

三保通信

日本ではほとんど知られていない長寿者だそう。花見にすれば「長寿」そのものに関心がなかったと云つていいだろう。

「ルイジ・コルナロ??」

花見も、ダ・ヴィンチ(1452~1519)やミケランジェロ(1475~1564)となれば聞いているのだろうが、コルナロ(1464~1566)などとまったく知らないのである。

ところが16世紀イタリアで、どうか全ヨーロッパでも最も有名なイタリア人の一人になつていたそうである。

当時としては異例の102歳という天寿を全うしたということだ。その手記は評判を呼び、各国で翻訳されながら読み継がれてきたという。

病気がちで生死の淵をさまよつた

23.3.1


〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五二三
☎054-3396-3321

コルナロは、医師の忠告で節食生活を始め、たちまち病は快癒したということである。食を節することがいかに心身ともに良い影響を与え、また人間の運命をも変え得るものかを手記にしたのである。

コルナロの『講話』は、「病気とは

花見氏  「ルイジ・コルナロ」

を読む 

サバイバル、なんて!

無縁の生活「健やかな長寿」(ルイジ・コルナロ著)『無病法―極少食の威力』中倉玄喜編訳・解説より、P H P 発行)というものに大きな関心をもつ世界中の人々から読みつがれ、現代でいう「ミリオンセラー」をはるかに越えたものであったといわれる。

コルナロを知らしめた「健やかな長寿」生活については、これから一年花見と共に語りたいため、日本人の中にもいた『養生訓』の貝原益軒をこゝは紹介しておきたいのである。

『養生訓と現代医学』(杉靖三郎著)で益軒は「実现就く」という行き方」として『粗食教草』を教えている。

花見も言うのだ、

「いっぺんに『節食』やら、なにになに、『粗食教草』だつてえ、そんなことまるでサバイバルじゃない!」

凶年にそなえて、飯料を余計にたくわえるため、山野の草を採つて「補助食糧」とし、米や麦を食いのばすことを教えている。こうして度重なる飢饉の被害を最小限に食いとめて、東北の人々は生き抜いてきた(同著より)。

これをサバイバルというのかも知れない。私たちはこの状況の中に予防法の「実」を学びたいと思う。(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜^{まさき}

正しい姿勢を意識しよう

昨年末、ふとした拍子にぎっくり腰になり、しばらく辛い日を過ごしました。ぎっくり腰になるのはこれで三度目です。繰り返す人も多いと聞きますが、あまりの激痛のため、ヨーロッパでは「魔女の一撃」とも呼ばれているそうです。

ぎっくり腰とは俗称で、正式には急性腰痛です。原因ははっきりしていないようですが、腰椎部分の関節がずれてはまる（ロックされる）ことで周囲の筋肉が固まってしまったり、筋肉の疲労や冷え、柔軟性の低下、ストレス、内臓の疲れなどが主な原因ではないかと考えられています。このうち、何故、内臓の疲れが腰痛につながるかというと、内臓にストレスがかかると、それらを守る

ために、腰の筋肉が緊張し固まってしまい、普段の動きに筋肉が対応できなくなるからだと思います。今回、自分に当てはめて考えてみると、授乳や抱っこで同じ姿勢が続いたり、筋力や柔軟性の低下がありました。仕事や家事で動いていても、一定の筋肉しか使えていないと思いました。予防のためにも、姿勢や筋力、柔軟性などを意識して過ごしたいと、気持ちを新たにしました年末でした。

筋肉量は、若い時をピークに、年齢とともに減っていきます。アスリートなど特別なトレーニングをしている人は別ですが、多くは50代を過ぎると足腰が細くなり、お尻と太ももの筋肉が減っていきます。これらは、体の中でも大きな筋肉なので、減ると熱を生み出す能力も落ち、そのため年齢とともに基礎代謝や体温も下がってきます。体温が1度下がる^と代謝能力が13%落ちるといわれています。年を重ねると若いころ

三保通信の 無料定期配送について

製品のご注文の折など、弊紙三保通信を送らせて頂いております。押しつけがましくとも思うことがあります。嬉しく、そして定期配送をご希望頂けるようなことがあります。

有難く配送させて頂きますのでお申し出頂きたいと思えます。(H)

と同じ量を食べていても太りやすくなるわけです。

筋力を保つために日常からできることを考えてみると、背筋を伸ばしてお尻と腹筋を引き締める「正しい姿勢」を意識することが大切です。正しい姿勢を保持するためには、首から肩、背中、腰などの体幹支持筋群を使うことができます。そして肛門を引き締める意識をすることで

(3面上段)

(2面下段より)

門周囲の括約筋をトレーニングすることになり、尿漏れ、便漏れ、内臓下垂などの予防、緩和にもつながります。これは何歳になっても始められるし、継続が大切なのだと思えます。また最近、猫背や脊椎側弯症という背骨の歪んだ子どもが増えてきてしまっていますが、背骨は私たちの血液や免疫物質を作ってくれているとても大切な場所です。正しい姿勢は、体だけでなく、健康も支えているということをおきたいです。「自分の体の状態を知ること」は、意識しているつもりでも、やはり難しいと実感します。自分をケアできるのは自分でしかない。そしてそれは、日々の積み重ねしかないのだと思います。今年も皆様が、心穏やかに健やかに過ごされますように。



「道歌を作ってみました。」

と道歌を送って下さいました。

ウイキペディアで調べてみますと、【道歌(どうか)は、道徳的な、または教訓的な短歌をいう。】とありました。

お送りくださったのは井上ひでおさんですが、井上さんには実は以前にもお送り頂いています。

あなたの

おなかに

通じます

そのユーモアも頂戴して標語に使わせて頂いています。時折目にして頂いていると思います。今回は、

何となく今日も

良い事あるごとく

朝イチ「お通じ」

心地良くある(出る)

コメントは、「やはり病い治しの第一歩はデトックスの第一番であるお通じですね(75%位)、とありました。

(H)

『花の小径』

(2022年10月25日発行
いのちのこぼ社)

心に空いた穴
そこを吹き抜ける風が
つらくて仕方なかったけれど
それこそが
開かれた窓なのだ、と教えていただきました

花村さんは弊紙読者でいらっしやいます。(H)

光の小径

hikari no komichi

文 花村みほ
写真 おちあいまち

Forest Books

あけましておめでとうございます
ゆるぎない二足歩行獲得のために…学び実践の日々を
令和5年 元旦

今年も子どもたちと
元気に健康体育を行っていきます。

いつも二倍通信
ありがとうごさいます。

NPO法人 日本幼児健康体育協会
代表 池田 実典
〒179-0072
東京都練馬区光が丘 7-3-3-1004
TEL&FAX 03-3979-9785
携帯 090-1995-9409
ホームページ buruburukingsyo.com

年賀状より

(4面下段より)2023年1月号と共に頂いたお手紙には「96オクラブは1人だけでした。めげずに、粘り強くアイデアが浮んだら実行していきます」とありました。その意気たるや応援したいと思います。(H)

オシケオップ考

オシケオップと言うのだそうです。

石原修さんはこれを「はらわた」(ころ)と日本語・和語にされているのですが、石原さん達の会報『ウレシパ・チャランケ(育みあうための議論を)』(22.11.27)の中に、石原さんの記事の題名オシケオップアイヌ(22)で紹介されていました。

石原さんは、弊紙22.11号でご紹介させて頂いた友人であり、喜ばしいことに第49回毎日農業記録賞中央入賞作品一般部門優秀賞に選ばれたことをご報告しました。

それで石原さんの記事の中からで

すが、

私は今、百姓をしながら暮らしています。多くの動植物、小さな命ある生き物等の多くのカムイとの「共同社会」のなかで時代遅れと言われながら暮らしています。そこから行動を始めようとしています。

持ち帰った「ニペシニ」(シナの木)、大きくなりました。

隆吉エカシ：！気が付きました。アイヌが生きる姿をエカシが教えていたことを。

それと、早苗さんをアイヌロサハ(尊敬する姉)と考えチャイヌコクル(大事にしなればならない人)とします。

イヤライケレー(感謝します。有難うございました。)

※エカシ：尊敬する長老(会報より)

※シナノキ：別名で、ヘラノキともよばれる。シナノキはその名



M.Hさんより

石原さんの、◎、生きる姿をエカシが教えていたこと◎早苗さんをアイヌロサハ(尊敬する姉)と考え大事に：等の言葉の中に親愛の情あふれる石原さんのオシケオップを見せて頂いたように思いました。＼はらわた＼に心寄せられました！(H)

前の語源にあるとおり、アイヌが古くから衣類や織物を作った。樹皮から作った布はシナ布と呼ばれ、特に水に強いために、帆船の帆あるいは船ロープなどに使われた。

※カムイ：漢字をあてると「神威」「神居」など。(グーグル検索)

『腹の健康』第六章宿便保留
—慢性便秘とその結果—二、三

『月刊西医学』1981.2月号再掲載か
らの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

もし人が、健康状態にあり、その動脈も硬化せず、その心臓も健全であるならば、これらの点で、劣っている他の同年輩の人と比べると、その血圧は低いものである。

我々が記憶しておくべきことは、動脈壁が厚くなるのは主として血液が毒素を含むからなのである。それは又、食事が誤っているか、腸や腎

今回は「ゆみごん4コマ」掲載をお休みさせて頂きます。

作者ゆみごんさんのご都合でお休みですが、4コマを楽しみにお待ち頂いて下さる読者の皆さんには申し訳ありません。次回をお待ち頂けますと幸いです。尚、下のスイマグボトルのイラストを年賀状に描いて下さいました。感謝！(H)

臓や、皮膚を通じての排泄が、不完全であることによつて、血中に毒素が含まれるのである。故に血圧を常態に引き下げるには、まず腸が適当に働くようになされるのが必要欠くべからざる事である。

消化不良の疾病は、誤れる食べ方、例えば不十分な不合理な食物などによつても起こるものであるが、多くの場合、消化不良は、直接、宿便即ち慢性腸マヒすなわち便の腸壁内堆積に原因するものである。

患者が何か実際に、胃の疾患を持つていると想像している時、彼の腸の働きさえ常態に復せば、その消化不良即ち、いわゆる胃病が根治して

しまうのである。

実に多くの人々が、胃の弱い事をこぼしている。彼らは、胃の内容物に、酸が多い事を、良く自覚している。しかし、この人達の受ける治療から判断すると、彼らの疾病の本当の原因は、腸にある事を真に悟つていないからである。しかし、消化作用の遅くなる真の原因は、便秘であるから、我々の熟練を差し向けるものは、すなわち実に便秘状態の征服である。

あとがき

看護師の若松満喜さんが、ご自身のぎっくり腰の経験から、「正しい姿勢」を意識することの大切さ、ひいては自分の体の状態を知り、日々のケアを積み重ねることの大切さを教えて下さいました。

健康法の難しさは、この「日々のケアを積み重ねること」の難しさと同義であるように感じます。痛みがあれば、それを治そうと必死になりませんが、「いつか来る痛み」のために努力するのは大変です。

努力しなくても続けられる「習慣」にしてしまうことが肝のようになります。(Y)



4コマ・ゆみごんさんより