



2018年6月末号

6月、7月は本当に健康な人でも天候や気圧の変化で体調を崩しやすいし、又精神的にもストレスを強く感じる事が多くなるそうです。皆さんは如何ですか？内臓疾患だけでなく、体の節々も痛くなります。日本は四季が有り、旬の食材を活かした食の文化・風景の移り変わりは大いに楽しめますが、この季節のジメジメ、雨、急にカーッと照りつける日差しには身も心も痛めつけられると思います。皆さんはプロだから個々の対策はとっている事だとは思いますが、私はこの年で今、体のリセットに取り組んでいます。きっかけは「認知症になりたくない」との思いからです。昨年より急に人の名前が出てこない。手足のしびれや腰痛、股関節痛、不眠、新しい知識が入らない～etc～ 愕然とすることが多くなりました。医者に行っても年相応。健康診断異常なし。知人からは「ストレス」と一言。1年前からヨガに行き始め、ヨガの心を知ると、体の歪みを整え内臓の位置を修正し、リンパの流れを良くすると血流を促し、腰痛・肩こり・精神的安定を齎してくれる。又、深い呼吸は心を整えてくれます。更にもう一つ。ラジオで冬季オリンピックのスピードスケート金メダリスト小平さんが2年前は極度の貧血で薬では改善されなかったがヒジキなど貧血に良いとされる食事を人の2倍取るようにしたところ集中力、体力が付き、無論貧血も改善されて見事偉業を成し遂げた。と聞き管理栄養士が体に入れる燃料を変える事も重要で有る事が実証されています。で、私は今30年近く下剤を毎日飲んでいたので辞めました。理由は「下剤が認知症を加速する」と聞いて。(腸が自ら機能しなくなる)食物繊維や発酵食品を多く食べて「腸もみ」して自分の腸に「働け！」サインを注入している。良いとされているヨーグルトや乳製品の多種の菌は仮死した腸には(かれた土俵) 飢えても育たないので土俵に肥料を先に与えなくてはならない。それは食品から取る事が大事と。下剤を辞めて2ヶ月。お腹の色がピンク色になり、季節も有るが手足の冷も改善。又昔から『病は気から』という言葉は医学的にも最近正しいと明らかにされたそうです。人体の臓器はそれぞれのメッセージ物質を交換しながら全体のバランスをとっている。免疫細胞に、神経からの情報を受け取る部位が発見され、ストレスと病との関係が明らかにされたそうです。アメリカのがん患者の生存率の研究で病を素直に受け入れた上で未来の事はその時になってみないと分からない。と現状の受容と未来への希望を持って生きている患者の方が悲観的、絶望的な毎日を送っている患者より平均生存率が高かったことが確認されました。会社経営も同様だ！とこの話を聞きニンマリ。大口の取引が無くなったり、事故が続いたり、資金繰りが悪化して「もうダメ！」と何日も眠れない日々を過ごした事も有りますが、私はその何日か後に「何とかなる」「何か出来る！」「考えよう」「具体的に動こう」と思い直し、皆さんと親父ギャグで談笑しているうちに乗り越えて来ちゃいましたから。(苦笑)「神様は人に乗り越えられない試練を与えない」と言いますが現状を受入、

悲感にとらえず今より良くする事を考えて行動すれば少しでも長生きできる！
と言う事。人体とは本当に神秘で面白い。自分の気持ち次第でいくらでも換えられるんですよね。このジメジメ、グタグタな季節を皆さん気持ち晴れやかに過ごす工夫、食生活をしていきましょうね。

～ 紹介が遅くなりました！ごめんなさい。5月～7月のお誕生日の皆さんです ～



お誕生日 おめでとうございます！！

5月2日故金山秀吾（御冥福をお祈りします） 5月15日森英二 5月20日加川一江
6月12日佐々木隆宏 6月22日末武政則 6月23日 藤田定治 6月23日 露木鉄男
6月30日 岡本秀夫 7月3日矢野憲子 7月4日 加川高司 7月10日 飯田光英
7月22日 西山信彦 7月22日 高見雅行