

日本ホルミシス健康効果研究会通信

低線量放射線のホルミシス(刺激)の効果を研究し、若さと健康長寿を提唱します。

いきいき元気

発行 日本ホルミシス健康効果研究会
(新エネルギー研究所内)

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨3-36-6 共同計画ビル6F
TEL.03-3915-1171 FAX.03-3915-1330
E-mail: shin@shinene.com http://www.shinene.com

2011年4月号

Vol.
13

1月まで、毎日のように巣鴨のホルミシスルームに通いました。すると免疫力が上がってきてステロイドも飲まずに済むようになり、発作も出なくなりました。

その後、一人用のホルミシスルームを購入してからは、毎日そこで寝ています。以前は倒れると2週間くらい寝込んでいたのですが、そのようなことも全くなく、

もともと喘息持ちでしたが、住まいのあるロサンゼルスと日本を行き来するうちにこじらせてしまい、発作が起きるとステロイドを服用するようになりました。だんだん薬の量が増えていき、薬を止めたいと思うと発作が出て薬を飲むという悪循環でした。

2009年9月ごろから2010年の

**どんな化粧品よりもお肌ツツヤ！
喘息の発作も出なくなりましたよ。**



東京都豊島区 巣鴨ホルミス健康館
ミチコヘイムスさま 30代

ものすごく元気になりました。

お蔭さまでお肌の調子も良く、10代の息子がいるのですが、「そうは見えないわね!」と良く言われます。美容に良い効果があると感じています。

肌に透明感が出てきてファンデーションを塗らなくても良いくらいになりました。どんな化粧品よりも効果的ですね。

壁面の天然鉱物から発生するラドンガスが細胞を活性化。美容と健康効果が期待できる注目の施設「ホルミシスルーム」。心と身体のださまな悩みをサポートします。

全国から「元気になった!」「健康になった!」「キレイになった!」の声をお届けします。



全国から喜びの声 みんなのホルミシス体験

続けるだけで、
驚くほど良くなってる!

**もう大丈夫と太鼓判を
押されてひと安心です。**



東京都豊島区 巣鴨ホルミス健康館
二宮さよみさま 50代

昨年のこと、夏風邪から肺炎を起こして、レントゲン検査を受けた結果、肺に影が見つかりました。肺ガンの疑いがあると診断されて、投薬で様子を見ることになったのです。主人がホルミシスに通っていたので、私も主人と毎日のようにホルミシスに通うことになりました。

4カ月半たった頃にレントゲンを撮ると、影はきれいに消えて、腫瘍マーカーのSLX値も29U/mlに下がっていました。病院の先生からも、もう大丈夫と太鼓判を押していただきました。

実は、影ができていたときに、SLX値が50U/mlあり、心配な状況であったとのことでした(基準値は0~38U/ml以下)。

**アレルギーが治まり、
喘息も出なくなりました**



東京都豊島区 東横ホルミス健康館
川島くん 11歳とお母さま

卵のアレルギーがあり、少しでも食べると胸のあたりが赤くなっていました。ホルミシスに入りだしてから、卵も少しならば大丈夫になり、痒みが出なくなりました。それから、鼻も通るようになって呼吸がしやすくなり、走っても喘息が出なくなりました。ラジウムシートで1週間くらい寝たところ、背中もつるつるお肌になりましたよ。今の状態は最初の頃とはぜんぜん違ってきました。

いつまでスキーができるか、挑戦しています！

今シーズンも上級者コースでスキーを滑ってきました。帰り際に長く使っていた靴が壊れてしまい、腿も筋肉痛でパンパンに張ったので、これが最後の滑りだかと思いましたが、帰ってから1週間もたたないうちに、もう新しいスキー靴を注文しているんですよ(笑)。またスキーに行く気なんです!! ちなみにヘルスメーターでは、身体年齢が52歳と表



東京都豊島区 東横ホルミス健康館
広瀬邦樹さま 66歳

示されます。これもホルミシスのお陰でしょうか、通い出して1年になります。リンパの流れが良くなっていくのが分かります。ほとんど毎日入っています。ホルミシス中毒ですね(笑)。介護のヘルパーの仕事もしているの、身体が資本です。自分の身体は自分でケアしたいと思っています。もうホルミシスが生活の一部ですね。

**気分爽快!
「ホルミシスって
いいなあ〜」**



石川県輪島市 能登若返りホルミス健康館
帰部峰子さま 60代

何となく体がだるい日が続き、夜もなかなか寝付けなくて悩んでいました。そんな頃、病院で「眠れない方、気軽に相談を」のポスターを目にして、薬を飲み始めたのです。治りたい一心で真面目に飲用すること数年、一向に元気にならずに悩んでいた頃、ホルミシスを紹介されました。

半信半疑で通い出したのですが、1週間を過ぎた頃には、毎日が楽しく感じられるようになりました。「気分爽快」な日を迎えられる日が多くなり、何だかわからないけれど「ホルミシスっていい

なあ〜」と癒されるようになりました。3カ月を過ぎる頃には、具合の悪かったところがスッキリとして、自然と治っていたのです。とっても不思議でした。

これまで、私は病気の館へと向かってきたようです。さまざまな症状に悩まされてきました。それが、ホルミシスによって連れ戻され、健康な館へと向かうようになったのです。感謝でいっぱいです。今では薬も一切飲んでいません。体温も上がり冷えも改善されました。極寒の能登の1月でも薄手のパジャマ1枚に布団1枚だけでボカボカで寝ています。

若いころに戻りたいとまでは思いませんが、年を重ねても「今が一番楽しい!」と思える人生にしたいと思っています。

(コメント)

抗うつ薬の処方を受けて飲まれており、その後、症状が変化して正常に歩くこともできず、家の中では手すりを頼りに歩いていた。愛車に乗るのもあきらめて、廃車の準備をされていた頃に、ホルミシスとのご縁がありました。今では愛車を使い回され自由に第2の人生を楽しんでおられます。

能登若返りホルミス健康館 薬剤師・鍼灸師 奥野宏

**ヨガ指導にも復帰して
生徒さんもびっくり!**



群馬県太田市 ローズホルミス健康館
山田喜代枝さま 60代
山田喜代枝さまとご主人の信義さま

2007年2月に乳がんのステージⅡⅢと診断され、2009年4月には「来年の今頃はどうなっているかわからない」と言われました。2カ月後の6月上旬より最初は毎日1時間、2カ月目からは毎日2時間ずつホルミシスルームに入りました。現在は、自宅に一人用のホルミシスルームを設置して、毎日就寝時に6時間使用しています。2009年6月の時点では体重が30kg台でしたが、今では44kgとなり、肌のハリや色ツヤも健康の時のように戻りました。去年の4月には仕事(ヨガの指導)に復帰して、生徒さんたちもビックリ!今では、多くの生徒さんがホルミシスルームに通って、それぞれが効果を体感しています。

家族も一緒にルームに入るようになり、主人は、循環器と脳出血の症状も良くなり、娘も4回ほどで生理不順がすっかり良くなり喜んでいきます。

私も海外旅行やハイキングにも出掛けられるようになりました。初めは信じられないかもかもしれませんが、ルームに続けて入っていれば、きっと実感できますよ!

**身体の調子が
見違えるように良くなって。**



鳥取県鳥取市
ホルミシスルーム生命の泉
稲田光博さま 58歳

2009年7月に肝臓を患い入院しました。退院後の9月に脳梗塞で倒れ、再度入院しました。後遺症は軽い方ではあったものの不自由があり、妻と共にホルミシスに通い始めて半年で、原因不明の足のけいれんがなくなり、血圧も下がりました。これからは継続したいと思っています。週6日1日50分ホルミシスルームに入っています。

**血圧・血糖値が安定して
はんとによかった！**

糖尿病歴が20年になります。これまで薬や糖尿病に良いとされることをいろいろ試してきましたが、最高血糖値490、最高血圧270で共に下がることがなく、のまいや足のしびれにも悩んでいました。ホルミシスルームへ通い始めて、現在空腹時の血糖値105、最高血圧130と共に安定しています。ひどい鼻炎も解きました。妻も私の効果を見て、ヘルニアをきっかけに通い始めましたが、長好で花粉症にもならなくなったように非常に助かっています。週6日1日50分と毎日の日課として3年通っています。



鳥取県鳥取市
ホルミシスルーム生命の泉
杉哲夫さま 62歳

更年期もガンも心配なくなり、感謝でいっぱいです。

ホルミシスルームに入るときっけは、30代半ばで更年期に入り、耳鳴りと激しい頭痛をどうにかしたいと思ったからでした。初めは入ると頭が激しく痛くなり、大丈夫なのかと不安でした。その内、中で寝てしまうようになり、出てから身体がボカボカして頭はスッキリするようになりました。ルームに入り出して1年半近くになりますが、更年期の悩みは全くなりしました。

千葉県松戸市
ホルミシス健康サロン サンピアアチエ
有馬正子さま 43歳

それから、子供の頃にアトピーになり、ステロイドを長い間つけていました。そのために背中の広い部分が紫色になってしまい、女性として悩んでいましたが、ホルミシスルームに入るうちに、どんどん薄くなり、今ではきれいに消えてしまいました。夏は自信を持ってキャミソールの服が着られて嬉しいです。1月初めの頃から咳が止まらず、風邪だと思っていたところ、血痰を吐いて、

**基礎体温が上がり
眠りも深くなりました。**



東京都杉並区
西荻ホルミシスルーム
黒田和美さま 62歳

私がホルミシスと出会ったのは呼吸法セミナーで有名な原久子先生のご紹介からでした。当時、私は極端な身体の冷えと手足のしびれに悩んでいました。それが1回2時間で数回ルームに入っただけで、基礎体温が5分上がり36度台になったのです。ウツ気味だった気分が前向きになり、やる気も出てきました。不眠気味でもありましたが、眠りが深くなり睡眠時間も短縮になりました。手足のしびれも徐々に改善していくのを実感しています。本当にホルミシスに出合えて良かったです。

**ひどいリウマチから
柔道で技を磨くまでに！**



東京都足立区 王子ホルミシス健康館
松野光延さま 75歳

当時、妻に先立たれて一人暮らしとなり、リウマチもひどくなって、元気も気力もまったくなくなっていました。遠赤外線温熱ドームにも1年間通いましたが止めました。そんな折、友人からホルミシスのことを聞いたのです。週2回1カ月間通うと、やる気が出てきて、元氣になっていきました。

「これは良い！」と確信して自宅に設置しました。毎日のようにホルミシスに入りますと、さらにやる気が出てきました。それまでは10分も歩くとが限界を感じました

が、1時間歩けるようになったのです。

それから、健康を取り戻すために3年計画を立てました。1年目では歩けるようになり、2年目は筋力をつけるためにエキスパンダーや鉄アレイで身体を鍛え、トレーニングジムにも通いました。私は柔道2段を持っているのですが、3年目では友人の7段の先生に自宅に来てもらって高齢者でもできる柔道（寝技など）を習い、技を磨くまでになりました。ホルミシスに感謝です！

埼玉県川口市
ホルミシスルームエクラ
NKさま 60代女性

手足が温まって 夜も良く眠れます。

知人に紹介されて抗ガン剤の治療をしながらホルミシスルームに通っています。病気をしながら身体が温まらず、

余命宣告を受けたのに、 普通の生活に戻れました。

昨年9月初めに受けた内視鏡とCTスキャンの検査で大腸ガンの見つかり、肝臓にも転移していると分かりました。9月8日に緊急手術を受けましたが、ほとんどガン組織が取れずに、余命5カ月と宣告されて、そのまま退院しました。

大阪府松原市
ホルミシスルーム松原
谷奥祐助さま 56歳

妻から「ホルミシスに行ってみたら？」と勧められ、10月25日から1週間に3、4日、1時間ずつ入り始めました。正直言って最初は何か効いているのか分かり

痒み・咳のアレルギー 症状が治まり快適です！

埼玉県川口市
ホルミシスルームエクラ
MIさま 40代女性

30代前半で気管支喘息といわれ、アレルギーもあり、ずっと薬を飲んできました。冬は身体が温まると痒くて、寝ていても目が覚めてしまいます。それが、ホルミシスに入るようになって3カ月目くらいから、痒みが出なくなりましたので

汗をかかなくなっていました。通い始めて4回目で身体が温まるのを実感しました。ホルミシスから出てくると頬が赤く、いつも冷たかった手足が温かくなっていたのです。夜も良く眠れます。これが続けば新陳代謝も良くなり元気になれると楽しみです。

ませんでしたね。歩くのもしんどかったのですが、同じような病気を持つ方と話しているうちに気も晴れてきて、「ホルミシスに真面目に行こう！」と思うようになりました。今では普通の生活ができるまでになってきました。腫瘍マーカーの経緯は次の通りです。お医者さまもビックリされています。続けてがんばりたいと思います。

	肝臓の腫瘍マーカー	直腸の腫瘍マーカー
2010年9月7日	1700	1300
10月7日	1600	812
11月4日	700	300
12月2日	340	87
2011年1月6日	317	62

す。早朝に冷えると、咳が出て苦しかったのですが、それもなくなり快適です。半年が過ぎて医者に行く回数も減って、身体もとても楽になりました。

数値が劇的に下がって 嬉しいですね。



東京都葛飾区
ラドン健康広場東金町店
森田章さま 80歳

2003年に糖尿病と診断されて治療を受け始めましたが、なかなかヘモグロビン

「異常無し」の検査結果に ホッとしました。

肺ガン手術をして2年5カ月が過ぎた頃から、言葉がはっきりしなくなり、歩行もおもわしくなくなりました。自分なりに治療を探しましたが、これといって見つかりませんでした。そんな折、友人からラドン浴（ホルミシスルーム）を勧められたのです。ラドン浴に入り始めて1カ月ほどすると、少しずつ言葉にも歩行にも変化が出て、とても元氣になっていったのです。



東京都葛飾区
ラドン健康広場東金町店
菅静子さま 68歳

Alcの数値が下がらずにいました。また、2009年10月末にはPSA検査で46の数値が出て前立腺ガンと診断されて大変ショックを受け、その後3カ月ごとに、女性ホルモンの注射を打っていました。

2010年4月に、友人からラドン浴（ホルミシスルーム）を勧められて通うようになりました。現在は女性ホルモンとラドン浴との相乗効果でPSA値は0.35と劇的に下がり大変喜んでます。糖尿病のAlcの数値は現在7.1%です。正常値（4.3〜5.8%）に戻すように努力したいと思っています。

昨年12月には、ラドン浴のお仲間による友の会が発足しました。第1回目の食事会では皆さまからいろいろとためになるお話を伺いました。私も元氣に頑張りたいと思います。

2カ月が過ぎた頃に検査を受けましたが、レントゲンは異常無し、血液検査では白血球もリンパ球も数値が上がリ、肺ガンの腫瘍マーカーは下がり、骨の代謝状況を調べる骨シンチの検査でも異常無しとなりました。この検査結果に先生もびっくりしていました。私も嬉しくてとても安心しました。

毎日の生活習慣にも気をつけています。食事では身体にやさしいものを取るようにし、毎朝、人参りんごジュースを飲んでいきます。歩くことや適度な運動を心がけて、なるべく身体を動かすようにしています。お風呂にはゆっくり浸かり、早寝をします。そして、なによりストレスがなくなるので、ラドン浴に行くのが楽しみになっています。

花粉症が出ず、白髪も目立たなくなりましたよ。



岡山県津山市 ホルミシスルーム 稲垣光恵さま 50代

花粉症があるので、昨年からホルミシスルームに週2回、1時間ずつ入るようになりました。すると花粉症の症状がなくなりました。これは本当に助かりました。入り始めてもう1年近くになりますが、この頃では生え際の白髪が目立ちにくくなり、とても嬉しく感じています。

目ごと足が上がり、杖もいらなくなりましたよ。

脳出血で倒れてもうすぐ16年目になります。方向感覚を保つ血管が切れたために、左半身に神経障害が残り、歩行困難、並行、ふらつき、手の震えがありました。一生懸命前向きにリハビリに励み、毎日1万歩を目標に歩くように努力しました。そして趣味のカラオケ教室に片道15キロ強を往復歩いて通いましたところ、一昨年暮れに転倒して、両足を打ってしまつたのです。杖をつかなくては歩けず、カラオケにも行けない暗い日々を過ごしていました。

岡山県津山市 ホルミシスルーム 佐藤秀子さま 70代

そんな矢先、ホルミシスルームに出合つたのです。最初の1カ月は毎日1時間お

す。血液検査でも正常値を保っていて、とても元気です。ホルミシスルームの中ではいろいろな方と話も出来て楽しいですね。

ホルミシスは今までにない手応えです！



東京都板橋区 ホルミシス健康館 志村坂上 蓮澤良夫さま 70歳

志村坂上のホルミシスルームのスタッフの方からの紹介で、ホルミシスに通うようになり4カ月ほどになります。週に6回110分入っています。肺ガンの手術の後遺症で、咳が四六時中出ていましたが、通い始めて3カ月ほどで、ほとんど咳が出なくなりました。また、朝起きるときにかなり痛かった腰が、今ではすっかり良くなり、痛みもなくすんなり起きることができます。

今まで身体に良いと聞けばいろいろ試してきましたが、ホルミシスで体験したような成果は出たことがないですね。紹介してもらつて本当に感謝しています。花粉の季節になりましたが、私はひどい花粉症です。症状が軽減することを期待して、これからも毎日通います。

世話になりました。2日目くらいから3cmほどしか上がらなかつた足が、日毎にだんだんと上がるようになり、リハビリでは治らなかつた並行もふらつきも、知らない間に、ウソのようになくなり、杖もいらなくなつたのです。足も50cmくらいは楽に上がるようになりました。オーナーさんも周りの方々も皆さんびつくりされ、感無量です。

ホルミシスルームと出合つて11カ月、現在も週2〜3回、1時間お世話になっています。カラオケも楽しめるようになりました。この喜びはお金では買えません。本当にほんとうに心より感謝、感激の毎日です。

持病が良くなり、楽しい毎日です！



東京都板橋区 ホルミシス健康館 志村坂上 黒沢悦代さま 70代

知人の紹介で志村坂上のホルミシスルームに通い始めて約8カ月になります。週に約5回110分入っています。気管支喘息の持病がありますが、ルームに来るようになってから、一度も発作を起こしていません。不眠の悩みも解消し、よく眠れるようになりました。また、腰や膝の痛みもかなり軽減しました。今は趣味のカラオケをしたり、手作りのぞうりを作成したりと、本当に楽しい日々を送っています。これからも元気でありたいと思います。

長生きできる気がしてきましたよ！



埼玉県朝霞市 健康いきいき館 長北祐道さま 69歳

ホルミシスを知つたのは、1年半前に胃ガンの手術をして退院した頃、下の娘がホルミシスの広告のチラシを持つて来て、「行つたらどうか」と勧められたのがきっかけです。ホルミシスのことは半信半疑でしたが、この先どうなるかと暗い気持ちでいた私は、ホルミシスに通い始め、それから1年5カ月になります。

友人に会うたびに、「長さん、顔色が良いね！」「どことが病人なの？」と言われるようになり、ホルミシスに来て良かったと思っています。

ガンの定期検査でも3回とも数値が正常で安心しました。再発についても、ホルミスに通つていれば心配することがないように思えます。

また、オーナーさんのやさしい人柄と皆さんの明るい笑顔に助けられ、私も明るく生きようと思つたようになりました。「何が何でも長生きしてやるぞ！」「病気に負けないぞ！」と積極的になってきました。そのことが妻や子供、孫にも元気を与えることになって思っています。ホルミスに来てくださる皆さん、仲良くやりましょうね！

続けることが健康と幸せをもたらしますね。

両膝に痛みを感じるようになって22、3年、激痛に涙する毎日でした。10カ月前、知り合いからホルミシスルームに誘われました。最初は半信半疑でしたが、毎日、こちらにお世話になるようになって、その効果を身体全体で感じるようになりました。



千葉県市原市 市原ホルミス健康館
鈴木光子さま 77歳

今では痛みもなく、杖に頼らずに何事も意欲的にできるように変わりました。あのときにいただいた温かいお誘い感謝し、「継続は健康なり、幸福なり」と、今も1週間に2、3回、ホルミシスルームにお世話になっていきます。ありがとうございます。

健康だと願望・希望が湧きますね。

約10年、私はどこに行くのにも薬とお水が必要でした。時間を気にして薬を飲む。薬が友だちでした。「健康がお金で買えたらどんなに良いだろう。苦しい年月でした。健康になりたい...」

神奈川県鎌倉市
ホルミシス健康サロン鎌倉
NSさん 52歳

ある日、「ホルミシス」に出合ったのです。健康サロン鎌倉のホルミシスルームを体験した時のことを、今でもしっかりと覚えています。心と身体に何ともいえない心地よさを感じました。「元気になる、信じてみよう...」

「元気になったね!」の声に励まされます。

ホルミシスを初めて知ったときには巣鴨に行きましたが、その後、大船の健康サロン鎌倉を紹介されて通うようになりました。

私は正常水頭症の歩行障害があるので、ホルミシスを利用して半年が経ち、以前に比べて元気になったと、オーナーさんや周りの方たちに言われます。それを糧として週に3回以上の利用を目指しています。自分でも前に比べてずいぶん身体が良くなったと実感しています。



神奈川県鎌倉市
ホルミシス健康サロン鎌倉
川崎二郎さま 77歳

そして、ホルミシスに通い始めて10カ月になりました。先日、会った人は薬を飲んでいない私を見てびっくり。言われた私もびっくり。元気になっていく自分を感じています。信じて良かったです。

健康＝笑顔＝素敵、健康があつて願いや希望が叶うのだと思います。ホルミシスという、こんなにいいものを、もっと多くの人に知ってもらいたいです!!
ホルミシスに出合えたことに感謝の気持ちでいっぱいです。これからもホルミシスルームに入って元気でいたいと思います。ホルミシスは私の心の支えです。

1回も起きずにぐっすり眠れるって幸せですね。



千葉県松戸市
ホルミシス北松戸健康館
Yさま 73歳

前立腺肥大で夜中に何度も、排尿に起きなくてはならず、困っていました。昨年12月2日にホルミシスに初めて行きました。その日は夜中に1回しか目覚めず、その後、1回2時間ずつ週6回、ホルミシスに入っていますが、今では朝までぐっすり眠れて嬉しい限りです。

白髪が黒くなったらオシャレが気になって!

北松戸健康館の開店以来、通い続けて、ほぼ毎日3時間入っています。白髪だった髪が2カ月目くらいから、後ろのほうが黒くなり始めたのです。今では前側もロマンズグレーになってきて、おしゃれにも気をつかうようになりました。

千葉県松戸市
ホルミシス北松戸健康館
S子さま 69歳

なにより嬉しいのは、気分がウツ気味だったのがなくなり、明るく人と会話ができるようになったことです。それに加えて、慢性腎炎・肝機能障害(C型肝炎)がありました。薬も服用しないで良くなりました。本当に嬉しいです。信じてホルミシスに通い続けて良かったです。これからも通い続けます。

朝からしゃんしゃんと動けてうれしい!

2年前にのどの腫れを調べたところ、甲状腺の橋本病と診断されました。身体がいつもだるく、日中は眠くて、たいへん寒がりになりました。朝もやっとの思いで起きて、30〜40分ほど椅子に座ってからでない動きだせませんでした。

縁あって北松戸健康館に通うようになり、1回2時間、週3回ホルミシスに入りました。気がつくくと、朝はしゃんしゃんと動けて、疲れにくい身体になっていったのです! なにより気持ち前向きになり、やる気が出てきたことが嬉しいです。ホルミシスに通ったお陰と思っています。

千葉県松戸市
ホルミシス北松戸健康館
K子さま 61歳

