談社)、監修に『週末お米ダイエット』(マガジンハウス)がある。



山本 竜隆

朝霧高原診療所 院長
富士山静養園 園主
医師・医学博士

聖マリアンナ医科大学、昭和大学医学部大学院卒業。米国アリゾナ大学医学部統合医療プログラム Associate Fellow (2000年～2002年)をアジアで初めて修了。その後、統合医療ビレッジグループ総院長(東京・四谷)、中伊豆温泉病院内科医長、(株)小糸製作所静岡工場診療所所長・産業医などを経て、地域医療とヘルスツーリズムの両輪で、医療から行う地域活性や外資が落ちる地域作り活動、「自然欠乏症候群」対策や自然環境保護を目指し活動している。

平成27年4月「日月倶楽部」を開設し、既存の朝霧高原診療所、富士山静養園からなるWELLNESS UNIONを確立して活動している。

【スケジュール】

1日目

14:00 チェックイン オリエンテーション

良導絡検査・体質自己診断テストでまず自分の現在の体調と体質を調べます。

15:00 はじめての食養生講座「大自然から気をいただく方法」(辻野将之先生)

からだの中の滞りを排泄し、リフレッシュした後に呼吸法を活用し大自然から気を取り入れ本来の心身の状態へと戻していきます。東洋医学からみたからだの仕組みを、呼吸法や万能のツボを体験しながらわかりやすく説明します。何を優先すればいいのか、食養生の基本を学びます。

17:00 夕食「食事から気をいただく方法」

食事をいただきながら、心身が求める食事の選び方と摂り方をお伝えします。咀嚼のワークショップの他、症状別、食材の選び方などを参加者の気になる症状を中心にお話します。

19:00 健康講座「病気になる食習慣」(山本先生)

病気になるためにはどうすればいいのか、富士山静養園の園主である山本竜隆医学博士のお話をうかがいます。良導絡検査の結果についても説明していただきます。

20:00 入浴、自由時間 ※お風呂は富士山の湧水を沸かしたお風呂です。

22:00 消灯

2日目

6:00 集合 朝散歩・富士山の湧水の”お水取り”

山本竜隆先生のご案内で2万坪の自然林の中を散歩します。富士山からの日の出を拝み、富士山湧水を汲みます。

8:00 「自分でできるツボ治療」

初日の良導絡検査でわかった各人に必要なツボをもとに、自分にとって必要なツボの探し方から、適切な刺激(指圧、灸など)の加え方など、自分で日常に取り入れられる治療方法をお伝えします。

10:00 朝食

11:00 ふりかえり

12:00 チェックアウト

※時間があれば個別の健康相談にも応じます。

※スケジュールは全て予定です。天候などによって変更されることがありますのでご了承ください。