



丑さん
今年一年
頑張つて！

健康と繁栄をもたらす種をお届けします (株)健将ライフ 福岡市東区松香台1-2-1



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3年1月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社



一、朝に希望 夕に感謝

- 朝には希望と張り合いを持って仕事をはじめ、夕にはその日の終り、感謝を持って、緊張を解きほぐし、静かに喜びながら、万物を拝む気持ちになる事です。
- 今が楽しい。今がありがたい。今が喜びである。それが習慣となり、天性となるような生き方こそ最高です。
- お布施とは人に喜びを与えることである、今日一日の実行こそが、人生の全てである。
- あなたは、あなた自身の知らないところの、数倍のかくれた素晴らしいものを心の中にもっている。とにかく、自信をもって堂々とおやりなさい。
- 人に喜びを与えることが、最高である。感謝することが、喜びを与えることである。
- 話を面白くする、それには多くの人の話をよく聴いてあげて、一層自己を深めることです。
- 人間として成長するためなら、誰にも遠慮はいらぬ。
- 善悪の心を超越して、あらゆるものに慈悲の心を持つ。そういう人、になりたい。これは私の祈りである。
- けしからんと怒るよりも、気の毒だなあと許してあげなさい。
- なによりも大切なことは、人を生かすことである。人生は本当に体験しなければ、分かったつもりでも本当に分かっていない。
- 人は顔よりも、その人の体からにじみ出る味わいで、その人の人物がわかる。
- 賢い人は燃えることが出来ない。燃えるためには愚かさがいる。愚かさには力がある。本当に偉い人は、偉そうには言わぬ。相手を立て挙げて、そして談笑の間にその人を伸ばすようにする。これが出来なければほんものではない。
- 人の悪口しか言えない人は、成長の能力のない人であり、また人の短所しか見えない人は、成長が止まった人である。
- 昨日の事は、もう過ぎた事だし、明日の事はわからぬ。今日一日いかに生きるかが一大事である。

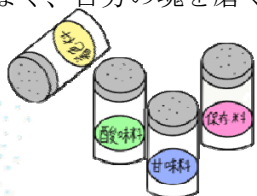
自然療法が体を変える・・・化学調味料は直感力を鈍らせる・・・

東条百合子著

人生において大切なのは鋭い感覚です。右か左かと自分の道を決める時、決めかねてぐずぐずしていると、大きく道違ってきます。この直観力は、毎日の生活の中で養われます。砂糖の多い味では本来の自然の味が分からないからです。その上、化学調味料が入ったら、舌の感覚はいよいよ麻痺させられて、化学の味に化かされてしまいます。すると神経までもが麻痺してしまい直感力が鈍くなってしまいます。

人生を生き抜いていくため鋭い感覚は手足を喜んで使うことです。手足の動きが脳神経の働きを活発にして、見え自然の力をキャッチで出来るようになるのです。そうなれば、直感力や洞察力もどんどん育っていきます。人に合わせてタラタラと暮らしていたら人に合わせて生きる様な姿しか現れてきません。時間を無駄に過ごすのではなく、自分の魂を磨くことに力を注ぐことです。

私は結核にかかっていた時、玄米に薄塩のすりゴマをたっぷりかけて、よく噛んで食べました。そうした生活で八十歳でも判断や決断も早く出来るようになりました。これは私の力ではなく、自然の力を頂いて出来ていることです。要は自然のエネルギーが入りやすい環境を作る事だと思います。



腸を整えると人生がちょう変わる・・朝の黄金習慣

①腸活の成功の秘訣は朝にあり！ ～30 分余裕をもって起きる～

ぎりぎりまで寝ていて、朝ごはんを食べずに出かける、つい夜更かししてしまつて朝が弱い・・・。

こんな朝の様子、自分に当てはまると思った人は要注意。

腸にストレスがかかっている生活といえます。



朝は丁度、自律神経から交感神経に切り替わるタイミングです。

腸が本来の働きをする時は朝なのです。朝こそ腸のリズムを整え一日のスタートをスムーズに切るための重要な時間です。

どのように朝を過ごすかが健やかな腸になる鍵になります。そこで大切になるのが、ゆとりをもって起床することです。

いつもより 30 分早く起きることを心掛けましょう。

ちなみに目覚ましは、けたたましいベルより穏やかな音や音楽がおすすめです。

朝が辛い、起きるのが苦手・・・なんていう不安はこの際気にしないこと。気にするとストレスになってかえって腸によくありません。寝坊した日があっても「明日は大丈夫」と気楽にかまえて頑張り過ぎないことが上手に習慣化するコツです。そのうち同じ時間にスッキリ目覚められるようになります。

朝を制する者は腸を制します。そして腸が変われば、人生が変わります！



冬野菜・海の緑黄色野菜、海苔（2月6日は海苔の日）

海苔は日本人に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。



■食物繊維

食物繊維が豊富。整腸作用、血中コレステロール値の低下

■ビタミン A

ビタミン A は皮膚や粘膜を保護、板海苔 2 枚で成長期の子供の必要量

■ビタミン C

メラニンの生成を抑制、美肌効果に期待

■ビタミン B1・B2

糖質を効率よくエネルギーに変換、疲労回復に効果的

■鉄分

板海苔 5 枚でゆでほうれん草 1 把と同量の鉄分、貧血予防に効果的

■カルシウム

骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防やイライラを解消する効果

■EPA

青魚に多い EPA を豊富に含む。がん予防やコレステロール値を下げる

■タウリン

肝機能に効果、悪玉コレステロール値の低下高血圧や動脈硬化の予防

足に疼く様な痛みとむくみがなくなった

新潟県 小山様

ある日右足に疼くような痛みを感じ、膝を伸ばそうとするとふくらはぎに違和感があり、すこし、むくんでいるのかなと感じました。押すとへこんだままになるのです。

何か変だと思って病院へ行くと、軽い血栓症ですねと言われびっくりしました。原因は何ですかと、先生に聞くと、「まあ～色々あるけれど、運動不足と食生活が大きな要因ですね。酷くならないように、野菜中心の食生活、軽い運動を心掛ければ大丈夫ですよ」と言われました。

食事はなかなか思う様に改善できないので、何か良いサプリメントはないかと探していたところ、この「なっとうゴールド」に出会いました。2ヶ月位飲み続けたでしょうか、なんとむくみがとれてきたのです。これからは食事と運動、それとサプリメントを毎日飲み、大事に至らないように気をつけたいと思います。



2月の健康管理 しっかり予防！冬季のヒートショック

●冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害の総称です。



●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすく、暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

●こんな人は特にご注意を！

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加し、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

●入浴中のヒートショックを防ぐために

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる

冬は血栓に注意

注意！～冬は特に注意！

冬場は心筋梗塞や脳梗塞など「血栓症」を発症する人が増えます。



これは安心！
血栓溶解酵素
がたっぷり

血栓症の3つのタイプ

- ①生活習慣病を背景にした血栓症
- ②60代以降の高齢による血栓症



なっとうゴールド
90粒 12,960円(税込)

血栓を色々な角度から溶解するナットウキナーゼの働き

- 血栓の主成分であるフィブリン(血栓の素となるタンパク質)に直接働き、分解する作用
- 血栓溶解酵素であるウロキナーゼの前駆体プロウロキナーゼを活性化する作用
- 血栓溶解酵素プラスミンを作り出す組織プラスミノゲンアクチベーター(t-PA)量を増大させる作用
- 血栓を溶けにくくする血栓溶解阻害物質PAI-1を分解する作用
- オイグロブリン(タンパク質の総称)溶解時間の短縮作用
- 血栓溶解活性の増強作用