

NO. 51

腸内快覧板

11月号 Nov. 2013 年

発行所/おなかのいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

日本人としての誇りを
取り戻そう株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

本格的な冬が近づいて来ました。

皆様にはいつも健将ライフの商品をご愛用くださり、ありがとうございます。

さる九月八日、日本総合医学会第五回九州大会が、多くの方の協力のもとに盛会に事故もなく終了出来たことは、私にとって大きな喜びでした。



大会当日の朝は二〇二〇年のオリンピックが東京に決まり、東京オリンピック開催の喜びを会場の皆様と分かち合いました。

健康を語る時、食べ物も大切ですが、それ以上に自分自身に誇りと自信、安心感を持つことが重要かと思えます。そしてそれ以上に大切なことは社会に役立つ志、または、自分以外の人の役に立とうとする想いを持つことだと考えています。

歴史問題がマスコミを賑わすたびに、私たちは本当の日本の歴史を知らな過ぎると思うのです。特に明治以後の近代の歴史、何が良くて何が悪かったのか、もう一度学びなおすべきだと思っていました。

そんな思いが天に通じたのか、九州大会一ヶ月前に東城百合子先生主幹のあなたと健康社発行の「日本がもっと好きになる」に出会い、東城百合子先生のご厚意で、当日参加者全員にこの小冊子を贈呈頂き配布することができました。日本人としての誇りを取り戻すことに大いに役立つのではないかと思います。

イギリスの歴史学者トインビーは、「十二、十三歳くらいまでに民族の神話を学ばなかった民族は例外なく滅んでいる」と言っています。戦後六十八年、私たち日本人は大切な民族の神話をほとんど学ばずに来てしまったのです。

戦後の教育で意図的に外された近代の歴史や、日本神話、素晴らしい日本文化と歴史を今一度学び、日本民族の誇りを取り戻すことが、元氣な日本を創ることに欠かせない条件と考えるの

です。歴史の流れの中で、同じ時間を共有している社会を横軸と見ますと、有史以来の長い歴史の縦軸上に今の私の命はあります。

私たちの存在は二六七三年（和暦）の日本文化の歴史の上に、両親に御縁を頂き自分が生かされている事を考えるとありがたい嬉しくなります。

誇りある日本の歴史を学ぼう「日本がもっと好きになる」に詳しく解説してあります。ご希望の方はお知らせください。プレゼントさせていただきます。

日本人としての誇りを再認識していけば元氣に明るく病気をするなど無縁のものとなっていくでしょう。

元氣で意義ある人生を全うするために必要な六つの要素があります。

- ①希望 ②安心 ③誇り
- ④勇氣 ⑤信頼 ⑥愛

たとえば、がん告知に代表される恐怖との戦いなど、不安を募るマイナスマインドにさらされたとしても、全てを受け入れ、今できることに最善を尽くし、明日の日に夢と自信と日本人としての誇りを持ち、憂いのない人生を送ることが出来れば最高の人生となるのではないのでしょうか。

ご家族皆様の健康とご活躍をお祈りいたします。



体温を上げると健康になる

実践編

齋藤 真嗣 著
サンマーク出版

第三章 この運動で体温は自然と上がる

ダイエットのための運動であれば、最初に糖質100%利用の、無酸素運動を行い、糖質50%、脂質50%消費の有酸素運動を行うことで効果をさらに高めることが出来ます。解糖系でエネルギーを作る過程で【乳酸】という疲労物質が出来てしまい長く続けることが出来ませんが、この乳酸が引き金となり、ミトコンドリアの基礎代謝がより上がるため有酸素運動の前の無酸素運動が有効なのです。

乳酸が出来るとそれがシグナルとなって成長ホルモンが分泌されます。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

成長ホルモンがたくさん出ると、脂肪を分解するスピードが速くなるので脂肪の消費量を増すことが出来ます。

また筋肉も増すので基礎代謝そのものがアップします。三日に一度30分間のジョギングを一年続けた時の脂肪の減少量は僅か1kgですが、スロトレを組み合わせると一年で3.5kgの脂肪を消費し、基礎代謝による消費を合わせて4kgの消費になります。

又基礎代謝そのものがアップするので有酸素運動を止めてもリバウンドしにくい体が維持されます。ダイエット効果を感じられるのは始めてから三カ月後です。

正しい方法で行う【ドローイン・エクササイズ】はおなかをへこませるだけでなく、ダイエット効果はもちろん、姿勢の矯正、腰痛の改善、便秘の解消、体温アップ、腹式呼吸が上手に出来るなどのさまざまな健康効果をもたらします。

横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋の四つのインナーマッスルが鍛えられると、体の中心軸が生まれるので体は劇的に変わります。

腰椎が安定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。

ポッコリ下腹部を改善し、血行やリンパの流れも良くなり、体温も上昇し、新陳代謝が良くなります。

【ドローインのやり方】
足を腰幅に開いて立ち、胸を張って骨盤をまっすぐに立てる。

太ももの前面にテンションを感じるように胸部を開き、お尻の穴をギュッと締めて、息を吐きながらお腹を思い切り引っ込め、30秒間保持する。次の四つのバージョンを順番どおりに行うこと

① 仰向け、横隔膜を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。

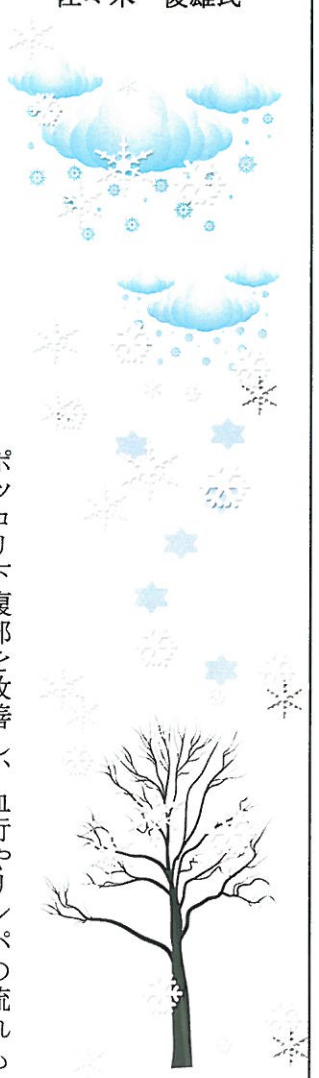
② うつぶせ、腹横筋を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。

③ 四つん這、背筋と骨盤を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。反り返り過伸展にならないように注意。多裂筋を効率よく鍛えることが出来る。

④ 立て膝、骨盤底筋を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。

その後、基本を行う。回数は一バージョンあたり三回。計十五回。

30秒出来ないときは10秒でも良い。回数が大切であるから、最低でも十五回行うこと。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



ワラス会・・・同窓会

還暦過ぎたところから、やたらと増えるのが、『同窓会』である。

先日も中学のクラス会の案内がきたので、出かけて行った。

2年・3年と同じ教室で、同じクラスメイト、仲間達である。

既に亡くなった者もいた。

46年ぶりの再会に、年月の長さを感じてしまう・・・。

両足義足の私を特別扱いする事もなく、さりげない気使いをしてくれた連中で、生徒会長まで押し上げてくれた。

現在の私の原点が、この時代にあったのかも知れない。

「お前も来い・・・。」と、無理やり連れて行かれた海水浴。

義足外してどうして、海に入れようか・・・。

断るすべもなく、しかたなくついに行った。

海の家に着くや、一斉に服を脱ぎ棄てて、海へ走って行った。

私一人、服を脱ぎ義足を外し、床に座って、皆の帰りを待つことにした。

私を無理やり誘った友が、浜に降りてゆく階段の下で待っていた。

ふっと顔を出して「なんしょつとや、はよ来んや・・・。」そう言っ

くると背中を向けてくれた。ごく当然のように、当たり前のように・・・。

私は何の躊躇もためらいもなく、彼の首に腕を回して、背負われた・・・。

嬉しかった。耳元で「ありがとう・・・。」

そう言うのが、精一杯であった。「ばかチンが・・・。」と、海へ

ほり投げられて、タイヤチューブの浮き輪を渡してくれた。

気が付いたら、皆が海で、私を待っていた。

あれから45年経っている。それぞれが、人生の荒波を乗り越えて、

今夕まだ幼き少年の頃へ戻って、美味しい酒が心にしみた。

あの美少女が、還暦過ぎた婆ちゃんに・・・。

時間の酷さも思い知る。

合掌



加工食品の危険度・・・家族が口に入っている食べ物本当に安全ですか？ No.6

偽物アルコールが体調不良の原因に

日本酒を飲むと調子が悪い・・・などお酒を飲んだ次の日は、頭痛や下痢になってしまうという経験をしたことがありますか？市販されている殆どの日本酒は伝統的な製法で作られたものではなく、大量生産された醸造アルコールが混ざられています。

つまり、本来の日本酒は米と米麹から作られるもの（純米酒といいます）ですが、それでは時間とコストがかかるので、低コストの醸造アルコールを加えて、水増しにしているのです。

しかも大手メーカーでは、さも本格的な良いお酒と勘違いするようなネーミングをつけています。消費者は「伝統的な醸造酒」と勘違いして買ってしまうのです。



また、ワインはそのほとんどに酸化防止剤の亜硝酸塩が添加されていますが、これは強い毒性があります。またこの他、様々な種類のカクテル飲料には、酸味料や香料などが添加されています。またそれと同時にアルコールは肝臓や胃や腸にも大きな負担をかけてしまいますので、適度なアルコール（純米酒など質の良いアルコール）を心がけるか、体調の悪いときには飲まない方が賢明でしょう。

きれいな腸は病気にならない

NO.51

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

腸内環境と自律神経を整えよう

★腸内環境が悪いので便秘や下痢になる

腸内環境はストレスなどにより影響されます。便秘や下痢も腸内環境が悪くなると、腸が正常に働かなくなるのが原因です。



★自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが崩れると腸は正しく動かない

便秘や下痢は食生活の偏りなどのほか、腸をコントロールする自律神経が乱れることでも起こります。交感神経はアクセルの働き、副交感神経はブレーキの役目をしています。内臓の多くは、アクセルである交感神経が強くなると活発に働きます。しかし、胃や腸などの消化器は、交感神経が強すぎると、摂り入れた食物を運んでいく「ぜん動運動」がうまく行われなくなってしまいます。刺激やストレスが多い現代人の生活は、どうしても交感神経が優位になりがちです。

★自律神経の働きを整え、健やかな腸を保つために簡単に実践できる方法をご紹介します。

- ① 朝1杯の水で胃腸を目覚めさせる・・・朝、目覚めたらコップ1杯の水を飲みましょう。空っぽだった胃腸は、水に反応して動き始めます。すると副交感神経のスイッチが入り、自然な便意が促されます。
- ② 一日3食のすすめ・・・腸と脳を刺激し、体温を上げるために、一日3食にしましょう。さらに、噛むことによる脳への刺激もあります。カロリー過多にならないよう、量を調整しましょう。
- ③ 毎日いろいろな種類の乳酸菌を摂る・・・腸内環境を整えるよい方法は、乳酸菌を摂って善玉菌を増やすことです。様々な発酵食品を摂りましょう。「なっとークイーン」がありますので上手に利用しましょう。
- ④ 深呼吸する・・・焦った時など、交感神経の働きがグンと高くなりますので、深呼吸すると気持ちが落ち着き、副交感神経の働きが高まります。
- ⑤ ジョギングよりウォーキングを・・・ジョギングは呼吸が速く、浅くなるため、副交感神経の働きを下げてしまいます。中高年の人には、深い呼吸を保ちながらできるウォーキングがおすすめです。
- ⑥ 睡眠を十分にとる・・・睡眠不足は自律神経のバランスを著しく狂わせます。どんな人でも徹夜をすると、翌朝は副交感神経がほとんど上がりません。個人差がありますが、6～7時間程度の睡眠が必要でしょう。

⑦ 自律神経を整える体操・・・副交感神経の働きを高める

1. 体側を伸ばす（脇腹の筋肉を伸ばすことで腸を刺激し、血流を促進させます。）
2. 上半身を伸ばす（背中から脇腹の上半身の筋肉を刺激します）



「スーパーベジタブル」は飲む野菜です。で、食物せんいや腸内善玉菌が増える成分がたっぷり含まれています。又多くのミネラル、ビタミン、酵素などもしっかり持っています。



「なっとークイーン」はおなかの環境を整え、善玉菌を増やし、腸内の状態を強化します。解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。