

三保通信

22.5.1

〒424-0401

(株)三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054-396-3321

“自分のからだの行く先”は？と書き出したものの、いったい何を云おうとしているのだろうか、？をハタと考えた。

からだをどうしていききたいかの先に、からだの行く先があると考ええるのだが。例えば、

“天にも昇る心地”、

と言ったりすると思うが、この場合の行く先は“天”で、からだはどう？は“、昇る心地”ということだろうか。

花見にすれば、

「いま体調が良くないんだから、行く先など考えられないよ」

となるのであるが、しかし予防ということを考えようとすると、体がどうあつてほしいか、どうなりたいかを考えないとならないのではないか、

その先に、「自分の体の行く先」があるのではないか。

しかし花見が言うように、体調が良くないから考えられないだけではなくて、体調が良い時はずっと考えられないのが“自分の体の行く先”なのかもしれない。



花見氏 “自分のからだの

行く先”は？

「？」のままでもいいのか花見は、

花見曰く、

「別に宙に飛んで、空を舞えるわけではないでしょ？」

確かにそうなのだが、ただし人間の夢の中にずくとあつた一つは空を飛ぶ鳥のように、自分の背中に羽を生やして空を飛べたら、ということ

はあつたのではないだろうか。

勿論人間は考える生きものだから、飛行機を発明し飛行機に乗って海をまたぎ海の向こうまで行くようになった。ただしここで考えていることは飛行機のことではなくて、自分の体のことなのである。

「足も軽く身も軽く、とか？」

そうなのである、花見も言うように自分の体がどうかということなのである。「な〜んだ、そんなことを言っているわけ、」とお思いだろうか、実は「そうになりたい」と思わなければそうはならないのではないだろうか。

このご時世に、何を考えているのやら、と思われるかもしれない。しかし、花見も少しづつ考えている、

「自分が生きて生活していくために、身体がこれじゃあ、生活だつて考えられないよねえ」

生活だから、生きて活(い)き活(き)としていきたいのである。(H)

～思いのままに

信州から～

看護師 工藤美智子

“老いを生きる”

老人のデイサービス施設で、働き始めて、八カ月が過ぎようとしています。日曜日を除き、毎日、デイサービスは、行われています。

最近、皆さんから、学ばせていただいたことがいくつもあります。

老いて、大切なこと

- 一、健康保持、忘れず服薬、受診
- 二、自分の事ができる（衣食住）
- 三、排泄の自立
（上手にオムツ類使用）
- 四、サービス利用（手伝ってもらおう）
- 五、仕事（家事、野良仕事）

老いて、ありがたいこと

- 一、家族がいる
- 二、暮らせるお金がある
- 三、友人がいる
- 四、趣味がある
- 五、おしゃれ心がある

とにかく、元気に、仲良く、楽しく暮らして、あまり長くは病まずに、お星様になりたいと、思うこの頃です。佐久市内に、ピンコロ地蔵があり、にぎわっています。皆が元気で暮らし続けられるように、祈ります。

あなたに会うと
ほっとする

そんな人になり
たい

『野の花の贈りもの』

花村まほ【文】おちあいまちこ【写真】

スマホにダウンロード

してご利用を！

「皮膚・栄養・四肢・精神」アレコレと題して後ろの4pで書かせて頂いているのですが、マイナス腸活フィットネスは具体的な対処法として十分役立てて頂けるものと思います。

今回の「アレコレ」では精神のことを書かせて頂いていますが、精神のことでもフィットネス(西式健康法)による4つのエクササイズは有効です。)を楽しく続けられるようにと、楽曲「カタルシス」を制作しましたので三保製薬研究所HPからダウンロードしてご利用頂ければと思います。(H)

マイナス腸活フィットネスを、弊社公式ウェブサイトでご覧いただけます





「カードを作ってみました!!」

「カードを作ってみました。同封致します。」と送って下さった手作りカードです。今、会議室に置かせて頂いております。

お客様のM・N様より頂戴しました。弊社HPから写真など参考にして頂いたのでしょうか。

「スイマグの変遷の歩み」写真をカードに紹介頂いて、そして今はスイマグと共に皆様にご利用頂いておりますがマリンマグもご紹介頂いてあります。

社屋写真は、何時かのちようど桜の花のころの写真でしょうか、若葉を感じさせる写真を紹介下さっていました。カード最前列にメッセージも添えて下さってあって、それは「勤勉さは人の貴重な宝である」と。日々の私どものしるべ(標)にと手製カードにして送って下さったM・N様に心より感謝申しあげております。

同封下さったお手紙には石狩の冬をご紹介いただいたてありました。このあとお手紙本文の一部をご紹介申し上げます。静岡に居ては実感乏しくて言葉にならないのですが、厳しい冬、雪と共にされている生活から、百花繚乱の春を待ち望む「生活の息吹き」を耳をすませて聴かせて頂いているように思いました。(H)

「ここ石狩市は、北海道の中でも風が強くて、雪が多くて今年は特に多くて、大雪に見舞われて、屋根の雪が落ちて、その下の積雪とつながって、キッチンの窓が塞がれて昼間でも

暗いんです。」

「それでもここ数日は、日中はやつと、プラス(1〜3℃)になり、少しづつ、雪も解けてきて、でもそのおかげで道路はひどくなつて、埋まります(車)今シーズン2回、埋まりました!」

「その代わりと云つては何ですが、お花は一気に咲くのでそれはそれは見事です。『百花繚乱』、そうなるまでもう少し!!雪とがんばります!!」

これからも応援しております。良い時ばかりではないとは思いますが、ご自分の信じた道はきつと平らにつながっていることを願っております。

お手紙最後に、書き加えて頂いたお言葉、しっかりしなくてはと噛みしめております。(H)

「皮膚・栄養・四肢・精神」

アレコレ

コロナ下に

“精神の健康を保つ” こと

治まりそうで中々治まりそうにな
い、だからやはりか、“コロナ禍の思
想” というような連載（日経紙
N2C）が始まって、その四回目に寄稿
していたのは藤倉大という作曲家の
方でした。

題は “グリエーティブの火を探す”
というのですが、「グリエーティブで
あることが精神の健康を保つのでは
ないか、ということだ」と。何か難し
そうなことを言うのかなあと思えて
くるのですが、“精神の健康を保つ
” とあって、うなづく（首肯）こと
大いにありました。

藤倉さん、小さいころピアノを習っ
ていて、勝手に音符を変えて先生に
怒られていた、そうです。

「8、9歳になって『楽譜を書い

やえばいいんだ』ときづいた。誰に見
せるでもなく、自分のために音楽を
作る。それはとても面白いことだ。

それからずっと作曲している。僕の
曲が古典より勝っている、と言いた
いではなくて、自分の作品は自分の
子どもと同じで、比べようのない愛情
が注げる。グリエーティブにはそうい
う力がある。その力が、今こそ求め
られている。」（同紙）

「自分の中の火を、探してみたく
い。」と言うのですが、愛情がそそげ
るものには自分の精神に火が灯（と
も）されるということでしょうか。

「楽しければ音楽でも、美術でも、テ
レビゲームのストーリーを考えるの
だっていい。誰かに見せる必要も、お
金になるか考える必要もない。わか
わくする、熱中する、そういうこと
が人間を救い、豊かにするのだけ
か。」

「どんな世界になっても、イメージネー

ションだけは自分の自由になる。人
間にはそういうオアシスが必要な
だ。」（同紙）

イメージネーションが先なのか、オアシ
スが先なのか分かりませんがオアシ
スと聞いて、これは別にコロナ下に限ら
ず今に必要なことではないかと思
うのです。

イメージネーション（想像）がオアシ
ス（源泉）になる、イメージネーションはク
リエーティブなこと、それは自分に
火をともしること、グリエーティブ（創
造的である）の種火に知らず水を
ぶっかけていないか、（5面上段）

K・Sさんのイラスト



(4面下段より)「精神の健康とは、」と考えながら、案外簡単に「愛情がそそげるもの」に気づかずにしてしまう、反省は私こそであります。

(H)

Hのひとり言

こちらのコラムですが、このシリーズで何回書けるか分からずに書き出してしまいました。巻頭を書かせて頂いている「(H)」ですが、いつもつい巻頭と思つて畏(かしこ)まっているように自分でも思うものですから、〈ひとり言・このろの中〉くらいで書かせてもらおうと思つたわけです。

ただ長ければ(弊紙は1983.5創刊です。2013.9.1号分までは「縮刷版」にして再版させて戴きましたが、先頃在庫分も皆さまにご利用戴いて在庫なしとなりました。ありがとうございます

と思ひまして、スイマグ&マリンマグのお客様に少しご参考にして頂ければいいなあとの勝手なそして少しマニアックな思いなのです。ただし薬剤師がお答え申し上げなければいけないようなお話は遠慮申し上げて、私は「スイマグのある生活」のようなお話のつもりであります。

私、実にはからだがスイマグとは親しみを込めたようなつきあいの人間なのです。生まれながらに、というか母がスイマグを飲んでいましたから母乳を通じて以来なのです。そして小さい頃よく寝言を言つたようでした、怖い寝言で「天井(てんじよう)とは言えなかつたかも知れませんが天井(てんじよう)が落ちてくる〜！」と。

そうすると母親は「また寝ぼけてるよ、この子はっ！糞詰まりだよ、この子は！」と、とにかく(逃がさないよ)という顔をして私はスイマグを飲まされたのです。それが後期高齢

者になつた今でもスイマグを毎日飲んでるのです。

勿論仕事上の「データづくり」の為というのもあります。そして、自分の作るモノ(製造物)を使わずして何が分かるかという自省もあります。しかしそれ以上に「世話になつてゐる」というのがホントのところですよ。

ご縁を頂いている皆様方の中には私以上のご経験がおありの方もあるかもしれませんが「Hのひとり言」でも、もう少し生活感と共にお話が出来ればと思つております、ただし何が書けるかわかりません!! (H)



光のように
風のように
野の花のように
生きていきたい

『野の花の贈りもの』

花村みほ [文] おちあいまちこ [写真]

『腹の健康』第二章「万病の源」二
(前回小紙2231号)、『月刊西医学』
1980.10月号再掲載からの転載です。

(H)

腹の健康 西勝造

この腸閉塞の実験が脳出血に直接影響を及ぼすということは先年、慶応医大で川上漸博士の教室で多く学者が既に実験済みのことである。

かくも重要な事柄が、腸に蓄積された汚物から生ずるということが解つて来たならば、この不快な感じを無視してはならないのである。人間の健康は、大いにこの感受性によるものである。この自然の要求を無

視すると、感受性が鈍り、必然的に宿便保留即ち慢性便秘となるのである。

万一、便通を催す時、即座に用場に行かないと、たとえ十分間でも、十五分間後でも、否、五分間遅れても、完全な自然的排泄作用がおこなわれないことは、何人も経験するところであろう。この排泄作用は、意志の力で一時的には押さえられるものであるが、一度、糞便の排泄が始められるや、その作用は全く自動的となるのである。

軟便が直腸を通過して、体外に出ると、快適な満足感を得るものであるが、一方、便秘は人間を憂鬱なら

しめ、人世を悲観的にながめるようにならしめるのである。常に憂鬱な人は、宿便即ち慢性便秘者である場合が多い。かくのような人々の排泄物は細く切れ切れであったり、丸く固くコチコチであったり灰鼠色がかつたり、量も少なく、回数も一日や二日無いたつたり、わずかなこともある。

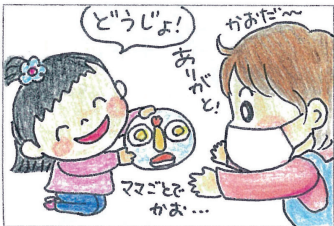
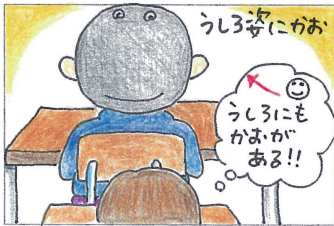
それ故に、腸を通じて人間生活を、心理的に見直す時、一国民の生活は大いに変え得られるであろう。腸の活動が活発である国民は、生氣に満ちた喜びの国民である。

あとがき

愛情がそそげるものを「持つことが、精神の健康を保つ。」

今号の「皮膚・栄養・四肢・精神アレコレ」の解釈です。この「愛情をそそげるもの」が簡単に思いつく人と、そうでない人がいると思いますが、自分自身は後者です。趣味探しと似ていて、無理矢理見つけるものでもないし、じゃあ自分はどうやって精神の健康を保っているのだろうか。答えがなかなか出てきません。(Y)

※Anke亜紀さんの「生命・想い・こころ」は今回お休みです。



見立てあそびが大好き...というが 自然にそんな風に見てしまふクセがあつて楽しいけどあやしいですね