



私たちの行いは
 大河の一滴に
 すぎない。
 でも、
 何もしなければ、
 その一滴も
 生まれない。

ーマザーテレサ





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2年3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

仇討ちに来た男を家来にしてしまった望将の説得術

戦国武将加藤清正



加藤清正が鷹狩りに出かけた時の事である。清正は前の番の酒につかれ、揺れるかごの中でうつらうつらしていた。とその時、木陰から大きな男が走り出た。かごわきの郎党が止めるひまもあらばこそ、男はエイッとばかりにかごの真ん中に刀を突き立てた。清正は後ろに寄りかかって眠っていたから、切り裂きは目の前を素通りしただけで助かった。郎党たちは必死にこの狼藉ものを取り押さえ、男はきつく取り調べられた。

名は国右衛門という。生国はわからず、苗字もない。捨て子として育ち、成人して、一門のものは清正によって滅ぼされたと聞いた。だから、清正を討って親の仇を報じようと機会を狙っていた。本懐を遂げられずに、無念だ、このうえは、早く首をはねてくれ、と男は言った。

清正はこれを聞いて、「あっぱれな肝に毛の生えた曲者である。命を助けてやるから、この清正の家来になれ」といった。

国右衛門は、「せっかくの仰せであるが、お受けできない。ご恩を受け、奉公してもいつ何時また仇心がおこるかわからない。それゆえ、早く死をたまわりたい」と重ねていった。

このとき清正は大声をあげ、「その方は今まで大剛者かと思ったが、卑怯千万の臆病者である」と叱った。国右衛門は、「臆病者とは何ぞ」と気色ばんだ。清正が「その方は、先ほど首をはねよ、と一命を捨てたのではないか。本当に命を捨てたのなら、もう昔の考えは残っていないはずだ。捨てきれないから、臆病者というのだ」

国右衛門は、はっと平伏していった。「有り難い一言、たちまち一念は晴れました。ご家来となり、このご恩を報じたい」国右衛門はこの恩に感じ、朝鮮征伐でははなばなしく戦い、討死したという。

国右衛門は、はっと平伏していった。「有り難い一言、たちまち一念は晴れました。ご家来となり、このご恩を報じたい」国右衛門はこの恩に感じ、朝鮮征伐でははなばなしく戦い、討死したという。



清正は1562年に尾張（愛知県）の中村で生まれました。中村は秀吉の生地でもあり、母の伊都は秀吉の母・大政所の従姉妹でした。加藤清正は豊臣秀吉に仕え、軍事だけでなく財務や内政、築城も得意としており、肥後（熊本）の発展に大いに貢献しました。晩年には豊臣氏と徳川氏との対立の緩和に尽力し、政治家としても成熟した姿を見せました。父は清正が2才の時に死去しており、以後は母の実家、鍛冶屋で育っていきました。清正は築城や治水工事などの工作技術への関心が強い人物でしたが、そのような生育の環境に影響を受けていたと思われます。秀吉は親類だったこともあって清正をかわいがり、子飼いの武将として育成していきます。

幸せになる10の習慣

幸せになる考え方は、サングラスと同じ性質。赤いサングラスをかければ、この世のすべてが赤く見えるのと同じです。・不幸なサングラスは毎日が不幸。・幸せなサングラスは、毎日がハッピー。毎日「幸せのサングラス」をかければいいのです。



幸せな人の習慣② いつも笑顔でいること

一人の時も笑顔で、明るく魅力的に生きるためには心が明るくなり 人間関係もうまくいく習慣はいつも笑顔でいることです。例えば

・料理をしているときも笑顔 ・一人でテレビを観ているときも笑顔 ・眠るときも笑顔（嫌なことは明日考える）笑顔をつくると、暗いことを考えるのが難しくなります。つまり明るい性格になれるのです。

これを「顔面フィードバック効果」といいます。笑顔の効果は、それだけではありません。笑顔の時間が長いと頬の筋肉が発達して、口角が上がり顎のラインもシュッとします。つまり、ベースの顔が「笑顔」になり、人間的魅力が上がるのです。すると不思議なことに、人間関係がうまくいくようになります。さらには、笑顔は健康にもいい、笑顔一つで、美容・健康・人間関係・性格、これらすべてが良くなるのです。



下痢の原因・下痢自体は病気ではない

下痢になると深刻な病気ではないだろうかなど憶測し、心配してしまいますが、下痢自体は病気ではないのです。悪い物を追い出そうとする、体の健康を守るための体の機能です。



下痢の役目

殆どの下痢は数日で自然に治りますが、深刻な問題に発展する下痢もあります。下痢には体内から毒素を排出するという大事な役割があります。そのため、下痢の原因となる疾患を治療し、水分を補給して、自然に下痢が治るのを待ちましょう。

家庭での下痢時の注意点

①水分補給

水分補給は下痢の治療の最重要事項です。一度に大量の水分を飲むのではなく、少量を頻繁に飲むことを心がけましょう。

②消化の良い物

下痢が激しい時は1～2日間絶食、水分と共に体が必要とするビタミンやミネラルも失われます。栄養補給もしましょう。

③カフェインを含まない飲料

カフェインを含む飲料は多少の利尿作用があります。下痢の時にはそれ以上体から水分を失わない飲料を選びましょう。

④いつもより睡眠をたっぷり取る

下痢になるということは体が戦っている証拠です。細菌やウイルスに対する免疫力は、睡眠中に維持・強化されます。

⑤体を清潔、冷やさないようにする

頻繁な下痢は肛門に炎症が起きます。入浴すると肛門の清潔が保たれます。又ゆっくり風呂に入る事で血液循環を促します。

⑥手洗い

下痢の中には人に感染する病気もありますので、排便のあとは、よく手を洗う習慣を身につけましょう。

腸内環境の重要性

免疫細胞は腸内に殆どあります。良好な腸内環境を維持しましょう。



春野菜・フキ（最も古い日本古来の野菜）

自生する野菜として最も古いものです。

- フキのとう（蔕の莖）の薬効成分
ケルセチン、アルカロイドなどの薬効成分は解毒作用、フキに比べて亜鉛が多く含まれ、成長に必要な様々な酵素の原料となります。

体内のタンパク質や脂肪代謝を正常にする働き、咳を和らげる薬効などがあります。古来より季節の変わり目で体の変調をきたした時や痰切や胃もたれ、咳、風邪などの予防、緩和に食べられてきました。

●フキの茎と葉

フキの茎と葉は、繊維質が多いので便秘に効果。生の葉は火であぶり、湿布すると打ち身や捻挫によい。フキの苦味成分は胃のもたれ、食欲不振を解消し、便秘の予防、その他、痰や咳を鎮め、ぜんそくや気管支炎に効果

●フキ料理の下ごしらえの方法

フキをゆでる前にまな板の上に茎を20センチ程度に切りそろえ塩をまぶして板ずりをします。そのまま4分茹でます。その後筋をとり、水に浸けておくと灰汁が抜けやすくなります。

「なっとうや」を飲んで安心生活

大阪府 翠様

毎年冬になると風邪かインフルエンザなど感染症に罹っていました。今年は感染症に罹らないぞ！と思って万全の準備をして冬を迎えていたのですが、やはり駄目でした。そんな時友人との会話で納豆がいろいろいいよと聞きました。

納豆か～、私は納豆が大嫌いなのでした。するとその友人が、納豆菌というサプリがあるからそれを飲んでみればいいじゃん！と、その一声に反応しました。すぐにネットで調べ、健将ライフさんの納豆菌「なっとうや」にたどり着きました。

飲み続けて2年になります。何故かいいのです。不思議です。免疫力がついたのでしょうか。食事もおいしくいただけます。疲れても次の日には元気になります。



きれいな腸は病気にならない

NO. 236

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

ストレスは脳が感じ、すぐに腸が反応する

これまでは、ストレスは腸内細菌叢に間接的な影響を与えてと言われていましたが、最近では、ストレスを受けた時に消化管で放出される、「カテコラミン」による、直接な影響が考えられるようになりました。



3種類のストレス

ストレスを提唱したカナダのハンス・セリエ博士は、生体にとって有害となる刺激をストレッサーと呼び、3種類に分類しています。

- ①生理的ストレッサー：疲労や不眠、栄養不足
- ②物理的なストレッサー：気温や湿度、騒音など
- ③心理的ストレッサー：離婚や経済的困窮、家族の死など



このようなストレッサーが私達に降りかかると、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、副腎皮質の増大などが起こると指摘しています。又、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、アレルギー疾患と密接な関係があります。

また、ストレスを受けた時の反応には、緊急反応するものと、ゆっくり反応するものがあり、緊急反応では副腎髄質が反応してアドレナリンを大量に分泌します。ゆっくり反応する場合は、下垂体前葉から副腎髄質に指令を出し、コルチゾールを分泌します。

ストレスが腸内細菌叢を崩す

ストレスに反応して分泌されるアドレナリンやコルチゾールは、腸内細菌に変化を与え、その腸内細菌が神経伝達物質を脳へ送るという循環が出来ます。従って、不安や緊張、ストレスは腸内細菌叢のバランスを崩し、それによって更に不安と緊張が増幅されるという、脳と腸は相関関係にあるのです。

コルチゾールが放出されると、血糖値が上昇し、抗炎症、抗アレルギー作用、胃酸分泌促進、抗ショック作用などが働きます。ストレスによって放出されたカテコラミンのレセプター（受容体）を腸内細菌がもっていることから、大腸菌の増殖が進み、腸管での病原性が高まるなど、脳で感じたストレスに、腸もすぐに反応するのです。腸には神経細胞が網の目のように張り巡らされています。腸ほど神経細胞が多い臓器はありません。

更に腸は神経を通して胆のうや肝臓などの臓器をコントロールしています。そして、消化管で分泌されるホルモンと神経伝達物質は、肺や心臓などの臓器と相互に作用しています。以上のようにストレスは脳が感じますが、すぐに腸が反応し、その結果、腸内細菌バランスが乱れてしまうのです。

こんな気持ちありませんか？



4月の健康管理・春はメンタルの乱れに要注意！

全国健康保険協会
協会けんぽ

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

心のバランスを整えるには

- ①生活のリズムを整える：「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を決める
- ②栄養バランスのよい食事：ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がける
- ③休養をとる：休日には、のんびりした時間も必要。プライベートも忙し過ぎないように気をつける
- ④体温調節をしっかりと：体温調節できる服装を、暑さや寒さもストレスになる