

健康な人も一度自分が、向こう側へ行くということを想像してみるといいと思うんですね。そうすると、つまらない欲だとか、金銭欲だとか、名誉欲だとか、いろいろな欲がありますよね。そうしたものからね、離れていくんです。

—樹木希林—



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8月発行

二宮尊徳に学ぶ経営の知恵

大貫章著



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。

第二章 彼はどうやって村々を救済したか・・・天保の大飢饉を乗切る

①凶作、荒作に備える

天保4年の初夏、尊徳は宇都宮で食べたナスが秋茄子の味がするのに驚き、凶作がやってくるのを予知して、それに備える準備をしていたという。桜町の仕法はほぼ目的を達成したが、凶作・荒作に備えることが自分に課せられた次の仕事だと考え始めていたのである。そのために稗を蒔き、少しでも美味しく食べられるように食べ方を指導した。

②予感不幸にも的中した

天保4年は春から天候が不順だった。村の老人たちが「50年前の天明の大飢饉の時と様子が似ている」と騒ぎ出した。尊徳は備荒対策を更に徹底させた。案の定、この年は凶作となった。世の中は騒然となったが、桜町や青木村は無事安泰に過すことが出来た。各地の藩が救済を求めてやって来た。尊徳も救済に乗り出した。

③烏山藩の危急を救済

天保7年尊徳が50歳の時、烏山藩(栃木県)の天性寺の円応という和尚が尊徳に救済を求めてやって来たが、尊徳は「飢えた民を救うのは藩主や家老の為すべき仕事」と教諭した。のちに家老がやってきて尊徳に教を請うた。

「およそ諸侯の任務は、天の生んだ民を預かって、これを養い、恵み、安んずる事である。今その預かった天の民を飢え死にさせたならば、どこに諸侯の道がありますか。君もこの通り、家老もこれを悟らないで人の上に立ち、自分は安泰で気楽に過して、それで諸侯や家老の任務を果たしていると思っているのですか」

尊徳の厳しい叱責に対して家老は返す言葉もなかった。尊徳は本格的な仕法を始める前に、応急の対策として、救援米を烏山に送った。しかしこれは無償の供与ではなく、半額は藩から、残りは貸し付けられた。いつでも尊徳のやり方は人々の自尊心を喚起するやり方であった。

「世間で困窮を救おうというものが、みだりに金や穀物を施し与えるのは、はなはだ良くないことだ。なぜなら、人民を怠惰に導くからだ。これは、つまり恵んで費えることになる。だからして、恵んで費えないようによく心を配り、人民が奮発して勉勵におもむくようにさせることが肝要なのだ」



④仕法を完遂することの難しさ

烏山の仕法は途中で中断してしまった。尊徳はその原因を家老の人徳のなさだと追及した。

「烏山の復興が中廢したのは、皆あなたの誠意が不足、行いに欠けるところがあったからです。いったん辞退した俸禄を再び受け取り、身の衣食を豊かにして事を成そうとした過ちから、ついに国家(藩)の衰退を招き、人々を不幸にしたのであってみれば、あなたが退けられたことも道理ではないか。..これは烏山の家臣らの罪ではなく、皆あなたが自らから招いたものではなかったか」

烏山藩の仕法は途中で中断したが、再び再開された。しかし、たいした成果は上がらなかった。仕法が完遂できるのは理論と方法だけでなく、それを実行できるしかるべき人物・人材が必要なのである。

ほめことば練習帳 兜を脱ぐ



山下景子著 幻冬舎新書

昔、武士が途中で兜を脱ぐという事は、降伏の意志表示でした。そこから、戦うのをやめて、降参するという意味で用いられるようになったというわけです。転じて、相手の力量を認め、とてもかなわないという場合にも使われます。「参りました」「恐れ入りました」というのと同じですね。

他にもあります。**シャッポを脱ぐ**も、その一つ。「シャッポ」はフランス語から来た言葉で、主につばのある帽子をさします。帽子を脱いで頭を下げる・・・これも、降伏のサインになります。そこで、同じ意味の慣用句として用いられるようになりました。とはいえ、今では**脱帽**という方が一般的ですね。

動物は参ったというしるしに、尻尾を巻きます。**尻尾を巻く**という表現は、これを人になぞらえたもの。相手に言い負かされたり、圧倒されたり、あるいは感動した時、何も言えなくなるとは、**舌を巻く**。これも、驚嘆したときなどに、使われるようになりました。

どれも「負けた」と言っていますが、かえって、相手の力を見極める度量が感じられます。そういえば、頭を下げるのも、負けを認める態度。ですが、自然と**頭が下がる**場合もあります。心から尊敬する気持ちが起こった時、日本人はこの様な態度をとって来ました。頭が下がるほどの行いをする人も立派ですが、それに感じ入って、素直に頭を下げる人も、美しいと思います。

下痢の原因・・・ミントタブレット

今、人気のミントタブレット、フリスクやミンティアなどは一種の中毒のようになり、食べ過ぎて下痢を起こす事があります。

ミントタブレット(フリスクやミンティア)

フリスクやミンティア等はお菓子です。使用されている人工甘味料ソルビトール、アステルパーム、L-フェニルアラニン化合物は人体への危険性が危惧される添加物です。

●メリット

- ①口臭対策・・・臭いを消すのではなくマスキング効果で誤魔化す
- ②リラックス効果・・・香りでリラックス効果を齎す
- ③眠気覚まし・・・ソルビトールの清涼感で眠気覚ましになる

●デメリット

- ①くしゃみ・・・メントールの配合で鼻の粘膜が刺激される
- ②胃もたれ・・・胃を刺激する作用があり胃痛食欲不振が起こる
- ③味覚障害・・・人工甘味料の強力な甘さで味覚障害を起こす
- ④口腔内の異常・・・口内で細菌が繁殖しやすく、口臭の原因
- ④下痢・腹痛・・・人工甘味料は下痢を齎す
- ⑤中毒症状・・・人工甘味料による中毒症状

～くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう～



腸内環境を整えよう

「元気の元は胃腸から」と昔から言われています。腸内環境が整っていると、有害なものを食べたとしても、腸内で識別して速やかに排出してくれます。下痢の改善は速やかに行われます。まずは、しっかりと腸内環境を整えましょう。腸内環境を整えるサプリメントがありますので上手に利用しましょう。



夏野菜・・・オクラのネバネバ効果

生でも美味しいですが、サッと茹でる、とろっとした口当たりになります。オクラの酵素は熱に弱いので短時間の加熱にしましょう。

オクラのネバネバ成分(ガラクトサン、ペクチン、ムチン)

①ガラクトサン

血中の脂質・悪玉コレステロールの軽減、動脈硬化予防、血圧降圧作用脳細胞を活性化、ボケ予防、免疫力の強化、がん抑制作用

*ガラクトサンを含む他の野菜・・・里芋、長芋、寒天

②ペクチン

ペクチンは食物繊維、血糖値の急上昇を抑える、腸内の善玉菌のエサ、悪玉菌の抑制、腸内環境整備、便秘や下痢を解消、腐敗物や放射性物質を含む有害物質の排出、コレステロール値の低下、脂質の吸収の抑制

③ムチン

ムチンのタンパク質分解作用で疲労回復、粘膜強化作用で免疫力の向上

肝機能や腎機能を高める、粘膜を強くする、胃炎や胃潰瘍の予防、ドライアイの予防

*オクラにはネバネバ成分の他にβカロテンやビタミンなどの有用な栄養素もたくさん含まれています。



「もみっこ」を飲み始めて血管が丈夫になった

福岡県 未来様

あるイベントで血管の検査をしてもらいました。血圧はちょっと高いくらいですが、いたって健康だから血管もきれいだと自負していました。ところがその結果に驚いてしまいました。何と血管の健康度が6段階の3～5段階で、殆どの血管がそういう状態だと知りました。

血管にプラークが出来て詰まっている状態だと言われたのです。毛細血管の健康は殆どゼロの状態でしたこのままの食生活では循環器系の病気になる可能性がありますよと言われました。

運動と食べ物に注意して、野菜中心に身体を冷やさない生活をして下さいとのことでした。その時に薦められたのが「もみっこ」でした。血管を丈夫にするケイ素が豊富なのと、玄米の黒焼きだからデドックス効果が高い、又体を温めますと、いい事ばかりでした。血管は何歳になっても若返らせることは出来るんです。頑張りしだいと言われたことがなぜか心に残って離れませんでした。

それで、半信半疑で試しに飲んでみました。なんでも続けないと気が済まない性格なので、一年間、言われたことを守りました。その結果に驚きです。食事を見直したのと「もみっこ」のお陰だと思いますが、血圧は正常、血管は弾力性のある血管に戻っていました。あの時の出会いが病気から救ってくれたのだと感謝しています。



きれいな腸は病気にならない

NO. 229

全ての病気は腸をきれいにする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

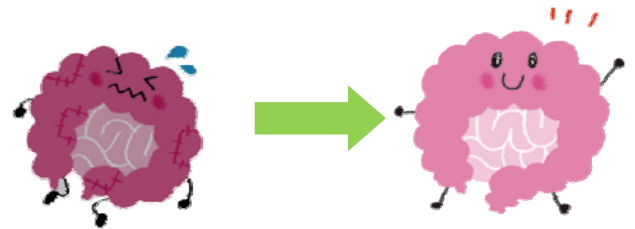
老化の兆しはまず腸に現れる

高齢になると、「肉は消化に悪いから魚にしよう」とか「最近、脂っこいものを体が受け付けない」といい、肉を食べることを敬遠しがちです。こうした嗜好の変化は、腸の老化、つまり腸の機能が低下したためなのでしょう。人間の細胞のうち、真っ先に老化が現れるのが腸と腎臓です。人は食べて排出することを続けています。その働きの手が腸と腎臓で最も使い方が激しい器官と言えるでしょう。そのため、他の臓器に比べ、老化が早く進むのは仕方ないのかもしれない。

腸のエピゲノムを若返らせる

しかし、せっかく栄養に気をつけて、色々な食品を選んで食べていても腸が元気でなければ、栄養は吸収されず、私達の血となり肉になることはできません。そのためにも、中高年のうちから、腸を立て直し、若々しい腸に戻す必要があります。つまり、腸内環境を変えて、腸のエピゲノムを若返らせなければなりません。

エピゲノムは生まれた後から起きる後天的な遺伝子の変化。生物の設計図であるゲノムの働きが微妙に変化する現象。塩基配列はそのまま、先天的な性質とも異なる。ウイルス感染のほか、慢性的な炎症や喫煙など生活習慣でも遺伝子の違いが起きる現象。ガン細胞はエピゲノムに異常が起きていることです。



腸は立ち直りが早い、今からでも間に合う！

ただ、たとえ老化が進んでいても、悲観することはありません。腸はとても原始的な臓器なので立ち直りも早いのです。

地球上の生命はたった一つの単細胞から生まれ、多細胞になった生物の最初の臓器は腸なのです。その生物最初の臓器である腸を若返らせる一番いい方法は、善玉菌が優勢になる様に腸内の環境を整えることです。特に今の60歳以上の人たちは腸内の善玉菌の量が減っているので注意が必要です。

9月の健康管理・・・ 秋の花粉症

夏バテなどで体力や免疫力が低下しているまま『秋』を迎えてしまい、夏の生活スタイルを続けることで、花粉症にかかる方が多いようです。中でも、秋の花粉症は要注意です。夏から秋にかけて花粉の飛散シーズンを迎える植物にはキク科のブタクサやヨモギなどがあり、全体の15%の人がこの季節に目や鼻の症状を訴えています。



ブタクサ
8月～10月



ヨモギ
8月中旬～10月



カナムグラ
8月下旬～10月

秋の花粉症の原因

秋の花粉症の原因となるキク科のブタクサやヨモギは、河原や公園、空き地など市街地にも多く自生しています。知らない間にジョギングや散歩の際に吸い込んでしまい、花粉症状を悪化させる例もあります。スギ花粉症などのアレルギー性鼻炎（花粉症）の方は、秋の花粉症にも罹り易いので、このような場所の近くを避けて歩きましょう。

春の花粉と秋の花粉の違い

原因の植物によって症状は異なります。春のスギ花粉は、花粉粒子径が大きく、鼻粘膜に留まりやすく、鼻水やくしゃみが代表的な症状となります。秋のブタクサ花粉は粒子が小さく、気管に入り、喘息のような症状になる場合があります。花粉の特徴で症状が変わるので、鼻ムズを感じたら早めの対処をしましょう。



花粉症対策

- ①マスク ②うがい ③洗顔 ④服をよく払う



*秋はハウスダストも増える季節、ダニは夏に繁殖して、秋には一斉に死んでしまいます。このため、秋はダニの死骸やフンが増加・蓄積し、ハウスダストによるアレルギー性鼻炎が増えます。寝具などこまめに手入れしましょう。