



ごとうし いちねん ありがとう
ごとうし いちねん ありがとう





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 令和元年12月発行

人を動かす名言・逸話集大集成

鈴木健二・篠沢秀人

講談社

手足が不自由なら、頭と努力で役立つ人間に

日本化薬元会長 原安三郎

昭和五十七年、原安三郎は九十八歳の大往生を遂げた。その死はまさに巨星墜つ（おつ）という感じを日本の財界に与えたほど、大正、昭和に亘って活躍した彼の足跡は大きかった。

原は三歳の時に流行性骨髄炎にかかり左足と右腕の自由を奪われ、ハンディキャップを背負った人生だった。



原が小学校を出て中学校へ入った時の事だった。優秀な成績にも関わらず、彼は無理やり退学させられた。

「体操のできないものは退学せよ」という校長からの命令からである。軍国主義の風潮が学校教育まで押し寄せ、身体の不健康でないものは学校でも邪魔者扱いにされたのである。

理不尽に思った原はある日、文部大臣が郷里・徳島に文教視察に来ることを知って、直訴を計画するのであった。何度か護衛に追い返されたが、ついに早朝、大臣が視察にでかけるところを見計らって、馬車の前に飛び出し、直訴することに成功する。

「われわれ、身体の不自由なものは身体でお国に役立つことはできないかもしれませんが、頭を使えば世の中の役に立つことはできます。そのためには勉強をしなければなりません。ぜひ、我々身体が不自由なものでも勉強ができる様にしてください」

その直訴が功を奏し、翌年から体操は中学の正課から外され、たちの身体にハンディのある者にも中学進学への道が拓けてくるのである。社会に出てからも原は身体に障害があったために苦難を味わわれるが、人よりも早く起き、人よりも多く働いてその苦難を突破した。それがのちに財界の巨星といわれる原安三郎をつくったのである。

大正元年、原安三郎は早稲田大学商学部を首席で卒業した後、日本化薬の前身である日本火薬製造会社に入社した。化学会社に就職したのに、配属された先が飯場の炊事係であった。思ってもなかった職場であるが原は、腐らず逆に徹底的に勉強した。米の仕入れ一つにしても「どこの米がうまいか」「米の値段にどういう違いがあるのか」「品質の違いとどう関係があるのか」「どういう流通経路で来るのか」肥料には何を分かっているのか」等々、調べる気になれば勉強する材料はいっぱいあった。そして、勉強していくと、次から次へと、また勉強の材料が出てくる。最初はつまらないと思っていた日々の仕事にもはりが出てきたという。原は後に、日本化薬の社長になり会長になるまでの38年間社長を務めるというレコード記録をつくり、また幾多の経営不振の会社を再建し、「会社更生の名医」とも賞賛された人物である。

ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書

人生を応援するほめ言葉

ほめて育てると言いますが、ほめられたいためにする努力は、いつか、むなしさと呼ぶのではないのでしょうか。評価を与えるためではなく、励みとなるほめ言葉・・・それは、育てるだけでなく、人生のエールとなるでしょう。

- 有望・将来性がある、ピグマリオン効果（出来ると信じる） ●出来る・出来る人、出来た人、あなたなら出来る
- 努力家・頑張りを讃える、勤勉家、頑張り屋 ●前途洋々・困難も災難もあるが、たくさんの希望が溢れる
- 凛々しい・若々しく、勇ましい、昔は大変賢いことをの意 ●頭角を現す・・・才能が際立っている
- 一人前・愛情を持って突き放す、ここからがスタートだ ●不屈・挫けても負けてもいいから最後まで諦めない
- 健やか・健やかな心、強くてしっかりとした心 ●丈夫・一人前の男子から大が付き、心身共に優れた男子
- 達者・その道を極める場合、時には好ましくない面でも言う ●矍鑠・かくしゃく、年老いても元気な様子
- 逞しい・外見だけでなく心の持ちようにも向けられている ●澁刺・生き生きとした様子、命が躍動している
- 精力的・気力・体力が漲って、疲れ知らずに活動する

自分だけが頑張っていると思いがながらの生活は人生にゆとりがなくなります。すると人を褒めることもできなくなってしまう。周りの人の力添えや頑張りに気づきましょう。

下痢の原因・女性に多い冷え

これから寒くなると、身体が冷えます。冷え性は特に女性に多く見られ、身体の不調の原因ともなります。

下痢の原因となる冷えの理由

冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態です。体は、重要な臓器が集まる体の中心部を一定の温度 37 度前後に保ちます。特に寒い時は体の中心部に血液を集めて、体温を維持します。その為末端である手先や足先には血液が行き渡りにくくなり、温度が下がりやすくなって、冷えを強く感じるようになるのです。

冷え性は女性特有の習慣

冷え性は女性特有の体質やライフスタイルが関係しています。冷えからくる下痢の原因として次の様な事があります。

- ①筋肉量が少ない・・筋肉量が少ないと熱量が上がらない
- ②脂肪が多い・・皮下脂肪は熱を通しにくく、温まりにくい
- ③皮膚感覚の乱れ・・服装で血行が滞り皮膚感覚が麻痺
- ④血液循環の悪化・・貧血、低血圧疾患で血流が滞る
- ⑤自律神経の乱れ・・ストレスや不規則で自律神経が乱れる
- ⑥女性ホルモンの乱れ・・女性ホルモンの乱れが血行を悪化
- ⑦服装の影響・・制服などで環境に合わない服装による冷え
- ⑧食べ物飲み物・・季節に合わない食べ物飲み物
- ⑨隠れた病気・・膠原病、甲状腺機能低下症、閉塞性動脈硬化症などが挙げられています。



腸内環境を整えよう

腸内環境が良好であれば、血液循環もスムーズに、自律神経も整います。まずは腸内環境をしっかりと整えましょう。腸が喜ぶ食事をし、難しいと思ったらストレスにならない為にサプリメントを利用するのも良い方法です。

冬野菜は体を温める・白ネギ、長ネギ、葉ネギ



ネギの効用

1年中出回っているネギですが、ネギは冬が旬の野菜です。

ネギは冷えた体を温め、疲労回復に効果のある野菜。ビタミンA・C・カルシウム・β-カロテンなどの栄養素が含まれています。

●白ネギ

お鍋に入れる白ねぎや長ねぎは根深ねぎにあたり、ねぎの白い部分に多く含まれているにおいと辛味の成分であるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。さらにアリシンには食欲増進や殺菌作用があり、風邪予防や血行を良くし疲労物質である乳酸を分解する働きがあり、肩こりや疲労回復にも効果が期待されています。

●葉ネギ

太陽をしっかりと浴びているため、栄養価が根深ネギより高いといわれています。緑の部分には目や皮膚などの粘膜を健康に保ち、強い抗酸化作用で風邪などを予防するカロテンやビ

タミンC、カルシウムなどが多く含まれています。緑の葉の部分はあまり火を通さずに、食べる直前に入れる方が効果的に栄養を摂取できます。ねぎは目的によって食べる部分を使い分けるのがオススメです。



必ず多めに飲むと悪酔いしない

東京都 多河様

まだまだ元気な 40 代後半ですが、健康のために「なっとうや」を飲んでいました。40代は忙しく飲み事も多いので、お酒が好きな私としては良いのか悪いのか複雑な思いです。



ですから、ついつい飲み過ぎて、翌朝が時には具合が悪くて、一日中寝ている時もありました。そんな時です。「なっとうや」を知りました。悪酔いしないとかいろいろな良い事が書いてあり、価格も手ごろなので、買って飲むことにしました。毎日飲んでいる方が、日々の健康のためにもいいという事なので、その通りにしました。

お酒を飲む機会が訪れ、ちょっと多めに「なっとうや」を飲んでいきました。「なっとうや」を飲んでいるという自負がありましたので、思い切っていつもより多めに飲みました。

いつもなら、あくる日は具合が悪くなるのですが、全く平気でした。健康食品は色々あるけど、これは本物です。なにせ、日本に昔からある納豆菌ですから、悪いはずがないと思っています。

私には健康になるために欠かせないサプリメントの一つとなっています。感謝です。

きれいな腸は病気にならない

NO. 233

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？

腸が寿命を決めている 藤田紘一郎著より

悪玉菌がいなければ生きていけない

私達の腸内の中では、日々、善玉菌と悪玉菌の攻防戦が繰り返されています。腸が喜ぶ食事をしたり、腸内細菌を活性化する生活をしたり、善玉菌を食べることで口から摂り込めば、善玉菌が優勢となり、更には日和見菌がそれに加勢します。逆に、腸が嫌いな高脂質食を多く食べたり、便秘が続くと悪玉菌が増え、日和見菌がそれに加勢します。

悪玉菌が優勢になると、たんぱく質やアミノ酸を分解し、硫化水素やアンモニア、アミンなどの有害物質を作り始めます。これらの有害物質は、身体の様々な臓器を傷つけ、免疫細胞も傷つけます。その結果、動脈硬化や高血圧、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こす原因となります。



悪玉菌は腸の門番の役割がある

だからといって、悪玉菌を腸内からすべて排除しまったら、私達は生きていけません。悪玉菌には悪玉菌なりの、存在理由があるのです。その理由の一つが腸の門番の役割です。

例えば、ビフィズス菌は加糖などの糖分を取り込んで酢酸を作り、O-157 が出す毒素を腸から守ります。ところがビフィズス菌は毒素から腸を守る事が出来ても、O-157 そのものを退治する力がないことがわかりました。しかし、悪玉菌の代表である大腸菌はO-157 が腸の粘膜に付着するのを防いでくれるので、増殖が抑えられ、体外に排泄してくれます。この様に悪玉菌は有害菌が侵入してきたときに、いち早く排除してくれる、門番の役割を果たしている大切な腸内細菌です。

悪玉菌はビタミンを合成する

また、私達は不溶性食物せんい（セルロース）を分解する酵素を持っていませんが、大腸菌はセルロースを分解する働きがあり、しかも分解する過程でビタミンを合成してくれます。

更に善玉菌と悪玉菌は、エネルギーのやり取りをしていることがわかりました。悪玉菌が問題になるのは、腸に存在することではなくて、数が多くなった時です。悪玉菌を増やさず、常に腸内を善玉菌優勢の状態にしておけばよいのです。そのためにはやはり食事をはじめとした生活習慣に気を付け、腸内環境を整えていくことが大切です。野菜類や果物類は善玉菌の餌となるオリゴ糖や糖アルコールが豊富に含まれています。また食物せんいは悪玉菌の餌となり、大腸菌はそれらを分解してビタミンを合成するなど一生懸命に良い行いをしてくれるのです。

忙しい年末年始 これだけは気をつけよう！

12月は「極月(ごくげつ)」という。この時期は仕事が忙しくなるうえに、忘年会やクリスマスパーティ、帰省などの予定が目白押しになります。

①暴飲、暴食

飲酒をすると、細胞内の水分を失い脳梗塞発作の原因になりますので、酒席の前には水や牛乳などをたっぷりと飲むと、血中のアルコール濃度が急上昇しないし、食べながら飲むと胃からのアルコール吸収が減るので悪酔いしにくいです。年末年始は食べ過ぎて太り、正月明けに血圧や血糖値が悪化する人も多いようです。増えすぎた体重を減らすのも結構大変なので、生活習慣病予防のためにゆっくりと適量を食べるように心がけましょう。

②風邪、インフルエンザに注意

外出後の手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事などで、抵抗力が落ちないようにしましょう。また、外出する時にはマスクをしてのど粘膜を保護しましょう。風邪を引いた時は、マスクを着用する心遣いも大切です。

③帰省時の血栓に注意

帰省や旅行で長時間、乗り物に乗る時には、足に血栓ができる場合があるので要注意。乗り物から降りたときに、この血栓が血流に乗って移動して肺や脳の血管を詰まらせて肺梗塞や脳梗塞を起こす恐れがあります。足のマッサージやこまめな水分補給で血栓ができないようにしましょう。



「元気なっとうや」の納豆菌には、O-157、インフルエンザ、ノロウイルスに強い抑制効果があるジピコリン酸などの抗菌物質が含まれます。また、お酒を飲む前に飲むと悪酔いしません。



*腸内細菌によって、ビタミンB2(リボフラビン)・B3(ニコチン酸・ナイアシン)・B5(パンテン酸)、B6(ピリドキシン)や葉酸、酵素などが合成されます。また、腸内善玉菌が多いと消化もスムーズに行われ、体の負担が軽くなります。腸内環境をしっかりと整えるサプリメントを上手に利用するのも一つの方法です。