

三保通信

22. 11. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五三
☎ 054-396-3321

「愛をもつて何処までも、」なんて言うと、芝居の中のセリフのつもりかと怪しく思われるかも知れない。月曜日の朝、休日を過ごしでも気怠い体を椅子にもたせかけながら病院待合室で順番待ちの花見にすれば「人の不調も知らないで」「冗談じゃないよ、」
と言いたくなるだろう。

「自分のからだの行く先」は？と問われても今はとても答えるどころではない。どうしたって今の疲れの原因を取らなければ明日働けないのだ。

ここで回り道をしたと思う。実は、愛をもつて何処までも、は、合気道のことを言うのではないかと思うくらいなのだ。武道に愛？勿論様々な理解があると思うが、

合気道の創始者植芝盛平翁は、合

気のアイは「愛」だと仰った。そして技の極意は円運動だと思ふ。実は合気道と西式健康法は相通するものどうしなのだ。西式も「球」な体作り、だと思ふ。皮膚、栄養、四肢、精神を頂点とする正四面体づくり（小さくても発止としている）の先に

花見氏  「自分のからだの

行く先」は？ 

▼で終わらない、
まだ見えない○がある

球づくりがあるのだ。

合気道には立業たちわざに座り技、右技に左技、表技に後ろ技というように一方だけでなく両方の鍛錬があつてそれがあつて体が丸くなる、と言うか均整がとれる。この体が、合気道独特の受け身技（円運動）を可能にさ

せる。西式の体操・療法も「両方」あるのである。左右揺振、腹部凹凸運動、四肢屈伸・振動、温冷とこれらはやはり均整の取れた体をつくり、正四面体のからだづくりにつながるのだが、正四面体に内接する球と外接する球との間にできる球体を作り出すのである。

お月さんだつてお日さんだつてずくと「まるい」。長いこと居られるには丸がいいのではないか。ただし丸になるには鍛錬が必要なのだ。

花見は

「愛をもつて何処までも、」つて、少し鍛錬をしなさいということ、。

植芝翁も争いのために合気道なんて考えていなくて、だから円運動で、だから長く持つのだと教えられたのではないか。「今どき丸いからだなんて流行らない」ではなくて、円運動が出来て愛せることを本気にしてはどうだろうか？

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

腸内細菌を育てよう

八月終わりから九月にかけて、我が家にもコロナウイルスがやってきました。三歳の保育園の子から始まり、数日の間に家族九人全員が陽性になり、頭痛や40℃超えの熱、関節痛、など様々な症状がありました。日頃それなりに食事に気をつけたり、早寝を心がけて、免疫力を高めようと思っていました。ウイルスをはねのける力はありませんでした。療養期間、大変でしたが、それぞれが乗り越えたという成長と、家族だけで過ごした時間はとても貴重であり、また自身の免疫力を考える気づきとなりました。

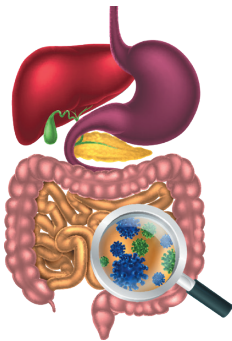
そのような中、「あかちゃんからのかぞくの医学」感染を恐れない暮らし方」などの著者、最先端のウイル

ス学などの知見を基に「自然派医学を実践する医師」として現在注目されている本間真二郎医師(51)の話から、免疫を司る腸内細菌について、学ぶことがあったので、以下まとめて書いてみたいと思います。

病気の経過はそれぞれ人の免疫力が決めている。ウイルス側ではなくもらった側(人)の問題。免疫系は細胞性免疫、液性免疫の2種類あり、互いに分担しながら免疫の仕事をしてくれている。しかしその免疫機能が過剰に働きすぎるとアレルギーや自己免疫疾患になる。その調整役、ストツパーが二つあり、一つ目は寄生虫である。70年前までは生まれた時から寄生虫を持っていて、寄生虫が免疫の働きを調整していた。しかし現在の過剰な除菌で産まれた時から寄生虫を持っていない状態となり、今は寄生虫を体に戻すと感染症になってしまう。そこで、もう一つの重要なストツパーが「腸内細菌」

である。免疫反応自体は免疫細胞が司っているが、それを調整する役割を担っているのが腸内細菌。だから「腸内細菌」が元気であることが重要である。

腸内細菌を育てる食事を考える時に、まず日本人には遺伝的に受け継いできた特有の腸内細菌があり、指紋同様に一人一人違う。その土地の環境に起因しており、人の遺伝も決めている。日本で暮らす日本人特有の腸内細菌を育むのに最も適した食事は「和食」余計なものが入っていない「自然食」である。「まごわやさしい」(豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも)をまんべんなく摂り、乳製品や肉はなくても大丈夫と



(3面上段へ)

(2面下段より)いう事が伝えられている。また食事の大前提として、「腹八分に医者いらず、腹七分で病半分、腹六分で老を忘れる」がある。食べ過ぎはあらゆる病気の原因で、現代人は沢山食へてはいるが現代型の栄養障害になっている。三大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)は十分であるがビタミン・ミネラル・微量元素・食物繊維などが足りない。食べたものの消化吸収代謝にエネルギーが使われてしまい、冷えや酵素の消費にも影響している。

これらの事から、私は、何を食べてはならない、何を食べなければならぬという情報がたくさんある中で、もつとシンプルに、自分の体に合った食事、腸内細菌が元気になるものを選択し、ありがたくいただくことが、免疫力を高めることにつながるかと分かりました。腸活の一つとして「自分の腸内細菌」を意識したものです。

思いのままに

信州から

看護師 工藤美智子

稲作の今昔

昭和20年代、信州佐久は、天候不順の年があり、稲の不作に悩まされました。寒さの夏、空を見上げて、

晴天に……と祈るばかりの日々でした。麦を育て粉に碾(ひ)き、うどん、すいとん、ほうとうなどにして

食べました。ジャガイモ、ダイコン、ネギ、カボチャなど具たくさん汁物を食べましたし、ごはんにも大根等を小さく刻んで入れてご飯を増量

させて食べました。五人の女の子を産み、育てた母は、充分に母乳が出ず、子供に泣かれてせつない思いをしたと思います。家で飼っていた、山羊、ニワトリ、牛、馬、アングロウサギ

等、大切な家族の一員でした。

昨今、農業技術の進歩、肥料の向上により、天候も安定して不作という話を聞いたことがありません。ありがたいことです。作業の機械化も進み、稲作は楽になりました。苗作りも田植えも稲刈りも、皆、他人任せになり、私の仕事は畦の草刈りと、朝夕の水入れ、水止めだけになりました。

今年も、稲穂が頭を垂れ、豊かな実りが喜びでした！朝夕、仏壇に感謝の手を合わせています。

お塩の取り方・付記 付記に

よってさらなるご理解をお願い申し上げます。前号9月1日号でp1の1段目後ろから5行目の「生理的食塩濃度0.85%」は補わなければなりません。勿論お塩の量はあります。勿論お塩の量を忘れてはいけません。海水は水と塩とにがり(主成分はマグネシウム)です。(H)

Hのひとり言

書き手の(H)に言わせれば「自分も運動神経におよそ自信はない、体力もない」。ただ中学時代は玉けりでサッカーコートの右翼というのか、右側を駆け上がるのは一種快感があった。高校時代はどつぷり軟式テニス。と言っても夏休みにもテニスコート造りに出て(自分たちのコートはすぐ穴が出来て使えなくなつた)、その分コートへの愛着は出来て、が肝心なプレイには、そのセンスの無さを思い知らされて終わつた気がする。多少自分に向いているかなと思つたのが学生時代の合気道なのである。

ついで、東京山の手線に最寄り駅がある会社時代、いつときの寄り合い所帯のラグビーチームで、いやこれが凄かった、ルールは知らない、だつて一度もやったことがないスポーツだつていうのに、「お前、体は動くだろうから、ラグビーやれ！」である。確かに合気道経験が少し助けたか、怪我はしなかつたがそれでも、日曜日の試合の次の月曜仕事はスクラム組んだおかげで、脊柱痛さ・首首じ痛さで悲鳴をあげた。体が一番小さいからとスクラムの一番前の真ん中で玉出し役だった。自分の足は、玉を蹴り出すため、相手にも味方にもスクラムで押しこまれて、その自分の体は浮いて足は自由になるのである。自由というと聞こえはいいが要するに浮足立つたような足で玉を蹴れ！、分かつていただけだろうか、想像していただけるだろうか。まつ、小さい玉を打つとか大きな球を蹴ると言うよりは自分が玉になつたほうが多少合つていたようである。

実は、合気道は「なにか運動やるなら合気道をやたらどうか」と言つたのは先代で、西式と通ずるところを解つて、そう言ったのであろう。

(H)

静岡県が設定した「人生区分」

		全人口に占める割合	
老年	百寿者	100歳～	0%
	長老	88～99歳	2%
	中老	81～87歳	5%
	初老	77～80歳	4%
壮年	壮年後期	66～76歳	14%
	壮年中期	56～65歳	41%
	壮年前期	46～55歳	13%
青年		18～45歳	32%
少年		6～17歳	11%
幼年		0～5歳	5%

(注) 2014年10月時点

(注)2014.10月時点)として20.6.13日、日経紙に掲載されたのはコロナ下前のことですが、この時「人生区分」について、

「県は今後、運動や社会参加などの健康づくりプログラムなどでの健康区分を適用する。」とありました。

自分はどこにいますでしょうか？

自治体によって多少の違いはあるにしろ、そして高齢化社会とは言え、これからの日本社会の健康づくりを考えさせる上で基本になるものと思います。

(H)

『腹の健康』第五章「下剤について」三
『月刊西医学』1980.12月再掲載か
らの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

(一)

子供を育てる母親が、注意しなければならぬことは一般に売り出されている通じ薬を牛乳や粉ミルクなどに混ぜてかえって子供の腸を攪乱させることがある。洗腸の目的で生まれたばかりの子供にこれを与える、幼児の腸を保護するために充たしている暗緑色の物質を出してしまふ、これは重大な誤りである。その暗緑色の物質こそは「ミコーニウム」(Meconium)と称せられる粘液である。そして、この粘液は同じ名前にはなっている、胎内にいるときに滞っている「胎便」「カニババ」には違いないが産まれたばかりの皮膚呼吸のみをさせているときに排泄させる黒色の

胎便つまりカニババとは同名異物であるから承知してもらいたい。そして、この暗緑色の粘液は腸を規則的に閉鎖させ、その内容を排泄させる役目を有しているのである。しかるに普通の通じのみを目的とした下剤を用いると、無茶というか無理解というか乱暴にもそれを取り去ってしまう、ということとは、子供にとっては天然自然の殺菌剤と腸壁補強とを兼ねた刺激物を失うことになるので、早くも便秘の習慣が確立せられるのである。



乳幼児においても、子供に
おいても、便秘
は食事法の誤
りから発生す
るものである。
そして腸の弱
い子供は、母
乳の子供よ
り、牛乳で育

てられた子供の間に多いというのは興味ある事実である。母乳の中には脂肪分と、乳糖が含まれていて、それが腸を刺激する作用を有するのである。ところが不幸にして多くの子供は、普通の熱殺菌法の牝牛(めうし・雌牛)の乳で育てられている。

誤字訂正のご報告とご報告

よりのお詫びを申し上げます。

前回9月1日号本誌掲載の「生命・想い・こころ」Asuke亜紀作

「絵の心」(三) p3の3段目記事後ろから2行目です。

「絵の心」、息吹きを交換し合える、の交換は交感が正しいです。

もう一つはp2の2段目「T・O氏のHOMMAGE」1行目、「六十歳代の頃」の「代」は「台」が正しい用法です。編集の十分な理解なしに誤字でして、作者・読者の皆様に深くお詫び申し上げます。

(H)

清水の水害（台風15号）

9月23から24日にかけて清水を通過した台風15号は清水から静岡にかけて思いの外大きな災害をもたらしました。私も取引をお願いしている資材メーカーさんでも工場が水没して商品資材の原体を失い機械は水に浸かつて使えずと大きな被害を受けました。この工場（巴川流域・清水の真ん中、高低差なしに流れ安倍川巴川口と言われました）一体には他の工場もありますから被災は広がっていると思います。

清水の北部、これを超えると南アルプスですが、これを水源とする興津川が流れ、支流が中河内川（会社

の前を流れています）です。興津川より取水して清水区民は飲用水を享受しております。

これが断水しました。取水施設の貯水場へ入る橋が落っこちてしまったり、まだ上流にある取水口が使えなくなってしまうとか、送水管が増水した流れで取れてしまったり、原因が重なり、そして断水から再開までのトラブルがあらわれて、元どおりになつたのは10月6日深夜でした。

断水は清水の8割に達しました。台風による雨量は9月1ヶ月を上回り観測史上一位だったようです。

ところが三保製菓のあるところ、数少ない水道水が来ていないところ、

それで普段より井水（南アルプス系伏流水）なのですが、それで助かった幸いです。市街からの社員は途中の水害地でまだ泥んこのハネを車につけ通勤していますが、9月26日からの製造も停止することなく操業しております。

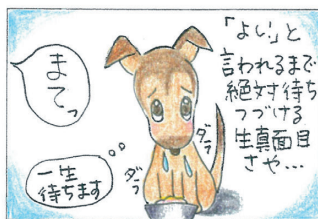
コロナ加わり、今回の水害で中河内から出ないでございました。実は清水がひどいというのを知つたのは少し後で、お客様からお見舞いの都度「えつ、そんなにひどい、？」という始末、皆さまにご報告の遅れと失礼のお詫びを申し上げます。

あとがき

台風15号の後、電話で、メールで、幾人ものお客様からお見舞いのご連絡をいただきました。心より感謝申し上げます。

何かが不足する経験をするたびに、日々の「当たり前」に感謝する心を教えられます。

(Y)



犬の性格は飼主主に似るのか？偶然か？私の思い込みか？？？
以心伝心なんです♡

(H)