

# あなたと 健康パートナー

ご家庭で役立つセルフケア/パートナーケアのための健康情報をお届け致します。

巻頭  
インタビュー  
No.001

## 健康維持というより、常に“一步前進”を心がける！

医学博士 吉原 紳先生

スポーツ医学とゴルフ研究でご高名な  
医学博士:吉原紳先生に、ご自身の  
健康づくりについてお話を伺いました。

ゴルフほど、懐の広いスポーツはない。

そもそも学生時代から陸上の名手で800m、1500m等  
で活躍した。大学時代にゴルフに出会い、自らゴルフに夢中  
になり、研究の対象にもなった。

「ゴルフは、健康づくりであり、遊びやコミュニケーショ



中高年ゴルファーの  
バイブル本と評判！

医学博士: 吉原 紳(よしはら しん)先生

【略 歴】1941年生まれ。医学博士。聖マリアンナ医科大学を退職後、青山  
大学、國學院大学、フェリス女学院大学、立教大学、中央大学、武蔵野美術大  
学など多数の大学講師を歴任。日本体力医学会、日本運動スポーツ学会・日  
本ゴルフ学会常務理事、日本ゴルフ学会コミュニティカレッジ代表。21世紀  
交流の会会長。著作「ゴルフ、一番危険なスポーツ」(飛鳥新社)などがある。

ン性もあり、ビジネスの面もある。ファッションでもある。  
実に懐の広いスポーツです」と吉原先生。

今も健康づくり…というよりは、常に大会で賞に挑んで  
いる。だから人が1000回練習するなら、自分は1200回や  
る、それを毎日積重ね実践している。

誰かのためになる、新たなことにチャレンジする。  
それが生きている意味です。

「80歳まで現役でいられるよう、体力と精神力を鍛えて  
いる」。少し負荷をかける位でないと、自身を鍛えることは  
出来ないし、そのプラスαの努力が自分の自信につながる、  
という。

これまでゴルフをテーマにスポーツ医学の研究を行い、  
素晴らしい方々との出会いがあって今の自分がある。現在も  
大学で毎週30人の大学の先生に会うが、研究室ではスポー  
ツの話しか話題にのぼらない。

「教育者は、人を育てる重要な仕事なのだから、若い世代  
のために、日本文学、美術、クラシック音楽など、たくさん  
の引出しを持っていて欲しい」。

こうした思いから、3年前に『21世紀交流の会』<sup>\*</sup>を立ち  
上げた。大学の先生方をはじめ、異分野・異業種の方々との  
交流するのが目的で、一般の方々の参加も大歓迎だ。「常に  
一歩前へチャレンジ」、それが吉原先生流健康の秘訣のよ  
うだ。(※『21世紀交流の会』連絡先TEL.044-978-5939)



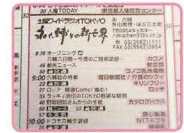




## 10月から、新しいラジオCMに変わります!

コノコがラジオCMをしているのをご存知でしょうか?  
TBS954で、毎週土曜日朝8:55から「土曜ワイド  
TOKYO/永六輔その新世界」の中にコノコ医療電機株式  
会社提供の交通情報コーナーがあり、その際に20秒の弊  
社のCMが流れています。

50周年を期に、10月より新たなラジオCMに切り替わりま  
す。内容は…まだ未公開ですが、次号でお知らせさせてい  
たきます。乞うご期待ください。  
ぜひ、土曜日の朝、TBSラジオのCMに耳を傾けてみてくだ  
さい。視聴された方は、率直なご感想もお寄せください。

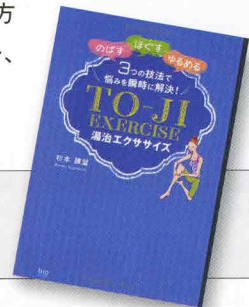


## 新刊健康書籍 杉本錬堂著「湯治エクササイズ」 シンアツシンの新たな使い方の紹介も!

杉本錬堂氏は、天城流湯治法の創始者で、自然・温泉・健康  
をテーマに活動している温泉セラピストです。日本のみなら  
ず海外でも幅広く活動されています。  
この杉本氏が、湯地エクササイズ…つまり日本古来の温泉  
療法、湯治を活用したエクササイズをテーマに書籍を出版  
されました。  
「のぼす、ほぐす、ゆるめる」という3つの基本的なエクサ

イズによって、身体の不調やこわばり等の悩みを瞬時に解  
決する、という内容です。杉本氏独自の身体理論が、わかり  
やすく解説されていておすすめの1冊です。杉本氏ならではの  
シンアツシンの新たな使い方も紹介されていますので、ぜひ、  
参考になさってください。

価格1,575円



先着10名様に  
この書籍をプレゼント!

添付のアンケートはがきにお応えの皆様の中から、  
先着10名様に書籍をプレゼントいたします。  
返信用はがきに○印を付けてご応募ください。



## 漢方アロマ、密かに注目され始めています!

「漢方アロマ」という言葉を耳にされたことがありますか?  
西洋アロマ(精油)とは異なり、漢方の薬草などから抽出さ  
れた漢方アロマが注目されています。

香りを楽しむことに加え、ご自身の健康ケアに漢方アロマ  
を日々ご利用される方や、専門的な  
勉強をされている方々が年々増えて  
います。  
コノコでは、弊社商品との相乗効果  
の研究・開発も進めております。



今回、コノコ50周年を記念して、先着50名様に漢方アロマ  
をプレゼントさせていただきます。  
今号ご紹介のアロマは、下記の2タイプです。

<50周年限定記念品;100%天然 漢方アロマ>

### ① Konoko 通絡アロマ:

肩こり、腰痛が気になる方におすすめ。

### ② Konoko メンタルアロマ:

気持ちの落込みや、気力を高めたい時に。瞑想にも。  
あなたなら、どちらのアロマを試してみたいですか?

先着50名様に  
漢方アロマをプレゼント!

添付のアンケートはがきにお応えの皆様の中から、  
先着50名様にお好みの漢方アロマを1種類プレゼントいたします。  
返信用はがきに○印を付けてご応募ください。

※尚、プレゼントの当選は賞品の発送をもって替えさせていただきます。

記事に関するお問い合わせは、「シンアツシンサービスセンター」まで



あなたと健康を。

KONOKO

0120-800-515

9:00~18:00  
※土日祝日休み

〒142-0054 東京都品川区西中延2-12-13 コノコ医療電機株式会社