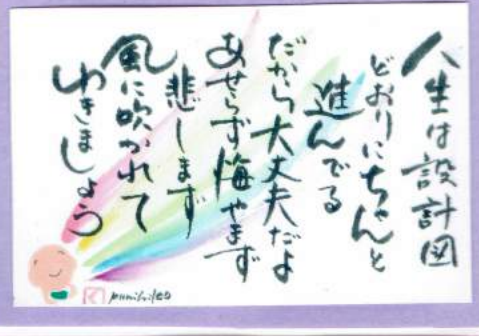




しあわせ 健康だべ 才166号  
平成29年10月  
月刊ワクワクニュース  
いつもありがとうございます  
みなさまに支えられています  
これからも、目指します生涯500号



秋祭り、稲刈り、運動会、稔りの秋の10月(神無月)をいかにおすごしですか?

我家は、9月1か月間、長男、次女、三女が揃って三河台小学校へ通っていました。キンモクセイの香りたなよう通学路をてくてくと。小学校を卒業してからの事が発覚した長男(20才)は、4年1組に編入させてもらいました。慣れない環境で、友達できるだろうか? いじめにあわないだろうか? との親の心配をよそに楽しい日々をすごせにようです。夕飯時に今日あった出来事を楽しそうに3人で話していました。実は長男、教育実習生。自分は教師に向けていないのでまじ不安を口にしていたが、1か月の実習で、生徒さんたちと楽しくふれ合い、何よりも、まわりの先生方にやさしくあんなにか励まし指導していただいたおかげで心が前向きになれた様子でよかった。子は天からの一時預かりものと思っていますのであと一年自分の目標に向かってぼちぼちがんばってもらって、無事社会へ送り出せたらと思う今日この頃です。



日野原重明さん、最後に何を語ったか 今日7月に105才で亡くなった医師・日野原重明さん。

その半年前に行われた「最後のインタビュー」20時間かけて語られた渾身のメッセージ「日野原先生は怖いですか? 死ぬことは。」 「怖いね。聞くと嫌になるね。はっきり言われると恐ろしい」 1000人を超える患者の死をみてきた日野原さん



であっても、自らの死は「恐ろしい」ものでした。「おろおろするだけで何もできない自分を感じては、おろおろする自分はじじいしたら、いかに考える。」 「病む事で、本当の人間が現れてくる」しかし、このおろおろする自分こそ、日野原さんが新たに出会った自分自身でした。

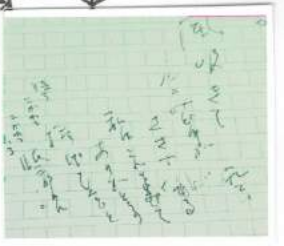
「人は病むことによつて、本当の人間が現れてくるんだと。人間、存在をおろおろする中に、やがて気付いてくる。」 自らを成長させ、人生をより豊かにするために、常に新しい出会いを求め続けた日野原さん死に直面し、その恐怖を感じた自分自身をも「新たな自分との出会い」と捉えたのです。

「最高のものです、自分との出会いか、みんな自分との出会いがあっても気づかないの、自分との出会いがあつて、初めて自分が分かる。未知の自分」というものかそこに存在しているけれども、(未知の)自分との出会いで、私たちは本当の自分ということに気がつきがあるんじゃないかと。」「人に会うと自分が自己発見」「みなさんと一緒にあって、今日の日を迎えることに感謝。以前の私の感謝よりも、(病の)苦しみが強かただけに、今の感謝は以前の感謝よりも何倍も何倍も大きな感謝。」



1か月に及ぶインタビュー最終日。最後の力を振り絞り発したのは、これから生きていく人たちにに向けた励まし言葉でした。「いま私は旅立ちの中に、感謝の旅立ちの心意気を感じている。しかし、この旅の中には思わぬような苦しみがあるに違いない。(苦しみか)あつて初めて、私の苦勞の多い旅が報われるのではないか。つらさ以上に喜びはその中にある事を、私は考えるべきだと今更深く感じ取る。感謝に満ちた気持ちでキープ・オン・ゴーイング! (前に進み続けよう!) さらに前進、また前進を私たちが続けなくちゃいけない。」命をかけて伝えたがたのは、悲しみや苦しみに直面しても、諦めずに前に進み続けてほしいという願いでした。最後に自宅で書き残した詩 →

風吹きて庭のみどりかささやする 私はこれを見てありがとうの言葉を捧げて言うと眠るよ 静かに 「どんな苦しみの中でも、生きる事は喜びに満ちている」。自らの死を前に遣した言葉は、未来へ続く希望のメッセージでした。



# 絵手紙作家 松井 国彦 「ふくろう絵手紙の物語」 展

心がほっとするフクロウ絵手紙を展示しております。どうぞご覧くださいませ。

9月30日(土)～10月31日(火)

いで湯のさとの美術館

ギャラリー

ふくろう  
梟

福島県福島市飯坂町字八景 9-1

開館:9:00～16:00 入館無料

TEL:024-542-3434



“1日3通のハガキで人生が良くなる”とある方から教えられハガキを書き始めて25年になります。3日坊主の私ですがハガキだけは続けられました。その間、勤めていた会社の倒産・5人の子育て・親の介護・東日本大震災での避難二重生活など様々な困難がありましたが、ハガキを続けることで励まされ支えられ乗り越える力になりました。15年前から、思いつくままに絵と言葉を自分なりに組み合わせ絵手紙として描くようになりました。現在1,600枚(生涯目標3,000枚)。3年ほど前からフクロウを描くようになりました。ふくろうを描くと心がとても穏やかになります。福を招くフクロウ。この絵手紙をご覧頂いたあなたに福が舞い降りて、それが福島に世界に広がっていただけますよう心から祈っています。絵手紙を通じての出会いにワクワクしながら、これからも描き続けてゆきます。

## すべての疲労は脳が原因～疲れているのは体じゃない脳だった～

梶本修身著

疲労とは、医学的には痛みや発熱と並ぶ人間の生体アラームと考えられている。過労防止のための疲労を定量化する研究によると、運動の結果、最も疲労するのは筋肉ではなく、脳の自律神経の中核であることが分かった。同じ動作を続けると身体の一部がだるくなるように、同じ作業を続けると「飽きた」と感じるのは、脳(特に自律神経の中核)の**神経細胞**が疲労し、作業能率が低下しているサインである。「飽きた」と感じる前に小まめに休憩を挟むことで、脳の作業能率の低下を防ぐことができる。また、脳に入る情報の90%は視覚情報であり、疲労してくると視野が狭くなる。このため連続的な車の運転などは危険である。眼精疲労の原因も自律神経の疲労にある。疲労の原因物質というと、かつては乳酸が挙げられていたが、近年の研究では否定的。真犯人として考えられているのは、脳内で**神経細胞**を攻撃する**活性酸素**。紫外線も**活性酸素**を発生させるため、疲労軽減のためには紫外線に対策する必要もある。



疲労回復には十分な睡眠が不可欠。睡眠の質を向上させるには、夕方以降には強い光を浴びないようにして体内時計のリズムを整えたり、眠る1～2時間前に38～40℃程度のお湯で半身浴をしたり、眠る3時間前までに低脂肪で消化の良い食事をするが良い。カフェインやアルコールは、睡眠の質を低下させる。栄養ドリンクや**エナジードリンク**が広く飲まれているが、それらが疲労を回復するという**エビデンス**(科学的実証)はない。カフェインやアルコールなどの成分も本質的な疲労回復にはつながらない。同様に、スタミナ食として捉えられているニンニク料理、ウナギ、焼肉なども、栄養不足は解消できるが自律神経が酷使されることによる脳疲労には効果がない。疲労を軽減する食成分として最も効果的だという**エビデンス**が得られたのは、**イミダペプチド**。この成分は鶏の胸肉に多く含まれ、マグロやカツオなど大型回遊魚の尾びれ近くの筋肉にも含まれている。1日に200mgの**イミダペプチド**を摂取することで、抗疲労効果が得られる。これは鶏の胸肉を100g摂ることで達成できる。1日に200mgの**イミダペプチド**を摂取することで、抗疲労効果が得られる。疲労回復効果のある成分としては、**クエン酸**も挙げられる。アルコールは**活性酸素**を発生させるが、少量(純アルコールで20g程度)の飲酒であれば利点もある。理想的な休日の過ごし方とは、以下のようなものとなる。前日は早寝し、静かな音楽や小鳥の囀り音で目を覚まし、日の光を取り入れ、鳥の胸肉とレモンやオレンジなどを摂り、近所の公園などに散歩に出かけ、家に戻ってソファに横になってくつろぎ、頭を使わない漫画や雑誌を拾い読みしたり、親しい人と他愛ない会話を楽しんで過ごす。気軽にできる方法で是非、脳疲労をとって快適に過ごしたいものです。

**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。募金箱はギャラリー一線に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。今月は**13,850円**を東日本大震災ふくしま子ども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。震災で親を亡くした福島県内の199名の子供さんたちへの基金として用いられます。多くの方々のご協力をいただきました。ありがとうございます。お届けしている児童・生徒の方からのメッセージをご紹介します。いつも僕たちのためにお金を寄附してくれてありがとうございます。僕は野球部なので、少しでも努力してがんばりたいです。これからもよろしくお願ひします。 【中学1年生】  
ご協力誠にありがとうございます。福島の子どもたちの未来の希望につながってゆきますように！

**-花に関係したダジャレなぞなぞ10問**

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ① 人の話をよく聞く花は何だ? . . . キク      | ② 車の中でおねしょする花は何だ? . . . カーネーション |
| ③ チンパンジーの大好きな花は何だ? . . . バンジー | ④ 調味料の酢が大好きな花は何だ? . . . ススキ     |
| ⑤ わりと暇な花は何だ? . . . ヒマワリ       | ⑥ 花壇のすみで礼をしている花は何だ? . . . スミレ   |
| ⑦ 「誰だ!」と叫んでいる花は何だ? . . . ダリア  | ⑧ 花壇から消してしまいたい花は何だ? . . . ケシ    |
| ⑨ すぐに解体されてしまう花は何だ? . . . バラ   | ⑩ 咲くのに有利な花は何だ? . . . ユリ         |

**整体院 縁のご案内**

**住所:** 福島県福島市野田町 1-7-28

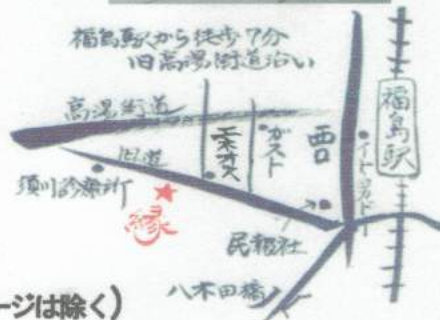
**電話番号:** 024-534-0635 **定休日:** 日曜日

**営業時間:** AM8:00~PM7:00(最終受付 PM6:00)

◇院長: 松井 国彦 1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒

◇副院長: 松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です

健康へのこだわり...地下に備長炭を埋設しマイナスイオンの豊富な環境にしています。室内は奇跡の杉(樹液の森林浴成分が豊富)とスペイン漆喰(しっくい)で自然に近い空気にご来院時に、ゆっくり深呼吸ができて、ますます元気になっていただけますように!



・腰痛・肩こり・膝痛・頭痛

初診料 1,000円 (リンパマッサージは除く)

**超ソフトな整体治療  
オステオパシー整体コース**

施術料 4,000円 (高校生以下3,000円)

施術時間 約40分前後(症状による)



・冷え・むくみ・ストレス

肩首腰痛・疲労回復に

**全身** 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

**リンパマッサージ**

酸素オイルお持ちの方 4,000円

リンパマッサージのみの施術は女性のみとさせていただきます



くすみ・シミ・たるみをすっきりさせ弾力のある美肌

**整美顔マッサージ**

**お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺)** 45分 5,000円

高濃度酸素の入った化粧品ミレイを使用したフェイシャルマッサージです。

お得なセットメニュー

整体+部分リンパマッサージ 10分で **5,000円** (初診料別途)

整体+全身リンパ又は整美顔マッサージ で 9,000円を **8,000円** (初診料別途)