



1月

竹のフシが風雪に耐える強さの様に、年に一回はフシを作って、身辺を整理し、長い人生に耐える力を養いたい。そういう意味では、お正月は意義深く、おめでたくて、心もあらたまる

— 松下幸之助





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31年1月発行

二宮尊徳に学ぶ経営の知恵 大貫章著

第一章 彼はどうやって一家を再興したか

若き日の苦難と克服

優しい両親と幸せな幼年時代

尊徳・二宮金次郎は一七八七年七月二十三日に神奈川県小田原に生まれた。金次郎の父の利右衛門は裕福な農家だった。利右衛門は（栢山の善人）と言われたくらいお人好しで、困った人から何か頼まれるとつい、情にほだされて米やお金を貸してやり、後で貧乏になっても催促できないような人だった。また、お百姓に似合わず学問好きでよく本を読み、幼い金次郎に手習いを教えた。母のよしもごく普通の農家の女性で、子供達には優しい両親であった。

これらのことは、金次郎の人柄を形成するのに大きな意味があったようである。親譲りの性格と幼児期の養育環境の影響が大きかったように思われる。



二宮金次郎（尊徳）の銅像は現代でもまだ小学校の校庭に数例残っています。

洪水による苦難の始まり

金次郎五歳の時、洪水で父の田はことごとく石河原と化した。ここから金次郎の苦難の生涯が始まることになった。その後父は病気になり、金次郎が十四歳の時に父が亡くなった。この頃が一家のどん底である。

正月が近づいても、その支度が出来ず、母方の実家でお葬式があった時、母と金次郎の身なりがみすぼらしいので、表に上げてもらえず、台所で食事をとらされた。母のよしは「悔しい、悔しい」といいながら家に帰り、そのまま寝込んでしまい、十日後にはなくなってしまった。

尊徳は晩年になって母のことを弟子たちに語る度に、おい、おい、と声をあげて泣いたという。このことも金次郎の性格形成の上で大きな意味があったようだ。心優しいだけでは、人の世を生き抜いていくことはできないのである。

天地の恵みを知る

金次郎が母と死別したのは十六歳の時であった。二人の弟は母方の家に、金次郎は隣に住む叔父の万兵衛の家で暮らすことになった。万兵衛は決して悪い人ではなかったが、居心地の良い生活ではなかった。夜遅く行灯の明かりで好きな読書をしていると、「百姓に学問などいらぬ。だいいち、油がもったいない」といって叱られた。

おじさんの油を使うのがいけないなら、自分で油を作る工夫をしよう、と彼は考えた。一握りの菜種を貰い土手に植え、それを収穫して油に変えた。お陰で読書は続けられた。また捨て苗を広い、それを水たまりに植え、一畝あまりの米が収穫できた。

この二つの出来事は金次郎にとって大きな発見であった。天地の自然の恵みと厳しさ、その中で生きる人間の在り方、人間が幸せに生きていくためにどうしたらいいのか。これがその後の二宮金次郎の生涯を通してのテーマとなったのである。

自然療法が体を変える

東城百合子著

●自然を置き去りにした生活が冷え性、不妊症を呼ぶ

若い女性が相談行きました。赤ちゃんができない事と冷え性です。ところが真冬にも関わらず、お腹もおへそも隠れないような化繊のパンティに薄いストッキングだけです。ブラジャーだけでシャツも着ていない。女性は腰を冷やしてはいけないことは、昔から言われてきた鉄則です。それは子宮をはじめ、胃腸、腎臓、肝臓、脾臓、胆のうなど大事な臓器が全ておなかと腰の周囲にあるからです。

食べ物もグルメだと言っては血液を汚すような動物性食品を主にして、野菜はほんの飾り程度です。逆に、美容には生野菜がいいと言って、キュウリ、トマト、レタスなど季節を考えずに食べています。夏の野菜は体を冷やす働きがあるのです。



また美しくなるためには果物だと思っていますが、今の果物は農薬漬けになっていますので、昔の様な栄養価は期待できなくなっています。食べ過ぎると細胞は活力を失い冷え性になります。中でも怖いのは外国産の果物や野菜です。普通の防腐剤では間に合わないので、劇薬がかけられています。そして甘いものには目がない。

体は不自然な状態になって生理不順を引き起こし、冷え性で血液は回らなくなるのです。血行を促すためには全身浴を避けて、腰湯をお勧めいたします。季節の野菜を中心に食生活の改善、腰を温める様な衣服などに切り替えましょう。冷え性に一番効くのは未精製の穀類（玄米又は半つき米、雑穀）などをお勧めいたします。

下痢の原因は鍋料理・・添加物だらけのスープの素

冬は鍋の美味しい季節です。寒い時に温かいものを食べるとほっとします。温かい料理の代表は鍋料理ですね。この鍋料理を食べるとなぜか下痢になる人が少なくありません。



鍋料理の何が原因で下痢に？

1. 温度変化

内臓の温度変化で自律神経が疲れ、下痢の原因に冷たいものや熱いものを急に食べると、おなかはびっくりしてしまうことがあります。冷えた体であつあつの鍋を食べることで、その温度変化に驚いた内臓が、急に活発に動いてしまうことがあります。急な温度変化は、体の恒常性を保とうとする自律神経を疲れさせる原因にもなります。こうした場合、便の形状は、軟便から下痢であることが多いようです。

2. 具材

更に鍋物は具材が豊富でついつい食べ過ぎるといふことがあります。食べ過ぎで消化不良となり下痢になることがあますので、腹八分にしましょう。

3. 調味料スープの素

近年は単身者向けの鍋用のスープがよく売られています。これらの調味料には、鍋らしい旨みを引き出すため、大量の食品添加物が使用されています。おなかが敏感だと自分の体に合わない物質は、速やかに体外へ押し出そうとする力で下痢になります。

4. インスタント食品も添加物だらけ

これは鍋用のスープだけでなく、インスタント食品、レトルト食品にも大量の保存料などの食品添加物が含まれています。消費期限が長いものは特に注意しましょう。

腸内環境を整えると下痢改善の近道

人間の細胞のうち最も老化しやすいのが腸です。若い方でも腸年齢が非常に高い方がおられます。腸が老化してくると様々な病気が現れてきます。がん、アトピー、糖尿病、など様々です。下痢になるのは「腸が疲れているよ」の危険サインの一つです。腸内環境を整えると腸内は正常化な機能を果たすことができ下痢は改善できます。腸内環境を改善するのに必要なサプリメントがありますので上手に利用してみましょう。下痢の改善ができ、更に丈夫な身体が期待できます。

いずれにしても、正しい栄養補給や生活習慣を心がけて、下痢体質をしっかりと改善していきましょう。



冬野菜で寒い冬を乗り切ろう

旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱいです。特に冬の野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待。それに根野菜にはカラダを温める働きがあります。

冬野菜の種類と効能

●大根

根には消化酵素のアミラーゼを豊富に含み、たんぱく質の消化を促進して胸やけや胃もたれ、二日酔いなどに効果を発揮します。また皮の部分にはビタミンCが多く、葉の部分はβ-カロテンやビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。ぶり大根・ふろふき大根

●白菜

寒い季節に甘味が増えます。白菜の芯にはビタミンC・カルシウム・β-カロテンが含まれ、カラダを温める作用があります。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせると風邪予防期待できます。豚肉と白菜の重ね煮・白菜のお浸し

●小松菜

ほうれん草の約5倍のカルシウムを含み、ビタミンA・Cは小松菜100gで1日の所要量を満たすことができます。また豊富なβ-カロテンは、抗酸化作用や粘膜強化にも効果があります。小松菜と油揚げの辛味和え・小松菜と干エビの炒めなど。

「クイーンセット」のお陰で回復力が増した。

宮城県 北野様

日頃から、丈夫だと思っていました。ある日、発熱、喉の痛み、頭痛などがあり、最初は風邪だろうと思ってそのままにしていました。

しかし徐々に食欲もなくなり、全身がだるくなっておかしいなと思って、病院へ行ったところ、肝炎と言われ、そのまま入院しました。薬と食事療法で症状は軽くなり、無事退院することが出来ました。

病院の薬と食事と共にサプリメントを摂ったのです。それは「クイーンセット」です。どちらも人が必要な成分が自然のままは入っており、病人にも、とても良い、特に食事療法されている方にはとてもいいという事でしたので、思いきって飲んでみることにしました。すると、症状は日に日に良くなり、病院内の中では早い退院という事でした。






「薬」と「クイーンセット」のお陰だと思いません。肝臓の弱い私ですので、これからも再発しないために飲み続けています。



2月の健康管理・脳卒中に用心、健康天気予報で体調管理

天気と健康とのかかわりは深いものです。関節痛や乾燥肌といった症状の悪化にとどまらず、脳卒中やぜんそくのような深刻な病気を引き起こすこともあります。最近インターネットや携帯電話を通じた「健康天気予報」が充実してきています。気になる人は参考にしましょう。



病気や症状の悪化を招く気象条件と予防方法			
疾患	気象条件	症状	対策
 血圧	気温・湿度が低く、気圧が高い	高くなり、脳卒中や心筋梗塞が起きやすくなる	外出時の寒さ対策や屋内の温度変化に注意
 ぜんそく	気温が低く日照量が多い	夜間緊急外来が増える	安静にする
 関節痛	気温が低く湿度が高い	痛みを訴える人が増える	サポーターや膝掛で保温する
 片頭痛	気温が上昇傾向になった後、湿度が高い	痛みを訴える人が増える	急激な気温変化を避ける、日差しをサングラスで防ぐ
 乾燥肌	気温と湿度が低い	肌水分が減少	外気にさらさせない、強風から肌を守る

デルモ健康天気予報を参考

1月は血栓予防の月

注意! ~冬は特に注意!

冬場は心筋梗塞や脳梗塞など「血栓症」を発症する人が増えます。

血栓症の3つのタイプ

- ①生活習慣病を背景にした血栓症
- ②60代以降の高齢による血栓症
- ③環境次第で誰でも起こる血栓症



これは安心!
血栓溶解酵素
がたっぷり



商品名：なっとうゴールド
価格：12,000円（税抜き）

血栓を色々な角度から溶解するナットウキナーゼの働き

- 血栓の主成分であるフィブリン（血栓の素となるタンパク質）に直接働き、分解する作用
- 血栓溶解酵素であるウロキナーゼの前駆体プロウロキナーゼを活性化する作用
- 血栓溶解酵素プラスミンを作り出す組織プラスミノゲンアクチベーター（t-PA）量を増大させる作用
- 血栓を溶けにくくする血栓溶解阻害物質 PAI-1 を分解する作用
- オイグロブリン（タンパク質の総称）溶解時間の短縮作用
- 血栓溶解活性の増強作用