

No. 257

腸内快覧板

1月 Jan. 2022年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL.092-674-4788 FAX 092-661-1051

寒中お見舞い申し上げます

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将 昭

巷ではコロナ騒動で大変ですが、皆様におかれましては恙なく新年をお迎えの事とお喜び申し上げます。また、弊社商品をいつもご愛飲いただきありがとうございます。心より御礼申し上げます。

今年は昨年に続きコロナに打ち勝つ生活の知恵が求められる年明けとなりました。オミクロン株の世界の感染者数は3億1000万人、死者5495万人と報じられる中、アメリカの感染者数61万5000人、死者83万9500人です。これに比べ日本の感染者数は177万9508人、死者1万8406人と桁外れに少ないことが報道されています。(ジョンズ・ホプキンス大学の発表1月11日) 異常に少ない事は日本社会の素晴らしい民意の賜物かもしれません。医療従事者の皆さんをはじめ関係者の方々に心より敬意を表します。

コロナに打ち勝つ心構え

コロナに打ち勝つ生活提案の第一は、腸内環境を整え免疫力の向上を心がけることだと思います。腸活サプリの利用も一つです。

第二に、免疫力の向上に役立つ心構えが肝要だと思います。

例えば、明るい心で不安の渦に入らない、喜んで働く、ストレスは試練と捉え、前向きにチャレンジする。また食べ過ぎない、深酒をしない、過労、睡眠不足をしない、適度な運動、お風呂に入ってゆっくり体を温めるなど、全て免疫力向上の生活習慣と楽しんで良い方向に取り組むことです。

私も肺がんを手術して早13回目の正月を過ごすことができ、雅子社長に引き継ぎながら益々元気で黒焼き玄米の製造に携わり、製品開発に楽しく取り組んでいます。

認知症サプリメントとの出会い

昨年末弊社の取引先からの紹介で、認知症の改善に効果のあるサプリメント McB (マックビー) の開発者、株式会社マックビーの長島孝樹社長とのご縁を頂きました。

このMcBは杉本八郎教授(同支社大学)もその効果に驚き、日本認知症学会で論文を発表されたほどのサプリメントです。杉本教授は薬学・脳科学者として製薬会社(エーザイ)で2種類の認知症治療薬を開発し、医薬品分野のノーベル賞ともいわれる英国ガリアン賞や恩賜発明賞、日本薬学技術賞など受賞されたその道の第一人者でいらっしゃいます。

また、医療法人雅紀会の介護老人保健施設「さくら園」で認知症入所者の皆さんへ試したところ、要介護度の数値が下がり活力が出て、職員の負担も減る報告など朗報が聞けました。

2021年8月より久留米大学にて、人での認知症の改善効果を証明する治験が開始されています。認知症改善食品として、また腸活サプリメントと合わせ認知症の予防に役立つアイテムとなります。

腸内細菌は脳にも影響

メイヤー博士著『腸と脳』という本では人体の腸内細菌の変化は免疫や神経系だけでなく、脳にも変化をもたらす可能性があり潜在的に不安・うつ病・ストレス・恐怖心などの心の健康問題の変化においてもつながっているとの指摘がなされています。

以前にも取り上げました2025年問題はもうすぐです。深刻な高齢者問題の到来です。特に日本では認知症患者さんが700万人、世界では1億人を予想されるなど大きな社会問題です。

弊社の進めております「節薬文化の創造」に取り組み健康への自立に役立つ活動の推進になお一層取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

本年が皆様のご家族に幸多い一年となりますようにご祈念申し上げごあいさつに代えます。



達磨の経済学



お釈迦様の遺言

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

2月15日はお釈迦様の命日と云われている。お釈迦様はクシナガラという町で、沙羅双樹（さらそうじゅ・インド原産のフタバガキ科の植物、サラノキ）の間に床を用意し、涅槃（ねはん）に入られたという。80年の生涯であった。

このお釈迦様の命日には、涅槃を迎えたお釈迦様を偲んで「涅槃会（ねんはんえ）」や「仏忌（ぶつき）」、「常楽会（じょうらくえ）」と呼ばれる法会が仏教各宗派で営まれる。サンスクリット語のニルヴァーナの漢訳で、本来『吹き消す』という意味を持つ。煩惱を滅して、悟りの智慧を完成させた状態を表している。



お釈迦様の最後の教えは「全てのものは移ろいゆく無常（諸行無常）である。怠ることなく修行を实践し、成就しなさい。」という内容であった。また自分が亡くなった後に、弟子が迷わないように「自燈明（じとうみょう）、法燈明（ほうとうみょう）」という言葉も残された。

お釈迦様の説いた真実の教え、法を拠り所にして、他人ではなく自分自身を頼りにして、法と自分自身を人生の灯火として生きていきなさいという意味である。諸行無常の世の中である。価値観や常識は簡単に変わっていく。しかし人が人として生きるならば、お釈迦様の教えは普遍であろう。

仏教が今日まで滅ぶ事なく伝わったのは、法を拠り所とし自分自身を灯火として生きた人々が、時代や変わっていく世の中に流されずに、生きた証であろう。何が起こるかわからない時代である。人に優しく、自分にもっと優しく！（先代住職談）

合掌

家庭でできる自然療法（砂療法について）

東条百合子著

砂浴療法は1日で断食一週間分の効果があり、全身の毒素を吸い出し、心身を浄化するという自然療法です。私達は、排泄しきれない毒素が体内に蓄積していることがあります。砂にもぐることによって新陳代謝が活発になり、体の中にため込んだ毒素が盛んに皮膚や毛穴から排毒されていきます。今は冬ですがまずは夏場の砂療法についてご紹介した後、年中できる砂療法を次回にご紹介します。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

2時間ぐらい入っていると、ものぐさいガスを発散します。

8時間ぐらい入ると相当の効果があります。ピーチパラソルなどを利用して日焼け対策をしましょう。

体の厚みよりも少し深く穴を掘って、頭のほうを少し高く、尻の当たるところを深くして、足を曲げて開き、手はわきに曲げてゆったりと置いて砂をかける。男性は、ふんどし、女性はビキニスタイルの木綿の水着になる。素裸で入るのが効果も大きい。日よけをしても水分が不足して気分が悪くなるので補給を忘れずに。どんな病気でもよくない、というものではなく健康な人でも一年に一度毒出しを行うがよい。

一度入った砂は毒素で汚れているから次の入るのは2メートル以上離れた場所にする。朝食は摂らない、気温は27℃以上がよい。

特に子宮がん、子宮筋腫には際立った効果がある。神経痛、リュウマチ、腰、肩の痛み等に効果がある、皮膚病には特に良い。不眠症などにもよい。呼吸器の毒素は肘から、腎臓方面の毒素は膝から、砂の厚みは胸部腹部で10センチぐらいがよい。治療中の用便は、そのまま、垂れ流しでします。皮膚から毒素を発散するので痛むことがある。実施中の痛むときや暑さで砂が焼けるときは水をかけて冷やすとよい。原則として朝8時から夕方4時ごろの8時間入る。8時間たつて砂から出ると水で洗ってもなかなか落ちない、其れは全身の静脈の収縮を促し帰路遮断、循環を促進するからで婦人病、喘息などにも有効なことが推測される。 -続く-