





小さな幸せ～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2年2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

若者はこれから出世と「丁重にあいさつ」

江戸時代の画家 池 大雅

江戸時代の中頃、日本の南画の大成者と言われる画家に池大雅がいる。大雅は奇人とも変人とも世間で言われ、多くのエピソードのある男だ。この大雅がある時比叡山に参詣に出かけた。

大雅は、比叡山の最高位に位する天台座主には、ごく軽く会釈をして通り、一編の挨拶で済ませたが、修行中の小僧には、深々と丁寧に頭を下げるのだった。

これを見、とがめたのが、案内役の僧侶である。位も学識も秀でた天台座主には非礼とも思える挨拶をし、まだ修行中の小僧にはバカ丁寧に挨拶を繰り返すとは・・・と、この僧はとがめだてするように、大雅にその理由を問い質した。大雅は答えた。

「座主さまはもはやお年寄りで、いくらこれ以上お年を召されても、あれ以上の人物にはなりがたかろうと思われます。しかるに、小僧衆はその如何なる地位につくべきかは、海のものとも山のものともわからぬ人物でござりましょう。したがって、小僧衆の方が何となく尊く見えるのではござらぬか」この大雅の返事に案内僧は返す言葉に窮したという。

「論語」には「後生畏るべし」とある様に、若輩といえども、その将来は未知の可能性を持っているものだ。後輩や新人を軽輩と侮れば、自ら墓穴を掘る事にもなりかねないわけで、リーダーたる者の心得とすべき故事であろう。

池大雅・筆「楼閣山水図」(東京国立博物館蔵)



池大雅(1723～1776)は、江戸時代中期の京都で活躍した文人画家(南画家)です。大雅の作品はのびやかな線、柔らかな墨と色使いの魅力にあふれ、早くから日本の文人画史を代表する巨匠の一人として世界的な評価を受けてきました。享保8年(1723年)、京都銀座役人の子として生まれる。父を早くに亡くし経済的に苦しい中、6歳で素読を始め、7歳から本格的に唐様の書を学び始める。習い始めたばかりの頃、萬福寺で書を披露し、その出来栄に僧たちから「神童」と絶賛された。柳沢淇園に才能を見出され、文人画を伝えられた。中国の故事や名所を題材とした大画面の屏風、日本の風景を軽妙洒脱な筆致で描いた作品など、作風は変化に富む。大雅は中国渡来の画譜類のみならず、室町絵画や琳派、更には西洋画の表現を取り入れ、独自の画風を確立した。

幸せになる10の習慣

金銭的に裕福でも不幸そうな人、生活は質素でも幸せそうな人がいます。そのような人達は一切何処が違うのでしょうか？習慣の積み重ねによって「考え方」は変わります。その考え方が、幸と不幸を左右してしまうのです。

幸せな人の習慣①

●当たり前で感謝して、いかに自分が恵まれているかを知る

当たり前の日常は、実は当たり前ではありません。誰かのお陰様に支えられています。「一人でも生きていける」と言うのは傲慢です。感謝する対象は、人だけではなく物でも同じです。物に感謝できる人は、物を大切に扱い、愛着も生まれます。寿命が来たとき、寂しいという気持ちも芽生えます。

感謝や感謝を寄せる対象が増えるほど、人生は彩り、豊かになるのです。

心から「感謝したい」と思える人は、自ずと人に恩返しをし、「ありがとう」と言えるのです。

「〇〇があれば幸せになれる」と言う人は、それを手に入れても、幸せにはなりません。もっと何かを欲するようになります。「今のままで充分幸せ」と言う人は、何を得ても幸せになります。今あるものでいかに幸せを感じられるか、気づけるか。その感性がなければ、いくら足しても増やしても、幸せにはなれないのです。

下痢の原因・下痢便の臭いからわかる病気

下痢の臭いなどによって下痢の背後に隠れている病気を判断する基準がある程度わかります。



①鼻をツンと刺激する様な、酸っぱいにおいがする下痢便

この下痢便は腸内異常発酵つまり発酵性消化不良を起こしている恐れがあります。この場合は黄色っぽい下痢便が出ます。主な症状は、腹部不快感、下痢、腹部膨満、過剰な鼓腸です。

②焦げ臭い下痢便

小腸機能の低下による消化・吸収過程が障害される吸収不良症候群です。各種の栄養素の欠乏が起こり、下痢、脂肪便、体重減少、るいそう、貧血、倦怠感、腹部膨満、浮腫などの症状があります。小腸疾患以外にも、膵・肝胆道系疾患や胃・十二指腸疾患、さらには全身性疾患でも発症する可能性があります。

③生臭いコールタール状の下痢便

強烈な生臭いコールタール状の便は食道、胃、小腸に相当な量の出血がある事を示しています。タール便は光沢があって、海苔の佃煮の様にべとべととしています。また、めまい、ふらつきなどの貧血の症状が見られます。

④魚や肉の腐った臭いの下痢便

特に水状、泥状の下痢便から肉や魚の腐ったようないやな匂いがしたら血液や粘膜が腸から大量にでて分解されていると考えていいでしょう。当然脱力感があります。

腸内環境を整える

腸内には様々な働きがあります。何をどう食べるかで終わるのではなく、食べた後にどう体内へ吸収されるかが重要なのです。腸内が整うと下痢や他の病気を改善しようと体は必死に働きます。新型コロナウイルスなども腸内で予防できます。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。



春野菜・豊富な食物せんいの筍

筍の食感を支えている栄養素は食物せんいです。近年では第六の栄養素として見直されています。筍に含まれる不溶性の食物せんいには、あごの発育を促し、歯並びをよくする効果や、便通を促す効果、腸内環境を整える効果があります。

●カリウム

筍にはカリウムも多く含まれています。カリウムは高血圧の予防や改善、筋肉を動かすために欠かせない栄養素です。カリウムは茹でてもあまり減りません。

●チロシン

茹でた筍に付着している白い物質はチロシンというアミノ酸の一種です。チロシンには新陳代謝を活発にし、ホルモンバランスを整えます。またドーパミンやノルアドレナリンに変換され、やる気を向上させる効果があるといわれています。

●筍の保存方法

下ゆでした筍を水につけたまま、水を時折入れ替えつつ冷蔵保存すれば、1週間程度は持ちます。茹でた筍を薄くスライスして数日間天日に干すと干したけのこが出来上がります。長期間保存できます。



「クイーンセットで過敏性腸症候群が治った」

東京都 中野様

いつもおなかの調子が悪く、突然おなか痛になったり、下痢になったりしていました。病院で検査をしてもらっても胃や腸には異常はないという事でした。お医者様から「過敏性腸症候群ですね、ストレスを溜めない生活をして下さい」と言われ、そう言われてもなかなかストレスは取れない自分がいました。時にはトイレの心配もしなければなりませんでした。こんな時に「クイーンセット」に出会ったのです。これを飲み始めて、一番大きく感じたのは、おなかの調子が良くなったということです。

今までは何かを食べると下すという恐怖から、食事が皆と一緒に食べられない時期もありましたが、それともなくなりました。仕事から歩き回る私は、朝起きた時に膝が痛かったのですが、飲み始めて半年たった今、それがなくなっているんですね。アルファルファが関節痛やリュウマチなどにすごく良いと言われていたのを思い出しました。

下痢がなくなったという事で、神経がイライラするということがないですね。すごく安定した精神状態を保っています。感謝です。これからも大切に飲み続けたいです。



きれいな腸は病気にならない

NO. 235

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

☆風邪予防は手洗い・うがいを熱心に行わないこと

インフルエンザや風邪の流行気になると、「手洗い・うがい」が推奨されます。それは手や喉に付いた細菌やウイルスが体内に入らないようにする、感染予防のためです。私も手洗いやうがいはしますが、石鹸やうがい薬は使いません。水だけで充分だからです。



☆常在菌が予防する

私達の体には、様々な菌が棲んでいます。それを「常在菌」と言います。腸には乳酸菌やビフィズス菌、大腸菌などの腸内細菌が、皮膚には表皮ブドウ球菌やアクネ菌などの皮膚常在菌などたくさんの菌が私達の免疫力を高め、体を守ってくれています。腸内細菌が健康を守ってくれているのと同様に、皮膚常在菌も私達の体を守ってくれる大切な菌です。皮膚常在菌は皮膚の脂肪を食べ、皮膚に脂肪膜を作り、弱酸性に保ちます。この弱酸性の膜が肌の潤いを保ち皮膚で病原菌が増殖するのを防いでくれるのです。

☆消毒は常在菌を殺す

ところが、石鹸を使って皮膚を1回洗うと皮膚常在菌の90%が洗い流されてしまいます。残った10%の常在菌が増殖して、元の常在菌の状態に戻るには12時間かかります。したがって石鹸を使っていいのは、一日2回まででしょう。かつては怪我をするとすぐに消毒薬を使っていましたが、現在は傷口を水で洗い流すだけです。そして湿潤環境が保てるように絆創膏を貼ります。むやみに薬を使うより効果的なのです。

口の中も同様です。うがい薬の中には強い殺菌作用を持つものがあり、習慣的に使うと粘膜を傷つけることがあります。

☆石鹸手洗いは一日2回まで

風邪やインフルエンザ予防の為に、薬用石鹸で一日に何度も洗ったり、消毒薬の入ったうがい薬で何度もうがいするのは粘膜を傷つけたり、自ら殺菌しよう、治そうとする力を奪い、かえって風邪やインフルエンザにかかりやすくなるなど逆効果です。手洗いやうがいをするなら、水だけで充分です。しかも、こうした消毒薬が腸の中に入っていくことで、腸内細菌が著しく減っていき、その結果ガンや活性酸素の増加に繋がっていくことを知っておいて下さい。



3月の健康管理・・・心がけよう!耳の健康と衛生チェック

■耳の健康チェックは定期的にしよう

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。耳の病気には、突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」、「中耳炎」、「内耳炎」など早めに治療しないと聞こえなく恐れがあります。

■こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

*耳が塞がった感じ *音が響く *めまい *耳鳴り *耳が痛い *普段と違う耳垢がある

■耳の掃除を正しくできていますか？

*耳の掃除の目安として、2~3週間に1回程度で、掃除し過ぎないことも大切
*耳の掃除には耳掻きや綿棒を使う、耳搔きは使ったら清潔の保管

■「聞こえ」を悪くする生活に注意しよう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。年に1回は聴力検査を受け、適度な運動バランスの良い食生活、良質な睡眠をとりましょう。

■「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海草類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。

