



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4年5月発行

カーネギー名言集

ドロシー・カーネギー 神島康訳

第三 人間関係について

礼儀がどんなにたいせつかあまり考えたことがなければ、ここでよく考えてみることだ。 次の五つの心得を守れば、礼儀正しさの習慣をみにつけることができる。

- ① 相手の話には根深に耳を傾ける。退屈がったり、「わかっている」という顔を見せない。
- ② 相手の話に口を挟まない。たとえ愚痴を聞かされても、言いたいことを言わせてやる。もし口をはさめば、自分の言葉は聞くに足りないのか、と取られる。
- ③ 初対面の人の名前はすぐに憶えて、できるだけ使う。
- ④ もし、相手の言い分が間違っていても、そっけなくやり込めるのはよくない。言いたい事があれば相手が話し終わってから、「私の意見はこれこれですが、もし間違っていれば、どうぞご指導ください」と申し出る。
- ⑤ 自分の方が偉いといった態度を見せない。話し相手にしろ、友人にしろ、相手を見下げた様子を見せれば、相手の反感を買うだけである。もしこちらが本当に優れていても、相手はそれを幸運のせいにして、決してこちらが偉いからだとは思わない。
- ⑥ 自分が間違っていれば、素直に謝る。

一デール・カーネギー

にっこりするコツおよびその効果を教えよう。まず、世間や人々に本当に誠意をもって対さねばならない。この 心掛けがなければ、にっこりしても不自然にしか見えない。

だが人間はいつもにっこりするよう心掛けるだけでも、けっこう役に立つ。

微笑みかけられた相手が幸福になり、その幸福がブーメランのように、こちらに跳ね返って来るからだ。相手の 気分が良くなれば、こちらの気分もよくなり、間もなく笑顔が本物になる。また、にっこりすると、不快な気分 やよそよそしい気分が抑えられる。

にっこり微笑みかければ、相手が好きだということをそれとなく伝えることになる。

丈夫な子供をつくる基本食 幕内秀夫著

肉は食べない方が健康的

ハンバーグ、フライドチキン、ステーキ等、現代の食卓には、肉を使った料理が頻繁に上がっています。なぜこんなに肉を食べる民族になってしまったのでしょうか。 本来、日本人は肉など殆ど食べずに生きてきたはずです。



肉信仰の現代人

そこには「肉を食べるとスタミナが付く」という思い込みがあるのではないでしょうか。特に体を使う仕事をしている人やスポーツ選手にその傾向は強いようです。しかし、スポーツ選手たちには転倒しただけで肉離れをしたり骨折したりする人が多いようです。原因はいろいろあるようですが、「肉=タンパク質」信仰に原因があるようです。

野菜でタンパク質を摂るのが健康的

世界の長寿者村の人達は肉を多食しているところはありません。パプアニューギニアの高地人は、食事の 90%以上がサツマイモです。肉や魚は殆ど食べませんが、筋骨逞しく、よく働きます。日本人もまた、肉類をほとんど食べずに、元気に過ごしてきた民族です。

アメリカではガンや心臓病と食生活の関係について調査しています。その結果、肉類を減らすことが重要だと言われています。事実、今アメリカでは肉類を減らし、魚介類や大豆製品でタンパク質を摂ることが見直されているのです。



腸を整えると人生がちょう変わる・・小林弘幸著「1分腸活」より

一日 1.5 リットルの水をこまめに飲む

私たちの身体は約60%が水で出来ています。子供は70%、高齢者は少なく50%です。食事や飲み物から一日におよそ2リットルの水分を摂取する一方、代謝や呼吸、さらには尿や汗として排出しています。つまり、毎日2リットルほどの水分が体を循環しているのです。

ちなみに、飲むもので摂る水分量は1.5 リットルほどになりますが、特に硬い便の人は、水分摂取が少ない傾向にあるので、意識して水分をとってほしいと思います。

水を飲むことのメリットはそれだけではありません。<u>腸の健康を左右する自律神経は「水を飲むこと」で効果</u>的に整えられるのです。また、認知症予防にもなります。

緊張した時やイライラした時に、水を一口飲んだだけでも気持ちが落ち着くというのもこのためです。 こまめに飲むことを習慣にすれば、自律神経のバランスや腸の動き、血流などがうまく循環するようになりま す。

食事の前・・・・・水を飲んで食事をすると、食べ過ぎを防ぎます。

仕事中・・・・・・デスクの上にも必ず水を置いて、仕事の合間に こまめに飲むとリフレッシュできます。

お酒と一緒に・・飲酒をする前に飲み、その後はお酒1杯に水1杯 の割合で飲むようにすれ悪酔いを防ぎます。

入浴後・・・・・・お風呂では気が付かないうちに汗をかいている ので、入浴後は水分補給をしましょう。





おばあちゃんの暮らしの知恵 ~目からウロコ~ 一酢できれいにしよう!ー

●酢を使うとスカートやズボンの折ジワが消える

スカートやズボンのすそを下したときにできている元の折ジワ。アイロンをかけただけではなかなか取ることができません。そういう時には、酢を水で2倍に薄めた酢水を古い歯ブラシでシワ部分につけてから、アイロンを強く推す様に当ててみてください。折ジワがきれいに消えてパリッとした見た目になります。

●制服のテカリは酢が解決してくれる

制服のブレザーやスカート、ズボン類は、長い間着用していると摩擦や圧力などの日常負荷により、テカテカとしてきてしまいます。

そのままではくたびれた印象に見えてしまうので、酢 を使って解決しましょう。

まず、テカリの部分に酢を水で2倍に薄めた酢水を少したらします。酢水に浸して絞ったタオルでもOK。

その後布を当ててアイロンをかければ、テカリは目立たなくなります。

もっと手軽に行いたい場合は、 霧吹きで酢水を吹きかけてブ ラッシングします。これだけ でもテカリを和らげることが できます。



クィーンセットのおかげで味覚障害が回復

佐賀県 三浦様

仕事の疲れなどから、風邪をこじらせてしまいました。 なかなか回復せず、一週間寝込んでしまいました。 治ったものの元の調子にはいまいちというところだっ たでしょうか。

食欲もなく、気が付いたら、味がわからなくなっていま した。好きなものを食べたらおいしく感じるだろうと 思って、バーガーを食べてみました。

ところが、脂の味だけがして、他は全く感じないのです。これは大変なことだと思い、すぐに、薬局に行き、味覚障害には何かいいのか尋ね、とりあえず進められるサプリメントを購入しました。

その後、友人と会う機会があり、ことの経過を説明すると、それなら健将ライフのクィーンセットがいいよと勧められました。これは体の基礎を整えるから、しばらく飲んでみたらと。

しばらくすると味もすっかり、元に戻っていました。これは嬉しかったですね。こんなに美味しく食事ができるなんて感激でした。以来飲み初めて丸2年になります。体の調子がとてもいいのです。

疲れても、翌日にはすっきりと目覚め、疲れが残りません。このサプリメントのお陰だと、感謝しています。 これからもよろしくお願いいたします。

きれいな腸は病気にならない

NO. 261

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?

老化は腸で止められた 一腸内悪玉菌を追い出すー 東大名誉教授 光岡知足著

快便

朝一番で気持ちよく排便するための方法として、どんな工夫をすればよいでしょうか?

朝起きたら、まず水をグ〜ッと飲むものもいいでしょう。朝、一番に水を 飲むことによって腸を刺激し、「さあ〜、朝だぞ!」と腸の目を覚ませてあげ るのです。もちろん、水の代わりにヨーグルトでもいいでしょう。



最近は朝起きるとすぐにシャワーを浴びる人もいると聞きますが、これも便秘対策としてはいいでしょう。

朝の散歩、あるいは軽い運動も同じですが、朝、体を動かしてやることにより全体の血液の循環をよくし、大腸 の運動も更新して排便を促すのです。

そして朝食。朝、空っぽになっている胃に食べ物が入ってくると、その刺激が結腸に伝えられ、結腸は反射的に 収縮して腸蠕動運動が起こって排便を促します。これが朝一番の排便のメカニズムです。

この胃・結腸反射は昼食や夕食時にも起きますが、長い時間空っぽだった後の朝食時に、食べ物が入った時に最 も強く起きるものです。



朝食を終えたら間髪入れずにすぐに催すのが理想的です。

排便は、本来は $2\sim3$ 分で終えるべきもので、トイレでゆっくりと新聞を読めるようだと排便があまりスムーズに行われていない証拠。あなたの腸は危ないと言っても過言ではありません。新聞はトイレのあとでゆっくりと読んでください。

6月の健康管理・・脱水・熱中症に注意!

6月も半ばになると梅雨が始まります。気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまうといった変化が起こりやすいものです。また、小児や幼児の場合、高齢者は体温調節がうまく機能せず、少しの気温の変化で熱中症になってしまう危険性もあります。注意が必要です。特に、熱くて寝苦しい夜が続く日などは睡眠不足となり、熱中症になりやすいそうです。



こまめな水分補給が大事

熱中症を防ぐためには、日頃からこまめな水分補給が欠かせません。汗をかくと気化熱で体温をさげます。汗をしっかりかくことが必要です。また暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れ、強くなっていきます。これを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。しかし、こうした暑さに対する体の適応は、気候の変化よりも遅れて起こるため、夏本番を迎える前の今の時期から、運動やウォーキング等で、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、効果的です。

更に、この時期は、レジオネラ属菌が爆発的に増殖します。この菌を吸い込み、高熱や咳、頭痛、肺炎や呼吸困難へと進行し、死に至る場合もあります。ビルの空調用冷却塔や循環式浴槽、加湿器をはじめ、水道の蛇口やシャワーヘッド、車のエアフィルターなど、日常的に水がたまりやすく、湿度が高くなる環境では、この時期特に感染源となりやすいため、定期的にこまめに掃除しましょう。