



自信が

ないからやめよう

じゃなくて

自信を

つけるためにやろう

— 吉岡秀人 —





小さな幸せみつけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 平成30年6月発行

いい言葉は、いい人生をつくる

斉藤茂太 成美堂出版

第三章 私を強くした「エラー逆転」の言葉 —あなたはもっと大胆になれる 生きている限り、人間はすべてを奪われることはない—正岡子規

十三歳で肺結核になり、(当時、肺結核は死に至る病とされていた。今でいえばエイズだと宣告されたようなものだろうか)、受験は高校も大学も第一志望には不合格。第二志望コースをたどり、就職もうまくいかず、ちっぽけな会社に拾われた・・・。

「若いころ、自分は何をしても上手くいかない人生を送るものだと思っていた」という言葉の主こそ、京セラとKDDIを率いる稲盛和夫さんである。

病床にあった時、稲盛さんは、病になったのは自分の心に病を引き寄せる傾きかたむきあったからではないだろうか考えたそう。稲盛さんがすごかったのは、病の最中であってそれに気づき、そこから自分で精神的に立ち直りを果たしたことだ。ご本人は口にされないが、そのことが後々、どれほど自信となって稲盛さんを支えたことだろうか。

病気や失敗は、自分で望んでそうなるものではない。だからこそ、「なんでオレがここで挫折しなければならないのか」と考えるのではなく、「自分はまたとないチャンスを与えられたのだ」と考え方をスイッチしてしまった方がよい。

あるビジネスマンは、ガンになって初めて、部下が心底いとおしく思えるようになり、手術を終え、復職してからは、それまで以上に部下と心をつなげて開発プロジェクトに取り組んでいる。改めて夫婦の絆を固く結び直した人もいる。どんな状況でも、ポジティブモードに切り替えれば、ポジティブなファクターは見えてくるというものだということがよくわかる。



すごく落ち込んでいて、到底スイッチチェンジなどできそうもないというなら、言葉だけでもいい。「病気になるなんて自分は運がいい」と何度でも口にすることだ。言葉には言霊があり、なんども口にしていると知らず知らず、その気になってくることがあるからだ。

祈りや願掛けなどは、こうした心理を巧みに生かしたものだといってもよいだろう。



それでも薬剤師は薬を飲まない

食事が変わると、健康になる・・・宇田川久美子著・廣済堂出版

*自分の体に鈍感になっているから、病気になる

身体は食物から出来ていると言われてるように体調と食べ物は密接に関係しています。身体が必要とする食べ物を正しく食べていれば身体は快調になります。身体の負担になる食べ物を食べていれば身体は不調になります。

「人の体はその時必要な物を摂取するようできている。身体が必要とするからこそ『食べたい』という欲求が沸き上がる」確かに動物にはそうした本能が組み込まれており、それによって脈々と命を繋いでできたと言えるでしょう。人間も動物の一種ですから、本来は「必要な食べ物を適切に摂取する」という本能を持っているはず。

一方、今の日本には世界中から様々な食物が集まり、しかもあふれかえるほどふんだんにあります。個々の経済事情を抜きにすれば、私達日本人は自分が欲するものを欲するだけ食べられる状況にあるのです。にもかかわらず体調の優れない人、病気を抱えた人が大勢いて、年々医療費を膨らませているのです。なぜこうしたことが起こるのでしょう？

それは多くの人が自分の身体に対して鈍感になっているからに他なりません。本能が鈍ってしまっている為に身体の声の正しくキャッチできなくなり、何を食べるべきかの判断が出来ないまま、やみくもに食べてしまい、それによって体調を崩しているのです。



熱中症対策・・高齢者は特に注意しよう！



*高齢者が熱中症になりやすい理由

高齢者が熱中症に罹り易い原因は、住宅環境と高齢者自身の環境に問題が多いようです。例えば、

- ①古いコンクリート集合住宅では、日中に熱をコンクリートが吸収し、外気が下がった夜に暖まったコンクリートから熱が放射されます。
- ②エアコン嫌いで、窓を閉め切り換気の悪い居室で休んでいる。
- ③水分の摂取量が少ない。
- ④高齢になると、発汗機能なども低下するため、汗が出にくくなります。
- ⑤体内の水分が不足すると、のどが渇いた状態になりますが、高齢者はこの働きも弱まります。
- ⑥通常は体内の水分量が低下すると、水分を体外に排出しないよう脳が命令を出しますが、高齢者は腎機能も低下しているため、尿として排出されてしまい、体内の水分はますます減少してしまいます。

*水分補給がおっくうにならない環境づくりを

のどの渇きを訴えない高齢者が、こまめな水分補給を「おっくう」と感じない環境づくりが大切です。食事から摂れる水分以外にも、1日1.5L以上の水分を補給する必要があります。あらかじめ飲み物がそばに用意してあれば、面倒がらずに飲んでくれることが期待でき、あとでヘルパーやご家族が飲んだ量を把握できます。

あとは、継続していただくため、「トイレに行きたくなるのは健康な証拠!」「今日はこんなに飲んでいただいて、これで脱水も防げ、血液サラサラですね」など、励ましの言葉をご家族からも常にかけていただくことが大切です。

*脱水と熱中症は違う

- 脱水**・・喉の渇き・脈が早くなる・立ちくらみ・はきけ・血圧低下などの症状が現れます。脱水は季節を問わず起こります。
- 熱中症**・・暑さによる症状の全体を指す言葉で、症状が軽度から重度まで幅が広く、日射病・熱射病も、熱中症に含まれます。
- 日射病**・・炎天下で運動したりすることで、汗をかきすぎて脱水症状になった状態を指します。
- 熱射病**・・熱によって引き起こされる最も重い障害で、体温が異常に上がり、脳や他の臓器に機能障害が起こる。高齢者や子どもがかかりやすく、重症化しやすいのが特徴です。

旬の野菜をもっと食べよう!・・・ 抗酸化作用の強いトマトのリコピン

●トマトの栄養効果

リコピンは植物などに含まれる赤色やオレンジ色の色素成分・カロテノイドで、β-カロテンなどの仲間です。抗酸化作用が高く、同じく抗酸化作用を持つビタミンEの100倍以上!健康や美容の面からも、さまざまな効能があります。悪玉コレステロールの値の低下、血管を健康にしてくれるケルセチン、美肌のハリを保つために必要なコラーゲンの量の増加、シワを予防する働きがあります。食物繊維のペクチンには便秘を解消、カリウムが体内の余計な水分を排出し、むくみ予防が期待できます。

リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べる、あるいは加熱すると吸収率がアップします。更に朝食べるとより効果的です。



「もみっこ」のお陰で体も、お肌も元気になった

福岡県 浩子様

毎年夏になると、職場と家のクーラーで体が冷えるのです。主人が暑がりなので冷やし過ぎなのです。上着を着ますが、動くと暑く、体温調節が上手くいかない状態でした。

なので、体は疲れやすく、調子が何となく悪いというのか、病院へ行くほどのことでもなく、こんなものかなと思っていました。

そうした時に健将ライフさんの「もみっこ」に出会いました。毎日コーヒーの代わりに飲んでいました。続けて飲んでみると、今年はクーラーが効いていても体が芯から温まっているような気がして、元気なのです。それと驚くことに、お肌が何だか元気になったというのか、つやつやしてきたというのかいい調子なのです。不思議ですが、一石二鳥で喜んでます。

この値段で、結果が出てくるなんて、これは本物だと思います。健将ライフさんに感謝です。これからも続けて飲んでいきたいと思っています。



7月の健康管理・・・気温が高い日は熱中症に気をつけよう！



7月になると、気温がぐんぐん上がります。これからの暑い時期、特に気をつけたいのが「熱中症」です。「熱中症」は、梅雨の合間の気温が高い日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、この7月から8月が発生のピークとなります。

●熱中症とは

熱中症は体の中の熱の生産と放出のバランスが崩れて体温が異常に高くなり、体に不具合を生じた状態です。高温、多湿、風が弱い、熱を発生するものがあると、外気への熱の放出量が減少し、汗の蒸発も不十分で熱中症が発生しやすくなります。屋外だけでなく、気密性の高い室内、体育館や作業場などでも発生しますので注意しましょう。

●熱中症の症状

熱中症は大量の発汗、めまいや立ちくらみ、熱けいれん（筋肉痛、こむら返りなど）、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などの症状がでます。重症化すると、高体温、全身のけいれん、意識障害などが起こり、死に至ることもあります。

●熱中症の予防

- 1) 暑さを避ける・日傘や帽子の着用、室内は直射日光を防ぎ、風通しをよくする、部屋の気温や湿度を下げる。
- 2) 水分補給・・・汗は体から気化熱が奪われ体温を下げる効果があります。スポーツ飲料などがよい。
- 3) 体調管理・・・睡眠不足や疲れ、体温の調節機能が未発達である小児、高齢者、運動不足、病気や体調の悪い人は、熱中症になりやすいため十分な体調管理が必要。

熱中症は、暑くなり始めや急激な気温上昇などで体温の調節が難しいとき、つまり、暑い環境に体が十分に対応できていないときに発症しやすくなります。暑い日が続くと体が慣れて暑さに強くなります。暑い環境でも体温が調節でき、かつ維持できるような状態を「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。適度な運動等で汗をかく習慣を身につけておけば、暑さにも対応できるようになります。普段から規則正しい生活を送るとともに適度な運動も心がけるようにし、夏を元気に乗りきりましょう。

熱中症知らずの3原則

塩分補給

水分補給

十分休養

●クィーンセットはここがすごい・メンタルに必要なミネラルが満載！

精神的な病と食事

現代では20人に1人と言われる程、精神的な病は年々増加しています。時代の変化と共に食事環境が変化し、肉やその加工食品・砂糖・白米のような精製食品が多くなっています。こうした食事の変化が精神的な病に影響を及ぼしていると考えられています。そうした中、これまでの治療法は薬と休養、心理療法が中心でしたが、食事療法、運動療法に効果があることがわかりました。海外ではうつ病の発症には食生活や運動が関係していることが数多く報告されています。



例えば、地中海式食事に代表される野菜、魚介、穀物の多い食事を摂っている人は心臓病・生活習慣病・アルツハイマー型認知症・パーキンソン病・うつ病といった精神・神経の病気も少ないということがわかっています。うつ病の患者はどちらかと言えば肥満気味で中性脂肪や血糖値が高くメタボリック症候群の人が多い傾向です。理由としては、食事の変化、不規則な生活、運動不足などがあり、うつ病も生活習慣病の一つといえるのです。食生活の見直しはうつ病だけでなく合併する生活習慣病改善のためにも必要です。

必要な栄養を補って元気になろう！

精神的な病には一部の栄養が不足していると指摘されています。それはビタミンB1、B2、B6、B12、葉酸、必須アミノ酸のトリプトファン、メチオニン、チロシン。魚油に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）鉄分、亜鉛などのミネラルです。日本人の場合特に葉酸、トリプトファン、鉄分の不足が多いです。

クィーンセットはビタミン、ミネラル豊富なスーパーベジタブルとおなかの中で様々な栄養素を産出し、腸内細菌を活性化するなっとクィーンのでメンタルに必要な栄養素を補うことが出来ます。憂うつな気分が続く、やる気が起きない、だるいなどの症状があれば今一度ご自分の食生活を見直してみましょう。



ご注文は
こちら

