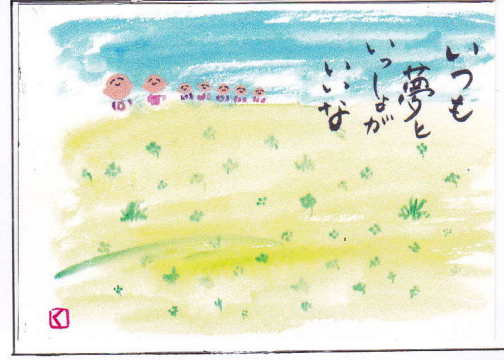


しあわせ
健康なわたし 114号
月刊ワクワクニュース
平成25年6月
みなさまに
支えられていまでもこれからも
目指す人生500号
応援よろしくおねがいします



梅雨の雨で天の水がめの水が少なくなるとも言われる。水無月、6月です。
きらめく新緑の葉が風に揺れ、雨に打たれ、光に照らされ輝きを増す季節です。みなさまお元気にお過ごしでしょうか？この時期は、目にとび込んで来る新緑に、えがかみの絵にも、うす緑色をたくさん使いたい気持ちになります。
先日、6年生の次男が、お客様の昆虫博士から、虫の採り方と標本の作り方を教えてもらったので、早速プラコップにえさの酢・コーラ・カビスを入れ山に埋めておいた。2日後、意気込んでコップの中を見に行くと蟻の巣状態でした。目当ての虫には無視(ムシ)されてしまいました。トホホッ！また挑戦しようと思っています。
この頃です。そろそろ夜、田んぼ・小川にホタルをさがしに行こうと思っています。
雨も嬉し、晴れも楽しい毎日を、どうぞお健やかに過ごして下さいませ。

5月14日(火) 荘内銀行 中りの会様のお招きで講演をさせていただきました。

立派な福島市内の、経営者の方々の会で、緊張して穴があいたら入りたい状態だったのですか。何と1年ぶりに足を通した背広の胸元に虫食い穴があいていたのです。あわてて妻に補修してもらってぎりぎりセーフでした。「自分でできる健康な体づくりの基本」がテーマでした。少し内容を紹介します。

・**福島の寿命をのばしたい**。… 県別平均寿命 男1位長野 女1位長野ですが、福島県は男44位、女38位で低い方です。福島県は、塩分摂取量が全国3位、肥満者が4位と、高い方です。長野県が長寿1位

の原因は、いくつか考えられるのです ① 野菜を多く使った伝統食(野菜の摂取量1位)

② 地域で減塩活動が盛ん ③ 農業従事者が多く夫婦共に一生働き続けている人が多い

④ 離婚率低く、独居老人少ない ⑤ 病院の数が少なく、医療費が少ない **何かヒントにしたい**

拙い私の話を、ご熱心にお聞き下さった皆様との出逢いに感謝感激でした。これからの少子高齢化社会を乗り切る為、生涯現役で健康な毎日を願って止みません。今日もビュッでお元氣!



健康な体づくり

熱中症 正しく知ってしっかり対策

季節が変わり、身体が慣れていない間に急激に気温が上がると熱中症で病院に担ぎ込まれる人も増えてきます。

熱中症は屋外でも屋内でも、そしてどの年代でも条件が揃えば熱中症になります。

熱中症は**軽傷、中等度症、重症**と3つに分けられます。

熱中症の**6割は軽傷**で、暑い所でめまいや頭痛がしたり、筋肉がつったり、しびれたりという症状があります。

中等症では、軽傷の自覚症状に合わせ体温も上昇するのが特徴で、頭痛がひどく嘔吐することもあります。この状態では病院で治療するレベルにまで悪化しています。

重症になると意識障害が現れ、呼びかけても返事が出来ないや、脈が早い、呼吸が荒い、顔色が真っ青になっている、などの症状が現れます。熱中症も重症になるとすぐに治療しなければ命に関わる重篤な状態ですので、救急で病院に行かなければなりません。

このようなことから、たかが熱中症と甘くみないで正しい対応をとらなければならない事を知っておきましょう。

熱中症は体温が上昇して生命が危険な状態になる病気ですが、その裏には身体の水分が失われる**【脱水症】**が隠れています。

脱水症は、食事や飲み物で摂る水分量が足りない状態や、汗をかいたり、嘔吐や下痢などで出てゆく水分が多すぎる場合に起こってしまいます。

気温が高くなる夏場には汗も多くかきます。さらに気温の上昇と共に皮膚からの蒸散する水分も倍近くになってゆきますので水分をこまめに摂らないと脱水症になりやすくなります。

人間の体で水分を溜めておくのは、脂肪でも骨でもなく**『筋肉』**なのです。高齢になって、動かないままでいるとどんどん筋肉が落ち体の水分量も減ってゆき、その結果、熱中症に対する抵抗力もどんどん低下してゆくのです。

脱水症の前段階の「かくれ脱水」を見つけるのがポイントで、以下の様な事をチェックしてみます。

- ・舌の表面がザラザラになって光沢がない。(唾液が減ってものが飲み込みにくくなっています)
- ・尿の色が濃くなっている。
- ・暑いのに汗をあまりかいていない

このようなチェック項目で脱水症になる前の「かくれ脱水」を見つけ、脱水症になりやすい子供や高齢者は早めに水分を与えるなどの対応をしてあげましょう。

熱中症や脱水症にならないためには**水分の補給が必要で、これを『補水』**と言います。

脱水に有効な飲料としては**『経口補水液』**があり、これは**『飲む点滴』**とも呼ばれています。

経口補水液は、水・塩・砂糖から作られたシンプルな飲み物で、失われた水分や電解質を補える機能を持っています。

作り方は「WHO」で決められていて、世界標準の配合割合で家庭でも作ることができます。

===**経口補水液の作り方例**=== ・水 1000ml ・砂糖 40グラム ・塩 3グラム

熱中症にならないためには基本の3原則を守るようにします。

- その1) 規則正しい生活を送る その2) 十分な栄養を摂る その3) 十分な睡眠をとる

この3つの事が熱中症にならない大原則です。

もし熱中症になっても経口補水液を準備しておけば症状がひどくなる前に対処できますので、暑くなるこれからの季節には準備をしておくと安心です

熱中症対策には食事をしっかり摂る事が大切で、暑くなるとどうしても食欲がわかない事もままありますが、夏野菜のキュウリやトマトなどは電解質が多く含まれていますので旬の野菜を食べる事もポイントです。さらに筋肉をつけたり維持したりすることも大切です。

体の中で水分を一番多く貯められる臓器は**『筋肉』**ですので、普段からタンパク質を多く含む肉などを食べ、運動をしっかりとして筋肉を付けるようにしましょう。

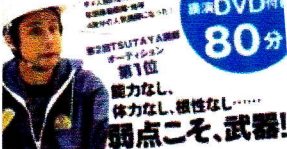


マグロ船で学んだ

「ダメ」な自分の
活かし方

かんばりすぎて、どうもいへません

著者 斎藤 正明



ほんとにもホツヒする、いい本(DVD)でした。ご紹介しま〜す!

著者の斎藤さんは、「できる人」ではなかったそうです。水産会社でマグロの鮮度保持剤を開発する為に、上司の思いつきでマグロ船に乘せられてしまった。40日以上狭い船上生活、1日17時間ぶっ通しで働いても、全くマグロが捕れなかった日もあるという過酷な環境で船員さんに教えられた「働く知恵」と生きるコツ。出来ない自分、ダメな自分もまるごとOK!! 船長さんの言葉が深い。「船長にとって大事な能力は、できることよりみんなから愛されることじゃ

。仕事ができないというのは才能です... できる人は表彰されたり、ほめられたり自立します。できない人も、左遷されたり、私のように突然マグロ船に乘せられたりする。どちらも普通でない体験ができる。才能でみんな場面でも自分が出来ないオーラをなるべく前面に出してゆく事をおすすめします。

できる人は、何か威圧感があったり、人を負かさうという雰囲気があって、時に敵を作ったりする。一方、できない自分を素材にして、議論もなるべく負けておくと、親近感をもってもらえて好かれる。

。コミュニケーション能力は奥は知らない... テクニク以外のコミュニケーション能力を高めようとするのは、どこかに自分を他人より有利にするためとかになりがち。結果、敵をふやすことになりかねない。それより、相手が困っていることを教えてあげたり手助けする、役に立つことをしてあげるだけでいい

。成功とは「後付け」されるだけ... 他人は、結果だけを見て「すごい」とか「ダメだ」とか判断しがちなんで、だから、他人からの評価で、自分の価値を決めつけてしまわない方がいいんです。

。仕事が遅いのはすばらしい... 学校のテストは、出来る問題からいかに早く効率よく問題をとけるか競う。その結果、点数の差はせいぜい10倍程です。でも、仕事の世界では、例えば「いかに早く効率よくしかも低い価格で」というやり方では、いつか行き詰ってしまう。それも大切ですが、むしろ、だれも解けないうような問題をいかに革命的に解いてゆくかで、差は100倍、万倍にもなる。やっぱり、お茶をのみながら、ボ〜ッとのおんびり考えをめぐらす時間も大切にしたいものですね。

。優秀だからイライラする - その上を目指す... できない人を見て、優秀な人はイライラする。でも、その上の段階 = 優秀な人は、できない人のおかげで、自分はできる人と見られている。だから、できない人に優しく教えてあげよう。助けてあげよう! という所を目指しましょう。

。ガッツがないワレでいい仕事ができる... カン細胞は、かまばって自分がぶえて立派になることしか考えていない。まわりを傷つけて、結果的にはおぼろげになりになってしまう。自滅しちゃうんです。かまばらない正常な細胞は、まわりを傷つけないで、そこそこ無事に生きてゆく。だから、仕事も、あんまりかまばらず、求められたこと、言われたことだけを、たんとんとやっつく方がいいんです。

。自分磨きはやめよう... 磨く動機が大事なんです。包丁も使えよう。自分の為より、誰かのお役に立つ為の磨きを

。ダメだとすると周りが応援してくれる... 自分の弱さをなるべくさらけ出した方がみんなとうまくゆくんです

。仕事はつまらないからおもしろい... ダメな自分でも、そのレベルに合った目標点を見つけて、楽しみながら気楽に生きているとみんな上手くいくんです。

マグロ船長さんの言葉「マグロ船では、すごいことかできるやつは尊敬されるぞ」「自分が出来るきると、できない人の気持ちか分からぬえ。それでつい何でこんな事もできるのか、バカ!!」ちゅって怒鳴るけん、みんな嫌になる

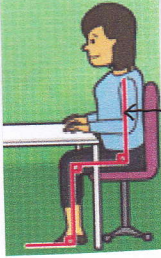
「一体、何やんけんじゃ! せやく上手くさばけるようになったお前がここのでやがしたらみんな困らうか? こんバカ!!」口調は怒っているんですけど「お前はさばくのか上手い」「お前が欠けると戦力が劣ってしまう」「お前はこの船でとても役に立つ人間だ」の3つの点を伝えている。みとめて褒める優しさがいいですね〜!!



福島犬募金箱からのご報告と御礼。(福島犬募金箱とは、大震災後のふくしまの復興を願い、梁川町の左官業・浅見健一さんが作成された石膏でできた募金箱です) **いつもあなたがいご支援とご協力をありがとうございます。** 今月は **9,281円** をふくしまこども寄附金として福島県に寄附させていただきました。震災で親を失くされた子供さんや、放射能汚染から子供たちを守る活動に役立てられます。山形県新庄市の泉様、米沢市の菅野和子様からそれぞれ1,500円おあずかりいたしました。ありがとうございます。

- ・ **なんだか心がホッとする シルバー川柳コーナー**
- ・ 日帰りで行ってみたい天国へ
 - ・ 目には蚊を耳には蟬を飼っている
 - ・ 飲み代が酒から薬に代わる年
 - ・ 厚化粧 笑う亭主は薄毛症
- ・ 目覚ましのベルはまだかき起きて待つ
 - ・ まだ生きるつもりで並ぶ宝フジ
 - ・ 万歩計 半分以上探し物

どうすれば良い座り姿勢ができるか! ポイントは **骨盤** にあります。



- 理想の坐り姿勢
1. 坐っている面に対して背筋が垂直
 2. ひざの角度は90°
 3. きちんと足が床につく



骨盤が後ろに倒れると背骨はS字でなくC字になる→



骨盤が前に傾くと、いい姿勢を保とうとしても逆に背骨が反ってしまう。



足が床につかずぶらぶらしていると、ついつい前の方に坐ってしまい、だんだん背中が丸くなってしまいます。

自然と座り姿勢が良くなる **タオル枕** を活用しましょう。



〈作り方〉バスタオルを2回折りたたんで、ふわふわと棒状に丸める。両端を輪ゴムで止める(直径8~10cm)



〈使い方〉①座面の一番奥、背もたれに当たる場所に置く。
②お尻の端をタオルに乗せる。自然と骨盤立つ。タオルにお尻を付けるのではなく、乗せる事が大切!

超ソフトな整体治療
オステオパシー整体
～腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など～

整体院 縁では、全身の筋肉やツボに適度な圧を加え、姿勢の歪みやバランスの乱れ等、不調の原因を取り除くお手伝いをいたします。

“オステオパシー整体”は、からだ本来の自然治療力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。

オステオパシー整体 4,000円

酸素オイル
リンパマッサージ

～冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に～

リンパは全身に流れて老廃物を排泄する役割があります。コリなどにより、リンパ液の流れが悪くなると、この浄化システムがうまく働かなくなり、様々な不調の原因になってしまいます。
リンパの流れに沿って**酸素オイル**でマッサージすることで、全身ホカホカと温かくなって、コリをとり、体が軽くなっていきます。

全身リンパマッサージ 45分 4,000円

整美顔マッサージ 45分 4,000円

クレンジング～洗顔～整美顔マッサージ～デコルテ(肩から首)～仕上げ

お得なセット割引

- ・ 整体 + リンパマッサージ20分 4000円 + 2000円 = 6000円を **5000円**
 - ・ 整体 + 全身リンパマッサージ or 整美顔 4000円 + 4000円 = 8000円を **7000円**
- いずれもセットで1000円引!



院長 松井 国彦
管理栄養士 松井 知美

福島院 予約制
福島市野田町1-7-28
TEL 024-534-0635
営業日 火・水・木・土



米沢院 予約制
米沢市御廟2-3-38-2
TEL 0238-21-7430
日・月・金 8時から20時

