



インタビュー まちすき♡

せりえ鍼灸室院長
小井土善彦さん



【プロフィール】

横浜市西区在住。子ども2人は成人し、孫が生まれ
たばかり。

せりえ鍼灸室

■住所: 中区花咲町1-5第一東商ビル704号室
☎045-262-5550 ■診療時間: 9時~18時
■休診日: 月曜・日曜・祝日 *完全予約制

詳しくはこちら→



助産師、看護師の資格をもつ
鍼灸師さんも在籍しているの
で妊娠中産後のママも安心

「鍼灸とはどのような治療ですか」

鍼灸は2000年ほど前に中国で生
まれた医学をベースにした治療法です。
鍼やお灸を使って、その人が持っている自
分で治す力を引き出すことで、コンディ
ションングやパフォーマンスの向上、健康
維持増進や予防までさまざまなシー
ンや目的に応じて幅広い分野で利用され
ています。副作用が少なく、薬を使わな
いので、妊娠中や授乳中でも安心して受
けられるのも大きな特徴です。

「女性の健康に特化した鍼灸院とのこ
とですが、どんなことを大事にしていま
すか」

開業当初は、まだ女性が安心して治療
を受けることができた鍼灸院は少なく、
パートナーで副院長の辻内先生と、女性
に対して専門性が高い治療院を創ろう
と考えました。開業から30年を経て、当
時の妊婦さんは更年期に、お腹の中にい
た赤ちゃんが妊婦さんになり、世代がく
ると巡りして、様々な年齢の方を拜
見するなかで、女性の生をサポートでき
る力が鍼灸医学にはあるということを知
り、改めて実感しています。女性が心も体も
リラックスして過ごせる環境づくりを心
がけています。

「セルフケアの方法について教えてくだ
さい」

鍼灸医学は「養生」の考え方をもと

と持っていて、セルフケアを大切にしてい
ます。様々な方法がありますが、お灸は
その一つです。まずは、きゅう師の国家資
格をもつお灸のプロに相談することで、
最も効果的なツボの正しい位置を探す
ことができます。お灸は「有機栽培の土づくり」の
ように、その人本来のもつ力を引き上げ
る身体づくりをしていくイメージです。
子どもへの治療法もありますが、子ども
にとっては肌をなでるだけでもケアにな
ります。普段から肌に触れることで些細
な変化に気がつけることもありますし、
肌に触れて気持ちいい温かさと感じるこ
とが、ストレスの緩和に繋がることもあ
ります。

「今後、より伝えていきたいことはなん
ですか」

鍼灸は「痛い」「熱い」など我慢するも
のではなく、妊娠中でも赤ちゃんでも安
心して受けていただける治療法です。ま
た妊娠中や更年期、月経に関する諸症状
など女性のあらゆる健康問題の解決に
応用することが可能であることを知って
いただき、病気とは言えなくても、なん
となく体調や気分がすくれない時の選
択肢の一つになるように、多くの方にま
すは体験していただく機会を増やしたい
と思っています。

動物園に 会いに来てね!

横浜市内にある3つの動物園から順番で動物を
紹介します。

スーチョワン バーラル



スーチョワンバーラルは、中国の四川省や陝西省などの高
山帯に生息しているヤギの仲間です。岩場に生息している
この動物は、優れた跳躍力とバランス力で岩山を駆け回り
ます。2つに分かれた蹄を持ち、それがストッパーの役目
になり急峻なところでも停止することができます。生息地
にはオオカミやユキヒョウなど天敵の肉食獣もいます。天敵
から身を守るためにバーラルは岩場と同じような毛色をして
いて、天敵がいた際に岩場に同化して身を隠します。それ
でも気づかれた際は、岩山を駆け上がった後、降りたりし
て逃走します。金沢動物園の展示場は生息地の岩場を模
して、岩場を巧みに動くバーラルを観察することができます。
今年の6月と7月に生まれた2頭の子
どもたちも元気いっぱい走り回っています。



横浜市立金沢動物園
金沢区釜利谷東5-15-1 ☎045-783-9100
■開園時間9:30~16:30 ■休園日: 毎週月曜日(祝日にあたる場合は
翌日)、12/29~1/1 *5月10日は無休*臨時開園あり ■入園料 一
般500円、中人・高校生300円、小・中学生200円、小学生未満無料

*動物園で開催している親子向けイベントをバイ★キッズLINE
でお知らせ。LINE登録は4面を見てね。



身近でできるSDGs

このコーナーではSDGsの17の目標に向けて身近にできることを紹介していきます。
今回はスーパーとドラッグストアが運営する町の保健室を紹介します。

健康コミュニティコーナー「けんコミ」



横浜岡野店

① 健康測定器が無料で使える
血圧・糖化度・ヘモグロビン・体組成・肌年齢・血
管年齢・骨健康度・野菜不足をチェック! 握力や
身長測定もできます。



買い物ついでに無料で健康チェックができるス
ポット。「食と健康で地域のお客様に寄り添う」を
テーマに、スーパーのサミットストアとドラッグス
トアのトモズが一緒に運営しています。全国7店
舗で展開。横浜市内には3店舗*あります。

*けんコミがある横浜市内のサミットストア

横浜岡野店(西区岡野2-5-18)
菊名店(港北区菊名6-16-1)
踊場駅前店(戸塚区汲沢2-1-1)

② 管理栄養士さんがいる

管理栄養士 ふういさん

9:00~18:00まで管理栄養士さんがいるので、測定器の使い方を聞いたり、
健康に関するアドバイスをもらえます。*休憩等で不在の場合もあります。

③ 毎月新しいレシピが登場!

おすすめの食材や健康的なレシピ
情報がたくさん。



④ アプリで記録

専用のアプリ(無料)を使えば測定
結果を記録することができます。



ご家族の健康管理や食
事でお困りごとがあれば
いつでもご相談ください。
親子で作れるレシピも
ご用意しております♪



パパと遊ぼう!

横浜市外のわざわざ出かける価値ある公園



秋のお出かけ編

ちょっと遠いけど他にはない特徴がある1日遊べる公園をピックアップ!

詳しい記事は
QRコードから

横浜のパパが発信!
パパが子育てを楽しむための
コーナーです。



① 辻堂海浜公園

藤沢市辻堂西海岸3-2

「交通公園」では自転車の練習やスカイサイクル
が楽しめるほか、ちびっこスライドなどユニーク
な遊びがもりだくさんの公園です!



② 大師公園

川崎市川崎区大師公園1

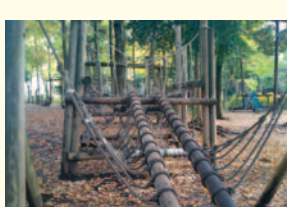
写真におさまらないほどの大きな遊具や全長17
mのローラー滑り台がおすすめ! すぐ近くにある
川崎大師の仲見世通り散策もお忘れなく。



③ 泉の森

大和市上草柳1728

多くの生き物が生息する泉の森。自然観察をし
たり木製遊具でたっぷり体を動かしたりと1日遊べる
スポットです。BBQもありアウトドア好きファミリー
必見!



④ 相模原麻溝公園

相模原市南区麻溝台2317-1

緑の中に19基25種のアスレチック! 無料の本格
フィールドアスレチックが魅力の公園です。ふれ
あい動物広場でポニーに乗るのもおすすめです
よ。

