



シンプルで
あることは、
複雑であること
よりも難しい

— スティーブン・ポール・ジョブズ —





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6月発行

二宮尊徳に学ぶ経営の知恵

大貫章著

第二章 彼はどうやって村々を救済したか

①殿さまからのたつての頼み

徳川幕府体制は五代将軍綱吉の元禄時代を頂点にして、その後は衰退の一途を辿っていた。老中・大久保忠真公は国許の小田原藩もご多分にもれず、商人から莫大な借金をして、その返済に苦慮していた。金次郎は三十五歳の時に殿さまから下国の分家筋の桜町領の復興を頼まれたのでした。



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。



②年貢倍増十年計画を立案

当時、全国どの村も荒廃しており、桜町領も同様であった。長年にわたる過酷な年貢取り立てが原因だった。金次郎は事前の準備として綿密な調査を行った。それに基づいて、年貢倍増計画を提案し、正式に承認された。金次郎は武士に取り立てられ、正式に復興の任に当たった。

③村おこしの事業始まる

尊徳は今まで築き上げた全財産売り払い、代金およそ七十二両を桜町復興資金に充てることにした。尊徳は朝早くから村の中を巡回し、会う人に声をかけたり、営農指導や生活指導をした。尊徳のやり方は、やる気のないものを叱咤激励するだけではなく、意欲の高いものを表彰して、意欲の低いものが次第に感化されていくようなやり方でした。

村の者たちの中にも、多額の借金をして苦しんでいる者が少なくなかったため、低金利で経済的自立を援助した。また、米の収穫量を増加させるためにはお百姓たちがやる気を出すだけでは限度があると考え、人手を越後や加賀から入植させることにした。村おこし事業も決して順調に進んだわけではなく、むしろ困難の連続だった。当初は警戒心や反感を抱いていたが、時が経つにつれ尊徳がやろうとしていたことを理解し、協力する人も増えてきた。

②小田原藩士たちの妨害

しかし、江戸にいる藩士たちの中には尊徳のやり方に反感を抱く者は少なくなかった。不満を持つ藩士と村内の反対派が結託し、彼らは露骨に尊徳の仕法を妨害した。喧嘩沙汰や土地争いなどが目立って増え、入植者たちの逃亡も相次いで起こった。尊徳はこうした事柄を大久保の殿様に伝えるために、成田山に籠り、断食に入った。このことがきっかけで仕法はほぼ順調に進展するようになった。成田山での二十一日間は、自分の思想を練り上げるにも大いに役立った。これまでの体験を集大成して、尊徳の思想はいっそう円熟味を増してきた。

ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書

感動を伝えるほめ言葉

ほめることは、結局、自己表現。感じ入った時は、手放しでほめることです。わだかまりなく、人をほめることが出来る人は、幸せな人だと言います。という事は「ほめるから、幸せになれる」ともいえるのではないのでしょうか。



凄い！「凄い！」感心した時など、思わず口をついて出る言葉です。でも、本来は、ぞっとするほど恐ろしい、気味が悪いという意味でした。ぞっとして、鳥肌が立つような感覚は、大きな感動を覚えたときにも経験する現象です。これは強い恐怖や寒さを感じた場合と、生理的には同じ作用なそうです。

そんなことから、凄い、褒め言葉として使われるようになったのでしょう。頭よりも先に、直接肌で感じたのですから、より強い感動という事になります。

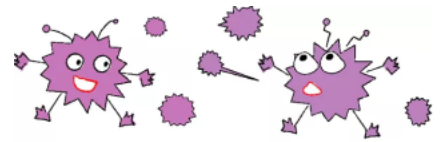
ところが、頭がいっぱいで心にゆとりがないと、感動どころか、何も感じられなくなってしまいます。また、自分に引け目があると、素直に褒めることは難しいものです。

そんな時こそ、目の前のささやかなことでも、見慣れた事でも、手放しで讃えてみるというのはどうでしょうか。

心理学の「ジェームズ・ラング説」では、「悲しいから泣くのではない、泣くから悲しくなる」とすれば、「素晴らしいからほめるのではなく、褒めるから素晴らしい」ともいえるのではないのでしょうか。

下痢の原因・梅雨の食中毒・油断大敵

梅雨時期には気温と湿度で下痢を起こす食中毒菌が発生しやすくなります。なかには僅かな菌数で発症する食中毒菌もあります。



下痢を招く食中毒菌

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿度が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（0-157、0-111 など）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

一方で、全く症状がないものから軽い腹痛や下痢のみで終わる場合もあります。



腸管出血性大腸菌食中毒の症例

- 2001 年輸入牛肉を原材料とした「牛タタキ」を汚染源とし、7 都県で 240 名の患者が発生
- 2019 年 5 月 7 日京都府長岡京市で他に 4～5 歳の園児 4 人と家族 4 人に発生、うち一人死亡

腸管出血性大腸菌感染症とは

この原因菌は、ベロ毒素を産生する大腸菌です。ベロ毒素は、培養細胞の一種であるベロ細胞に対して致死的に作用することから、この名前が付けられています。人を発症させる菌数はわずか 50 個程度と考えられており、二次感染が起きやすいのも少数の菌で感染するからです。又、この菌は強い酸抵抗性を示し、胃酸の中でも生残します。

腸内環境を整えよう

食中毒予防には手洗い、食材の熱処理などは当たり前の事ですが、腸内環境も無視できません。同じ物を食べても病気が発生する人と、発生しない人がいます。その違いは腸内環境です。腸内環境が良いと、有害菌が増殖しない様に腸内細菌が働き、発病しないのです。腸が喜ぶ食事や腸内環境を整えるサプリメントを上手に利用しましょう。

夏野菜……身体にこもった熱をクールダウン



野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、味わいも豊かです。何より旬の野菜には、その時期のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。つまり、夏野菜には、ほてったカラダを内側からクールダウンする水分やカリウム、また、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。彩豊かな夏野菜は食欲をそそり、火を通さず食べられる食材が多いのも夏野菜の特徴です。

●キュウリ

成分の 95%が水分で、汗をかくて不足しがちな水分を補給。また、カリウムを多く含むのでナトリウムを排出させ、むくみや高血圧対策にも期待が持てます。ビタミン C を破壊する酵素・アスコビナーゼが含まれていますが、酸がこの働きを抑えるので、サラダや和え物など酢を使った調理法がおすすめです。

●ピーマン

ビタミン C の含有量はトマトの 4 倍！ビタミン C はメラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲンの合成を助けるため、紫外線のダメージを受けた肌をいたわります。皮膚や粘膜を健康に保つビタミン A は、夏風邪予防にも効果を発揮するといわれています。注目成分は、においのもとである“ピランジン”。血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果にすぐれています。苦味や青臭さが苦手な人は、加熱調理することで軽減可能。ビタミン A は油と一緒に摂ると吸収率が高まるため一石二鳥。



腎臓機能低下が徐々に回復し、透析回避ができた 大阪市 M・M様

健康診断で腎臓機能が低下していることがわかりました。殆ど自覚症状はなかったのです。先生からこのままでは将来的には透析になる危険がありますよと言われ、びっくりしました。それで時々「むくみ」や「だるさ」があったんだと気づく程度だったのです。透析には絶対ならない様にしなくてはと思い、先生の指示だけでなく食事にも気をつけなくてはと思いました。

幸い叔母が健康食品に詳しい人だったので、何か良いものはないか尋ねると、自然のもので全く副作用もなく安心安全なものとして黒焼き玄米がいいよと勧めてくれました。あれこれネットで調べました。

すると、粳付黒焼き玄米「もみっこ」という商品がありました。早速注文して飲みはじめました。飲みやすく、しかも美味しく、体も温まる、私にはぴったりの商品でした。数か月飲んで、検査をしたところ、腎臓が徐々に回復の兆しを見せているのです。嬉しくなりました。

とにかく「もみっこ」はコーヒー感覚で手軽に飲めるのがいいですね。これからも飲み続けていきたいです。



きれいな腸は病気にならない

NO. 227

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？

免疫力を高める腸内細菌

資料「腸内宇宙」他参考



1 個のガン細胞が 20 年かけて成長

たった 1 個のガン細胞が 20 年もかかって大きく成長し、ついには人間を倒してしまいます。ガン細胞の発生は私たちの一生で、10 億回もあるとされています。つまり 10 億回もガンになるチャンスが与えられていることになります。しかし、人間の体は疫（病気）から免れるように、免疫機能が備わっているので、ガンにならない体を維持することが出来ます。下記の表は免疫機能を備えている細胞です。

T 細胞	胸腺由来のリンパ球で以下のサブセットに分化する
リンフォカイン産生 T 細胞	おもに免疫の状態をコントロール。マクロファージやナショナルキラー細胞など各種免疫細胞に作用
ヘルパー T 細胞	ヘルパー因子を分泌し、免疫作用を促進的に調節している
サブレッサー T 細胞	サブレッサー因子を分泌し、免疫作用を抑制的に調節している
キラー T 細胞	標的細胞を直接攻撃する“殺し屋”
B 細胞	ヘルパー T 細胞に助けられ成熟し、抗体を産生する
K（キラー）細胞	抗体と結合し、標的細胞を破壊する
NK（ナチュラルキラー）細胞	活性化因子（インターフェロン）に活性化され非特異的に標的細胞を破壊する
マクロファージ	最も基本的な免疫関連細胞で異物に真っ先に攻撃。又異物を抗原として認識し、その情報を伝える役目

私たちの免疫機能は自衛隊と警察の様に免疫機能を持った色々な細胞が外から侵入してくる病原菌、体の内部で発生したガン細胞の様な異物を発見してやっつけてくれます。腸内細菌は病原菌の繁殖を抑えたり、免疫細胞を活性化し、お互いに助け合って活躍しています。つまり、腸内細菌と免疫細胞は、おたがいに関係しあって、体にとって良い状態を維持していると言えるのです。どちらか一方がだめになると、もう一方もだめになってしまい、逆にどちらか一方が改善すれば、もう一方も改善するようです。



7月の健康管理・・・楽しい季節の落とし穴?! 長距離の旅に気をつけて、ロングフライト血栓症

7月 は夏休みシーズンの到来です。楽しい旅行で6時間以上同じ姿勢で移動する方には「ロングフライト血栓症」に注意しましょう。命にかかわることもありますので、予防策を知り、夏の旅を快適に過ごしましょう。

●長時間の同じ姿勢や水分不足から起こる血管病

ロングフライト血栓症は、「エコノミークラス症候群」とも呼ばれ、長時間の自動車や列車、船舶での移動やデスクワークの際にもまれに起り、日本旅行医学会により「ロングフライト血栓症」と呼ばれています。

●健康な人も要注意! ロングフライト血栓症とは

長時間座っていると足の血流が悪くなり、ふくらはぎの奥の静脈にできる血栓が、急に歩くと血管壁からはがれ、血流に乗って心臓を通過し、更に肺の血管に到達して詰まると、突然の呼吸困難や胸痛、命にかかわります。2016年に発生した熊本地震の影響で、自動車内で寝泊まりをしていた人が、血栓症を起こし亡くなっています。

●知っていれば防げる! 予防に大切な7つのポイント

① 2～3時間ごとに歩く ② 座席に座ったままかかとやつま先の上下運動と腹式深呼吸を1時間ごとに3～5分行う ③ 水分を摂る ④ ゆったりした服装 ⑤ 血行を悪くするので、足は組まない ⑥ 不自然な姿勢で寝てしまうため、睡眠薬は使用しない ⑦ 女性や高齢者は通路側に座る

ロングフライト血栓症は多くの場合、到着間際の機内や到着先の空港で起こります。高齢者や大きな手術を3か月以内に受けた人、肥満の人、妊娠中や産後1か月以内の人などでは特に注意が必要です。また、旅行後しばらくしてから起こることもあるため、2週間ほどは症状の発生に気を配りましょう。片方の足の腫れや痛み、胸痛や呼吸困難など、疑わしい症状があれば、迷わず受診しましょう。