

NO. 75

腸内快覧板

11月 Nov. 2015 年

発行所/おびたけいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

ミネラルと健康な生命

植物ミネラル

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

山々の紅葉も寂しくなり、冬の気配が訪れ始めています。

皆様もお変わりなくご健勝の事と思います。いつも健将ライフの商品をご愛用下さりありがとうございます。

先々月号で熱中症とミネラルについて述べました。その時は特に水分とナトリウム(塩分)電解質を話題にしました。

今回は、健康な生命を司るミネラルや微量元素を安全に摂取することの出来る植物ミネラルについて述べます。



私たちの身体は、酸素、炭素、水素、窒素の主要4元素の他、カルシウム、ナトリウムなどの中間元素で全体の九十九・九八%を占めており、残りの〇・〇二%の超微量元素が酵素やホルモンの生産に重要な役割を果たしている事がわかってきました。

この〇・〇二%の微量元素が身体の土台となつていとは、にわかには信じ難いかも知れませんね。

二十一世紀はミネラルの世紀とも言われていますが、土壤汚染がもたらした産物ということになれば、皮肉なことではあります。

★良いミネラルの条件をもつ

アルファアルファ

動物は、植物連鎖を通して土壌からミネラルを摂取しています。植物から摂取されるミネラルは六十種類以上におよび、吸収率も良く、同化作用にも優れ、且つ安全という「良いミネラルの条件」を兼ね備えています。

地球上に存在する物の中で、極めて質の高いミネラルなのです。アルファアルファに含まれる質の高いミネラルは、多くの微量元素を含んでいるので、組織細胞を活性化し免疫力を高め、人間が本来持っている「自然治癒能力」の回復に寄与します。良質でバランス良く取られた植物ミネラル群によって、組織や細胞が活性化されて、各種の栄養の分解吸収に必要な酵素や、代謝に必要なホルモン等が生産され、有効に働きます。



自然界とは本来そのように設計されているのです。おびただしい数の医薬品も、人類の歴史からするとたかだか二千年の期間に過ぎません。動物は何千何万年もの間、あらゆる病気を植物に頼ってきました。

★血液浄化するスーパーベジタブル

病気とは基本的に細胞レベルから始まると考えられています。細胞に上質の栄養素を運び、有害物質や老廃物を排出できれば、健康的な組織を作り出すと考えられます。

私達の身体を構成する六十兆個にも及ぶ細胞のすべては、健康な血液の流れによって運ばれて来る物質に頼っています。アトピーや頭痛、関節炎や血管系の病気、そして疲労などの症状の多くは、この血流に問題があると考えられています。

生命の原点であるミネラル微量元素を安全にバランスよく含むスーパーベジタブルは、血液を浄化する働きがあります。

ご家族皆様の健康の基礎サプリとしてご愛用ください。

これから一段と寒くなります。朝夕と冷え込みが激しくなりますので、風邪などひかれませんかようご自愛ください。

セロトニン睡眠方法

東邦大医学部教授石田秀穂著
青春出版社

第四章 今日から実践！セロトニン睡眠法

「脳ストレス」に強くなる二十四時間の過ごし方
セロトニンを鍛える効果的な方法で先月号に七つ

- ①ガム噛み
 - ②階段の上り下り
 - ③ウォーキング
 - ④水泳や水中歩き
 - ⑤ダンス
 - ⑥呼吸法
 - ⑦カラオケ
- を列挙しましたが、今月号はその続きを挙げたいと思います。



- ⑧ペット
 - ⑨銭湯
- 愛情に愛情でこたえてくれる姿に 飼主は心癒されグルーミング効果が発揮されます。

銭湯で人と触れ合うこともグルーミング効果が発揮されます。銭湯まで歩くことは認知症の予防にも繋がります。風呂の温度は三十七度から四十度ぬるめのお湯が理想で熱いお湯に漬かる時は就寝三時間以上前に入るようにしましょう。

- ⑩アロマセラピー
- アロマは直接セロトニン神経を活性化するという証拠はありませんが、植物の精油によってストレスを解消し落ち込んだ気分を明るくしたり、興奮を鎮めたりする作用が知られています。リラクゼーションCDなど眠りを誘う音楽もリラクセスに繋がります。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



⑪ノンカフェインの飲み物

カフェインは覚醒作用で目が冴えてしまうし、メラトニンを壊してしまうので、夜はノンカフェインの飲み物を飲むようにしましょう。

⑫直接明るさを調整

アイキャップなどで目から入ってくる光をさえぎって明るさを調整するのも一つの手段です。

⑬日記をつける

ストレスを言語化して書き出すことによって自分の心の状態が客観的に見えてきます。人間の脳は不思議なもので必ず起承転結をつけたがる、だから最後に行動目標というものを非常に冷静に作り出しています。ストレスが暴走するのをとめる事が出来、不快な気分が抑えられます。客観的に自分を見る作業は心の暴走を静めるための方法です。自分に語りかける事で解決を導く事ができるのです。

⑭涙を流す

悲しい時、辛い時、感動した時に流す【情道の涙】です。【感動の涙】【共感の涙】でもあります。この共感力による【情動の涙】こそが、ストレスを解消する鍵となります。脳をストレス状態からリラクセス状態にスイッチを切り替えてしまうのです。

⑮笑うこと

笑いも又体に良い効果を発揮します。腹筋が鍛えられ、無意識に腹式呼吸をしています。セロトニン分泌を促しストレスを消散させてくれるのです。

ストレスの原因として一番多いのは人間関係の悩みでしょう。人は互いに共感する事によってお互いに癒しを与えながら生きている。共感こそが脳と体を元気にする行為なのです。

第四章のまとめ

*セロトニン活性の4大ルール

時間は5分以上30分以内

疲れるまでやりすぎると逆効果

難し過ぎないものを集中して行う最低3ヶ月は継続する。

*セロトニン神経を活性化

リズム運動の代表的なものとして、ウォーキング、ジョギング自転車こぎ、水泳、ヨガ、フラダンスや盆踊りのほか、呼吸法などがある。

*現代の不眠は生活習慣病昼夜逆転の生活を改め、体を動かすと同時に、パソコンや携帯電話との付き合い方を見直そう。

*自分の気持ちを書き出す

情動の涙を流す事も脳ストレスの解消に役立つ。

*セロトニンとは『ノルアドレナリン』や『ドーパミン』と並んで、体内で特に重要な役割を果たしている三大神経伝達物質の一つ。セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与し『幸せホルモン』とも呼ばれます。セロトニンが不足すると、うつ病や不眠症などの精神疾患に陥りやすいと言われています。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

マイナンバー



高野山真言宗慈明院住職

吉住大慈

マイナンバーなるものを皆さんはご存知だろうか？平成27年10月から住民票を持っている全ての方に通知される1人ひとりの12桁の個人番号・・・それがマイナンバーなるものである。主に社会保障や税金、災害対策の行政手続きを効率化する為に国が導入を進めているらしい。



先日、このマイナンバーを管理する老人ホームの担当者から話を聞く機会があった。老人ホームに入居するお年寄りも含めて、ホームの介護職員のマイナンバーも管理しなければならないという。入所者の年金やら職員への給与源泉徴収など・・・これからは全てマイナンバーを使って管理や申請をしなければならないらしい。「お上の都合で番号がつくんです。補助金でも出ればいいのですが、全て事業者負担で対策をしなければならぬ。」と担当者はしょんぼりしていた。

古代ギリシアの数学者・ピタゴラス曰く「万物の根源は数である。」という。確かに数字で管理する事は効率的なのだろう。しかし昨今の物騒な情報化社会において、数字を管理する気苦労は絶えない。人間が数字を使っているのか、それとも数字に使われているのか。時間やお金・・・様々な数字に追い立てられて人は生きている。

お寺の仕事をしていると法事や葬式のお布施の金額を尋ねられ「お気持ちで結構です。」と答える。

こんな曖昧模糊とした数字は時代遅れなのかと自問自答する事がある。神仏への祈りや感謝の気持ち、家族の絆や愛情といったものまで定価を求めているのではないだろうか。数字に依存しすぎるのも考えものである。

数字に頼らない人生・・・プライスレス！とピタゴラスに言っている。そう思いながら原稿の締め切りという数字に追われて、この項を書いている。自分もやっぱり数字に追い立てられていた。



合掌

化学の泉・・・化学物質の子供への影響①

－北里大大学院農学研究科教授種村健太郎－

遺伝子機能が正常に働かなくなる恐れ

私達人間や動物は誕生してから時間をかけて成長していきます。その過程で必要な栄養成分を摂りこみ、たくさんの遺伝子を正常に機能させることによって成長していきます。しかし、ある栄養成分が極端に不足してしまった場合には、一部の遺伝子が上手く機能することができず、結果として正常な成長を遂げられない恐れもあります。



反対に、本来は体内に入るべきではない化学物質が摂り込まれてしまうことによって、体の中で、遺伝子が上手く機能することができない。もしくは本来は動き出すことの無いはずの遺伝子が勝手に動き始めてしまうことによって正常な成長が遂げられない危険もあります。



その結果、成長後に一部の機能が損なわれていたり、非常に脆弱であったり、場合によっては病気になってしまう危険も数多く指摘されています。こうした問題でもっともよく知られているものの一つが「環境ホルモン」による問題とされるものです・・・次回へ続く

きれいな腸は病気にならない

NO.75

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？

免疫力アップ・・・③熱めの湯で疲れにくく

ぬるめの半身浴が免疫力の向上にいいと先月号で紹介しましたが、近年、熱めのお湯に入る方法も注目されています。それは「ヒートショックプロテイン（HSP）入浴法」と呼ばれる方法です。

HSPとは、傷ついた細胞を修復するたんぱく質の事です。がんに対して威力を発揮する免疫細胞「ナチュラルキラー細胞」を活性化する働きを持ちます。つまりHSPが体内に多く存在すると、若さを保ち、がんになりやすく、疲れにくい体になるようです。



40～42 度で出現

このHSPは熱や加圧、運動、空腹、紫外線などのあらゆるストレスによって出現しますが、中でも安全に作り出せるのが入浴です。「熱い風呂に入ってあえて体にストレスを与える事で、細胞の修復機能を高める事ができると考えられています」との本温泉気候物理医学会認定温泉療法専門医の勝木健一医師（下松市芦城クリニック院長）は解説します。

具体的には40度なら20分、41度なら15分、42度なら10分浸かると、HSPが多く出現するといわれます。体温は38度以上になり、全身から汗がでます。慣れない人にはかなり熱く感じますが、このストレスこそがHSPを作り出してくれるのです。

但し、HSP入浴法には注意点があります。ぬるめの半身浴に比べて心拍数や体温が上昇し体への負担は大きいため、高血圧や心臓病などの生活習慣病患者や高齢者にはお薦めできません。また若い人でも43度以上では入ってはいけません。43度は細胞が死に至る温度とされ、10分以上の入浴は危険です。そして入浴前後に500CCずつを目安に、かなり多めに水分を摂る様にしましょう。途中で湯船から出てもいいので、決して無理に入り続けてはいけません。

入浴2日後に最多

HSPは入浴後よりもその2日後に最も多くなるとみられています。また熱い湯になれるとHSPが出にくくなるので、毎日この方法で入浴する必要がありません。「ストレスや蓄積した疲労が気になるときには熱めの湯に入り、リラックスしたい夜やぬるめの半身浴をする、というように体調に合わせて無理なく行うことが、入浴の恩恵を最大限受けることにつながる」と勝木医師は力説されています。



HSP入浴法の効果

- ・シワ・たるみ予防
- ・疲れにくくなる
- ・精神的にも肉体的にもタフ
- ・老化速度をゆっくり
- ＊HSP入浴法で歳とともに減ってしまうHSPを増やしましょう。

「スーパーベジタブル」はストレスに打ち勝つ野菜粒です。ストレスで失われる栄養成分がたっぷり含まれています。食物せんいも豊富です。パーフェクトバランスの野菜の王様、アルファルファの食品です。



「なっとーキーン」は腸内環境をしっかりと整える乳酸菌・納豆菌・ナットーキナーゼを含む粒です。善玉菌を増やし、腸内の消化、吸収、排出を強化し、腸内の正常化を保ちます。また解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は体内酵素をたくさん作ります。