

## ホリスティックセラピー:非薬物治療 (Horisutikkuserapī: Hi yakubutsu chiryō)

(本稿では、薬学に「薬」という言葉が使われています。)

(Honkōde wa, yakugaku ni `kusuri' to iu kotoba ga tsukawa rete imasu. )

医薬品を服用しない疾患の治療とは、非薬物治療と呼ばれるものであり、処方された薬剤を服用する場合には、薬物治療である。本質的に、体に熱、頭痛、痛みがあるときはいつでも、副作用を知らずにすぐに救済を得るために薬を服用します。研究者によると、副作用の異なる種類があります、個人が処方薬を取るとき。これらの副作用は、個人の年齢に応じて異なる可能性があります、体重、性別の民族性と一般的な健康。

yakuhin o fukuyō shinai shikkan no chiryō to wa, hi yakubutsu chiryō to yoba reru monodeari, shohō sa reta yakuzai o fukuyō suru baai ni wa, yakubutsu chiryōdearu. Honshitsu-teki ni,-tai ni netsu, zutsū, itami ga aru toki wa itsu demo, fukusayō o shirazu ni sugu ni kyūsai o eru tame ni kusuri o fukuyō shimasu. Kenkyūsha ni yoru to, fukusayō no kotonaru shurui ga arimasu, kojīn ga shohō kusuri o toru toki. Korera no fukusayō wa, kojīn no nenrei ni ōjite kotonaru kanōsei ga arimasu, taijū, seibetsu no minzoku-sei to ippantekina kenkō.

それは、私たちが薬物を避けるべきであることを示していますか?ある程度「はい」。研究者は、非薬物治療は、任意の重要な副作用なしで病気を治すために役立つことを発見しました。病気を治すために医療専門家が使用する様々な非薬物治療があります。非薬物治療の一部は以下で議論されています-

Sore wa, watashitachi ga yakubutsu o yokerubekidearu koto o shimeshite imasu ka? Aruteido `hai'. Kenkyūsha wa, hi yakubutsu chiryō wa, nin'i no jūyōna fukusayō nashi de byōki o naosu tame ni yakudatsu koto o hakken shimashita. Byōki o naosu tame ni iryō senmonka ga shiyō suru samazamana hi yakubutsu chiryō ga arimasu. Hi yakubutsu chiryō no ichibu wa ika de giron sa rete imasu-



マッサージセラピー

身体のリラクゼーションを提供し、身体を蘇生し癒すセラピーです。それは健康状態やウェルネスを管理するのに役立ちます。アーユルヴェーダマッサージ、ディープティッシュマッサージ、スポーツマッサージ、ニューロマッサージなど様々な種類のマッサージセラピーを提供しています。マッサージセラピストは、混練やテーピングなどのマッサージで様々なテクニックを施し、苦しみから救済します。研究に基づき、マッサージ療法は、様々なタイプの痛み、変形性膝関節症、頭痛、捻挫などに使用できます。



## Massājiserapī

Karada no rirakuzēshon o teikyō shi, karada o sosei shi iyasu serapīdesu. Sore wa kenkō jōtai ya u~erunesu o kanri suru no ni yakudachimasu. Āyuruvu~ēdamassāji, dīputisshumassāji, supōtsumassāji, nyūromassāji nado samazamana shurui no massājiserapī o teikyō shite imasu. Massājiserapisuto wa, konren ya tēpingu nado no massāji de samazamana tekunikku o hodokoshi, kurushimi kara kyūsai shimasu. Kenkyū ni motodzuki, massāji ryōhō wa, samazamana taipu no itami, henkeiseihazakansetsushō, zutsū, nenza nado ni shiyō dekimasu.

## ヨガセラピー

「ヨガ」という言葉は、サンスクリット語の「YUJ」に由来し、参加または団結することを意味します。それは古代インドに由来します。この療法は、物理的および精神的なフィットネスのための効果的な技術と考えられています。また、それは自己実現のための精神的な実践の一つです。人はヨガセラピーによって身体的および精神的な病気を改善することができます。今、この治療法は世界で最も人気があります。医学は、ヨガ療法が脳、中枢神経系および免疫系にプラスの効果を示すことを確認した。

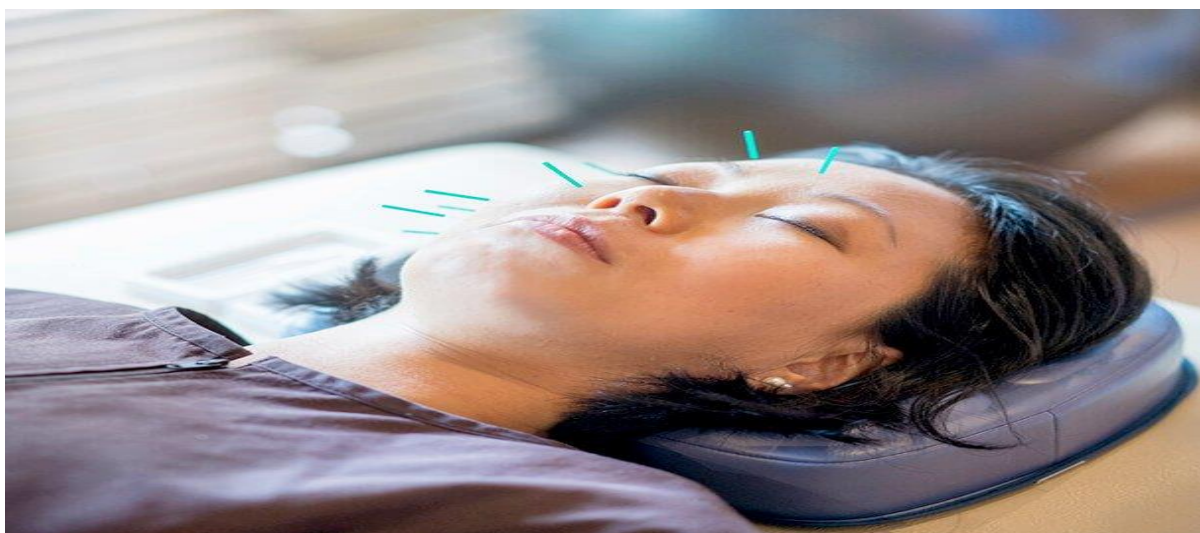


## Yogaserapī

`Yoga' to iu kotoba wa, sansukuritto-go no `YUJ' ni yurai shi, sanko matawa danketsu suru koto o imi shimasu. Sore wa kodai Indo ni yurai shimasu. Kono ryōhō wa, butsurei-teki oyobi seishin-tekina fittonesu no tame no kōkatekina gijutsu to kangae rarete imasu. Mata, sore wa jiko jitsugen no tame no seishin-tekina jissen no hitotsudesu. Hito wa yogaserapī ni yotte karada-teki oyobi seishin-tekina byōki o kaizen suru koto ga dekimasu. Ima, kono chiryō-hō wa sekai de mottomo ninki ga arimasu. Igaku wa, yoga ryōhō ga nō, chūsū shinkei-keiyobi men'eki-kei ni purasu no kōka o shimesu koto o kakunin shita.

## 鍼治療

この療法は古代中国医学に由来する。この療法では、細い針は予防目的のために体内に挿入される。米国麻酔学会によると、非特異的で非炎症性の腰痛の治療では、従来の治療と組み合わせてのみ考慮され得る。国立健康・ケア・エクセレンス研究所は、この治療法を慢性頭痛と片頭痛の治療に適用できることを推奨しています。首の痛み、関節痛、歯の痛みなど、骨や筋肉の痛みを治療するためによく使用されます。



## Hari chiryō

Kono ryōhō wa kodaichūgoku igaku ni yurai suru. Kono ryōhōde wa, hosoi hari wa yobō mokuteki no tame ni tainai ni sōnyū sa reru. Beikoku masui gakkai ni yoru to, hitokui-tekide hi enshō-sei no yōtsū no chiryōde wa, jūrai no chiryō to kumiawasete nomi kōryo sa re eru. Kokuritsu kenkō kea ekuserensu kenkyūjo wa, kono chiryō-hō o mansei zutsū to kata zutsū no chiryō ni tekiyō dekiru koto o suishō shite imasu. Kubinoitami, kansetsu-tsū, ha no itami nado,-kotsu ya kin'niku no itami o chiryō suru tame ni yoku shiyō sa remasu.

## 音楽療法

これは、ストレスを管理し、人の生活の質を向上させるのに役立つエビデンスベースの臨床技術です。医学辞書によると、音楽療法は、訓練を受けたセラピストによって熟練した方法で処方された音楽を使用する補完的な医学の技術です。プログラムは、患者が身体的、感情的、知的、社会的課題を克服するのに助けるように設計されています。学校、リハビリテーションセンター、病院、コミュニティセンター、さらには家庭やオフィスを含む多くの設定で使用されています。音楽はポジティブな雰囲気を生み出すので、オフィスの一部では落ち着いた音楽を演奏して、従業員のストレスを追体験し、生産性を高めることができます。気分を自ら調節する道具です。



## Ongaku ryōhō

Kore wa, sutoresu o kanri shi, hito no seikatsu no shitsu o kōjō sa seru no ni yakudatsu ebidensubēsu no rinshō gijutsudesu. Igaku jisho ni yoru to - ongaku ryōhō wa, kunren o uketa serapisuto ni yotte jukuren shita hōhō de shohō sa reta ongaku o shiyō suru hokan-tekina

igaku no gijutsudesu. Puroguramu wa, kanja ga karada-teki, kanjō-teki, chiteki, shakai-teki kadai o kokufuku suru no o tasukeru yō ni sekkei sa rete imasu. Gakkō, rihabilitēshonsentā, byōin, komyunitisentā, sarani wa katei ya ofisu o fukumu ōku no settei de shiyō sa rete imasu. Ongaku wa pojitibuna fun'iki o umidasunode, ofisu no ichibude wa ochitsuita ongaku o ensō shite, jūgyōin no sutoresu o tsui taiken shi, shōsansei o takameru koto ga dekimasu. Kibun o mizukara chōsetsu suru dōgudesu.

## 瞑想療法

この療法は世界中で広く使用されています。現在の意識を高めるために呼吸や音に焦点を当てた精神的な運動です。また、人格を高め、精神的な成長をもたらします。科学的には、多くの健康上の利点を証明しています。瞑想にはさまざまなテクニックがあります -

- 集中瞑想 - この技術では、座るか、快適に横たわって、あなたの息に集中する必要があります。
- マインドフル瞑想 - 瞑想のこの状態で、快適に座って、任意の判断や思考なしに周囲を観察します。
- 超越瞑想 - 瞑想のこのタイプでは、快適に座って、あなたの目を閉じて、思考のない心を空にしてみてください。

これらのテクニックはすべて、同じ恩恵を受けるために練習を必要とします。この療法は、神経系の問題を和らげるのに役立ちます、うつ病、脳卒中、てんかん、喘息など。



## Meisō ryōhō

Kono ryōhō wa sekaijū de hiroku shiyō sa rete imasu. Genzai no ishiki o takameru tame ni kokyū ya oto ni shōten o ateta seishin-tekina undōdesu. Mata, jinkaku o takame, seishin-

tekina seichō o motarashimasu. Kagakutekini wa, ōku no kenkōjō no riten o shōmei shite imasu. Meisō ni wa samazamana tekunikku ga arimasu –

- Shūchū meisō - kono gijutsude wa, suwaru ka, kaiteki ni yokotawatte, anata no iki ni shūchū suru hitsuyō ga arimasu.
- Maindofuru meisō - meisō no kono jōtai de, kaiteki ni suwatte, nin'i no handan ya shikō nashi ni shūi o kansatsu shimasu.
- Chōetsu meisō - meisō no kono taipude wa, kaiteki ni suwatte, anata no mewotojite, shikō no nai kokoro o sora ni shite mite kudasai.

Korera no tekunikku wa subete, onaji onkei o ukeru tame ni renshū o hitsuyō to shimasu. Kono ryōhō wa, shinkei-kei no mondai o yawarageru no ni yakudachimasu, utsubyō, nōsotchū, tenkan, zensoku nado.

### 催眠療法

この単語はギリシャ語の催眠または睡眠に由来します。ジェームズ・ブレイドとジェームズ・エスダイレはそれを発見し、手術のために患者の麻酔に成功しました。ウィキペディアによると、催眠術を用いた補完的な医療の一種で、注目を集めている状態を作り出しています。これは、肯定的な提案やガイド付き画像が個人を助けるために使用され、様々な懸念や問題に対処する間、示唆性を高めるのに役立ちます。

この技術は、トランス状態でのリラクゼーションの深いレベルを誘導します。催眠は、人々に自分の意識の状態を習得する方法を教えることができます。これは、人が永続的かつ肯定的な変化を経験することを可能にする問題解決のためのツールの一つです。この技術は、ストレスを和らげ、軽減し、潜在意識にタップするのに役立ちます。



## Saimin ryōhō

Kono tango wa Girisha-go no saimin matawa suimin ni yurai shimasu. Jēmuzu bureido to jēmuzu esudaire wa sore o hakken shi, shujutsu no tame ni kanja no masui ni seikō shimashita. U~ikipedia ni yoru to, saimin-jutsu o mochiita hokan-tekina iryō no isshu de, chūmoku o atsumete iru jōtai o tsukuridashite imasu. Kore wa, kōtei-tekina teian ya gaido-tsuki gazō ga kojīn o tasukeru tame ni shiyō sa re, samazamana kenen ya mondai ni taisho suru ma, shisa-sei o takameru no ni yakudachimasu.

Kono gijutsu wa, toransu jōtai de no rirakuzēshon no fukai reberu o yūdō shimasu. Saimin wa, hitobito ni jibun no ishiki no jōtai o shūtoku suru hōhō o oshieru koto ga dekimasu. Kore wa, hito ga eizoku-teki katsu kōtei-tekina henka o keiken suru koto o kanō ni suru mondaikaiketsu no tame no tsūru no hitotsudesu. Kono gijutsu wa, sutoresu o yawarage, keigen shi, senzai ishiki ni tappu suru no ni yakudachimasu.

## 認知行動療法

この技術は、目標指向の心理療法であり、問題解決への実践的なアプローチです。それは思考や行動のパターンを変えるのに役立ちます。人は思考、信念に焦点を当てることによって態度や行動を変えることができ、感情をコントロールすることもできます。幻覚や妄想に苦しむ人には非常に便利です。



## Ninchi kōdō ryōhō

Kono gijutsu wa, mokuhyō shikō no shinri ryōhōdeari, mondaikaiketsu e no jissen-tekina apurōchidesu. Sore wa shikō ya kōdō no patān o kaeru no ni yakudachimasu. Hito wa shikō,

shin'nen ni shōten o ateru koto ni yotte taido ya kōdō o kaeru koto ga deki, kanjō o kontorōru suru koto mo dekimasu. Genkaku ya mōsō ni kurushimu hito ni wa hijō ni benridesu.

## 閉会のコメント

カナダのチームが学術誌「Annals of Internal Medicine」に発表した科学的研究によると、一部の非薬物治療は侵略、攪拌、認知症などに効果的に働くという。また、これらの技術は、支持的ケアとして癌治療に使用することができる。

これらの技術は、非薬物治療を提供するために専門家が必要なため、非常に高価です。技術のいくつかは、より多くの時間を消費し、彼らは高価な事件になります。同時に、非薬物治療の主な利点は副作用の欠如であり、それはまた、薬物の使用をダウンさせます。

## Heikai no komento

Kanada no chīmu ga gakujutsu-shi 'Annals of Internal Medicine' ni happyō shita kagaku-teki kenkyū ni yoru to, ichibu no hi yakubutsu chiryō wa shinryaku, kakuhan, ninshishō nado ni kōka-teki ni hataraku to iu. Mata, korera no gijutsu wa, shiji-teki kea to shite gan chiryō ni shiyō suru koto ga dekiru.

Korera no gijutsu wa, hi yakubutsu chiryō o teikyō suru tame ni senmonka ga hitsuyōna tame, hijō ni kōkadesu. Gijutsu no ikutsu ka wa, yori ōku no jikan o shōhi shi, karera wa kōkana jiken ni narimasu. Dōjini, hi yakubutsu chiryō no omona riten wa fukusayō no ketsujodeari, soreha mata, yakubutsu no shiyō o daun sa semasu.

## 注意

患者によって選ばれたあらゆる療法は、認定された訓練されたセラピストによっておよび監督下で行われるべきである。また、患者は、同じことを選ぶ前に医師に相談する必要があります。なぜなら、「体を健康に保つことが義務であるからです。そうでなければ、私たちは強く、明確に私たちの心を保つことができなくなります。(仏陀の引用)

## Zhùyì

Kanja ni yotte eraba reta arayuru ryōhō wa, nintei sa reta kunren sa reta serapisuto ni yotte oyobi kantoku-ka de okonawa rerubekidearu. Mata, kanja wa, onaji koto o erabu mae ni ishi ni sōdan suru hitsuyō ga arimasu. Nazenara,`tai o kenkō ni tamotsu koto ga gimudearukaradesu. Sōdenakereba, watashitachi wa tsuyoku, meikaku ni watashitachi no kokoro o tamotsu koto ga dekinaku narimasu. (Budda no in'yō)