

10円シミ 点々シミ消えた! くすみ、シワ退散! 皮膚科の色白女医が これで地黒肌を返上! ヨーグルトパック

「自力で治す!」が成功する健康実用誌

# はつらつ 2013 10 元気

首・顔の  
粒イボ  
次々取れて  
シミ消えた!  
杏仁オイル  
美肌実感  
付録!

◆不眠・耳鳴り脱却! 「酒かす粉末とクワン草エキス」 ◆糖尿病脱出! 「オリーブ葉十二ガウリエキス」

切り干し大根スープ  
毒出し術

快便!  
10cm減!  
首・背中のたるみ消失!  
体温上昇! 尿もよく出る!

不眠解消!  
深夜トイレも大幅減!  
寝起き爽快!  
昼間の睡魔なし!  
安らぎの熟睡ツボ  
失眠発見!

保存版

糖尿病全快! 合併症無縁の人生!

アカシアポリフェノール

糖尿病を克服する専門茶!

テンペ菌発酵の薬草茶

タオル整体  
4年悩んだ坐骨痛が  
3日で軽快して大喜び!

骨盤タオル枕  
すべり症の激痛退散!  
長時間の座り仕事OK

蒸しタオル療法  
動けないギックリ腰が  
翌日緩和して楽々直立!

結び目押圧  
20年来のヘルニア痛に  
決別! 腰が疲れない!

バスタオル首枕  
脊柱管狭窄症を克服!  
薬を手放し40分歩ける!

治タオル体操  
タオル名産地で誕生!  
腰まつすくの高齢者続出

# タオルがあれば 腰痛はぐぐんん治る!!

痛み別・てきめん療法紹介!





写真はトラベルヘルパーによる入浴介助の風景。歩行が困難な高齢の方でも、身体が不自由な方でも存分に温泉を楽しむことができる！

供養の気持ちが強くあるようで、依頼はこうした墓参りを目的としたものから始まり、一度、利用してみると、ご自身も「自分はまだまだ旅ができる」と自信が持てるのだそうです。じゃ、次回はここに行きたい！次は温泉旅行に行きたい！と、どんどん夢だった旅が実現していく。ちなみに、利用者から最も困難なのではと思われるのが、入浴のある温泉旅行だそうです。温泉地に行っても足湯で終わることがほとんど。存分に温泉に浸りたい……、これは誰の夢でもあります。

日本トラベルヘルパー協会の事務所に伺ったときに、利用されている方々のアルバムを見せていただきました。旅を重ねて行く度に、利用者の皆さんのお顔の表情が豊かになり、また力強いものとなっていました。ご利用者の方の笑顔が、まわりのご家族の方をさらに素敵な笑顔

温泉エッセイスト 山崎まゆみさんと訪ねる

# 『親孝行温泉』

ひざ痛を抱えたお年寄りの方でも安心して楽しめる名湯紀行

第二回  
トラベルヘルパーと行く  
親孝行温泉の旅

「生きていく元気を与えてくれる！」

自分はまだまだ旅ができる！

「最初のお申込みの多くは、お墓参りに行きたい」というご依頼が多いんです、こう話して下さったのはNPO法人日本トラベルヘルパー協会の理事長・篠塚恭一さんです。

ご高齢の方の中には「墓参りをしたい」というご先祖様への



山崎まゆみ(やまざきまゆみ)

1970年新潟県長岡市生まれ。駒沢大学文学部卒。新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどで温泉の魅力を紹介する温泉エッセイスト。国土交通省から「VISIT JAPAN大使」に任命される。著書に「だから混浴はやめられない」(新潮新書)「恋に効くパワースポット温泉」(文藝春秋)など。