

一月の お便り

また新しい年がやってきましたね。若い人は別にして私のような後期高齢者と言われる者が新年を迎えて思います。これは、

- ◎今年元気に生き、仕事をしたいなあ!
- ◎あと何年生きられるかなあ!
- ◎この世での最終コーナー全力で走り抜きたいなあ!
- ◎出来るだけ自由に、気ままに、楽しく、できれば創意的に残された年月を生きたい。
- ◎それと何よりも連れ合いや子供達に余り迷惑をかけることなく、
- ◎「ありがたい、また次の世で会おう、さよなら」と言ってお別れしたいなあ!

などなどです。多分皆さんも同じようなことを考えられるのではないのでしょうか。これら望みのようなことをよくよく考えてみますと、これは高齢者だけの願ひではなく、若い人達の日常生活にも当てはまることだと気が付きます。

若い時はこれらの事々々を強く意識せず、日々の生活や仕事の問題に追われ過ぎているだけで、年齢を問わず、人間誰もが持つ普遍的な願ひのように思います。

人生の最終コーナーにさしかかり、このような生きることの根源的な課題を強く意識し、願ひをよびたいことは素晴らしいことだ、高齢者だからこそできることだと嬉しくなりますね。

- ◎年の初めに多くの願ひを持ちましょう。
- ◎願ひ実現のために精一杯生きましょう。
- ◎必ず、この一年良き年になると信じましょう。

おめでとございます。

TOKYO ADAGIO BY HADEN & RUBALCABA

先日も、漢方の「ながしまクリニック」に行きますとこのCDがあり、永島先生も聴かれています。嬉しくなる。

再び コーヒーの効能

先日、NHKを見てますと「健康飲料コーヒー驚きワザ」という番組をやっていました。

- ◎コーヒーは血管を柔らかくし、動脈硬化予防が期待できる。
- ◎飲む量により心臓病の死亡リスクが異なるそうです。

一番効果があるのが、一日3〜4杯で、5杯以上飲まないよう注意した方が良さそうですよ。

本便り ココナッツオイルについて

今回はこちら、今評判のココナッツオイルについて

何と言ってもココナッツオイルが認知症、アルツハイマーに効果があるというニュースは私にとつて衝撃的でした。そこからココナッツオイルについて沢山の本を読み始めたのです。

これらの本の著者はアメリカの医学博士メアリー・T・ニューポートさんと公認栄養士のブルース・スライフ氏です。

- ◎ココナッツオイルを大きく1杯、2杯/日位からスタートし、最終目標量は大きく4杯〜6杯位と書かれています。
- ◎中鎖脂肪酸と混ぜて摂るとより効果が高いようです。
- ◎急に沢山摂り過ぎると下痢、消化不良症状があるので、だんだん量を増やしていくこと。
- ◎読まれるのならばこの本だと思えます。

予防にも効果があると「ココナッツオイルでボケずに健康」の本の中で白澤卓二順天堂大学大学院医学研究科教授は書かれています。量は示されていません。私は予防のために大きく1杯/日で実行しています。それと「悩」を使えば使うほど予防効果はあるとのこと。これは普段仕事上実行済みですね。この本は要約的になつていてので解りやすい本です。とにかく本を読まれて理解し、納得して摂られることをお奨めします。

ワインの話

— ワインの話をしませう —

先月は一寸恥ずかしい話を書きましたが、本当のことなので、皆さんの中に「なるほど、そう言えばそうかもしれん」と、うなずかれた人も居られるのではないのでしょうか。「ワインは何か良いか、どう違うのかよく判らん」という声も多いように思います。あくまでも私自身が20数年いろんなワインを飲み、数千本のワインをテイスティングしたりしてきた経験を通じ、自分流に学んだことですので本道ではないかもしれませんが書いてみましょう。

- ◎ワインを独りでなんとなく飲んでいたのでは、なかなかワインの味が解るようになるのは難しい。
- ◎できるだけワインを解っている人と、何が良いのか、どう違うのかなど話を聞きながら飲みますと、早く解るようになる。

これも私が実際経験したことから学んだことですので、お役に立つのではないかと思います。

順造さんの旅日記

日本の魅力再発見! 瀬戸内の旅 ②

さて、いよいよ期待の「ペラピスタ境ガ浜」ホテルに向かう。

マリナーのある SOFUCAFE 前の二車線の山道を、上から車が下りてきたらどうしよう? と思いつつ、登っていく。大きな駐車場、玄関もよし、中に入ると立派なロビーで、

その向こうにプールのような水面が見える。

夕食は和食、朝食は洋食が良いです。このような造船所のある田舎に極上のホテルがあり、CAFEがある。信じられない理想の場所? どうも造船所を訪れるお客さんを接待する場所からスタートしたのではないかとと思われる匂いがする。それにしても海辺すぐは山という立地で、交通の便も非常に悪い所に建つこの立派なホテル。九月、十月の予約は満杯らしい。面白い地方の一夜を楽しむ。日本の地方も素晴らしいぞ! 次は尾道から「しまなみ海道」の島々を走って今治に向かうのですが、地図を広げてみますと

中国の話

- ◎先日、日本在住の中国人留学生から聞いた話です。
- ◎男女の出生比率は男子が女子より女子対比1.1178倍
- ◎現在20代の男子は女子より950万人多い。
- ◎中国女性の産児率は1.09万人にのぼるそうです。(2008年の数字)
- ◎これでは中国男性は結婚相手の女性を見つけないが大変でしょうね。

ブルーベリー 骨粗しょう症予防にも

アントシアニン効果

ブルーベリーには含まれる色素「アントシアニン」に骨粗しょう症の予防効果があることが、新田俊博・国立長寿医療研究センター院長らのマウスを使った実験でわかった。継続的に食べれば骨の減少を抑えられる可能性があるという。19日から東京都で開かれる日本骨代謝学会で発表する。

骨粗しょう症に悩まされたマウスに、体重が約10%増え、骨密度が約20%低下した。約2週間後に調べたところ、骨の量は健康なマウスとほぼ同じだった。与えないマウスは、骨の空洞化が進んでいた。

健康な骨は、骨を壊す破骨細胞と、骨を増やす骨芽細胞の働きバランスが取れている。骨粗しょう症では、破骨細胞が増え、アントシアニンを与えたマウスでは、破骨細胞の数が健康なマウス状態に戻っていた。

— ひろしちメモ —

こんな記事が新聞に出ていましたよ。ブルーベリーが骨粗しょう症の予防になるのは!? 知りませんでした。高齢者の方にはご参考になるかも。しかし、若い時から飲んでいた方が効果があるのではと思ったりしています。

向島—因島—生口島—大三島—伯方島—大島

6つの島々を通っていくのに、まず驚きます。

美味しい珍しいお店のご紹介

あんぱん専門店



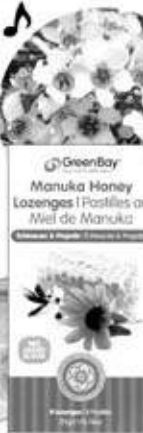
こころにあまいあんぱんや

大阪駅ガード下の阪急百貨店側に「あんぱん」ばかり売っている。「あんぱんや」というお店があります。いろんな種類の「あんぱん」があり、買う時いつも迷ってウロウロするのですが、とにかく「あんぱん」だけ、これだけの種類を売っているお店は全国でも珍しいのではないのでしょうか。この近くを通る時にはこの「こころにあまいあんぱんや」(店名)さんに必ず立ち寄り、十個位買つてのです。

スタッフ 森下



「買ってよかった!」



冬の痛み「マヌカハニードロップ」
寒い季節、空気の乾燥から喉がカラカラ、なんだか咳が出る... ということは誰にでもあるのでは? と思います。風邪とまではいきませんが、喉の痛みや咳が出る事が多い私は、少し痛いか? と思ったら救世主の「マヌカハニードロップ」です。のど飴は世の中に沢山ありますが、これは普通の飴とは違います! あの殺菌力が高い希少な蜂蜜マヌカハニードロップの力で、プロポリス&エキナセア入りだから、まさにトリプルスリー! ゆっくり舐めていられるから、長く喉をいたわってくれるのも大助かりです。人ごみに行くとき、電車に乗るとき、予め食べておくのもお奨め♪ 蜂蜜の味だから美味しく食べやすいですよ。

FOD9500
マヌカハニードロップ
エキナセア&プロポリス
本体価格1,200円/税込み1,296円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

順造逸選

何度でもくり返し使えるカイロ ハンディウオーマー

昔からあるカイロを今風にハンディウオーマーと名を付けています。冬、腰の調子の悪い時は、これに付いている袋にベルトを通して使っていますし、外に長時間居る時にはポケットに入れ、いろんな使い方をしています。オイルを注入して使用し、使い捨てカイロのように捨てないので、エコのカイロでもありません。セットの内訳はカイロ/オイル/フリース袋/カップ。一度使ってみられませんか。昔の良さを味わえると思います。



ZHW-15
ハンディウオーマー(zippoオイル付き)
本体価格 4,167円/税込み 4,500円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

北海道産小豆ぜんざい

おほぎ風米入り・さつまいも入り

私は、ぜんざいが好きで家内に求めるのですが、「ぜんざい」を作るのに時間を要し、すぐには食べられないので困るのです。食べたいがすぐ食べられない経験、皆さんもございませんか。この「ぜんざい」食べてみました。が、「一寸変わった「ぜんざい」です。我家で作るあずきの濃いへビーな「ぜんざい」ではなく、「おほぎ風米入り」はおかゆさんのような仕上りになっています。「さつまいも」の方も薄い仕上りで、あずきのゴテゴテはありませぬ。さらりと食べられる珍しい「ぜんざい」です。こんな「ぜんざい」もあつても良いかなあと紹介しています。好き嫌いが分かるかもしれません。



北海道産の小豆と国産米(もち米・うるち米)を使用しおほぎ風に仕上げた米入りぜんざいです。
GFT60831
ぜんざい3種セット(各180g)
本体価格740円/税込み800円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

私の居場所

「刻々と変化する居場所」と書きますと「何?」と思われよう。私の住むねぐらには特に季節の変わり目には日々刻々と変化していきます。目の前に見える木々は、常緑樹が少なく、殆どがケヤキ、エノキ、ニレ、モミジ、桜などの落葉樹なので秋の変化は驚くばかりです。まず、桜・アサと紅葉します。それらの赤い紅葉が終わる頃になると、ケヤキ・エノキ・ニレが茶色に変える。これらニレ科の木々は一本、本同時に茶葉することは少なく、順番にと思える程、不思議に順序良く色を変え、落葉していくのです。ニレ科の木々の葉がなくなると、沢山のモミジの木々が動き始め、真っ赤な紅葉が始まる。他の木々が全部葉を落とし、幹と枝のみの景色の中に、突如真赤な色が次々現れ、目の前が赤色に染まります。このように十月・十一月の秋は日々微妙に色を変えていく姿を見ることが出来る住み家ですが、朝は東から昇る朝日を受け、逆光に葉は透き通るように輝き、夕方は南西に沈む夕日の中に、朝とは違った色をまとって姿を消していくのです。そして風の日には、木々は大きく揺れ動き、雨の日にはまた違った姿を見せてくれる。日々、時々刻々と変化する居場所は私の気持ちの中に変化を与え、驚きと感動を埋め込んでいきます。変化に富む居場所に感謝しています。

「刻々と変化する居場所」と書きますと「何?」と思われよう。私の住むねぐらには特に季節の変わり目には日々刻々と変化していきます。目の前に見える木々は、常緑樹が少なく、殆どがケヤキ、エノキ、ニレ、モミジ、桜などの落葉樹なので秋の変化は驚くばかりです。まず、桜・アサと紅葉します。それらの赤い紅葉が終わる頃になると、ケヤキ・エノキ・ニレが茶色に変える。これらニレ科の木々は一本、本同時に茶葉することは少なく、順番にと思える程、不思議に順序良く色を変え、落葉していくのです。ニレ科の木々の葉がなくなると、沢山のモミジの木々が動き始め、真っ赤な紅葉が始まる。他の木々が全部葉を落とし、幹と枝のみの景色の中に、突如真赤な色が次々現れ、目の前が赤色に染まります。このように十月・十一月の秋は日々微妙に色を変えていく姿を見ることが出来る住み家ですが、朝は東から昇る朝日を受け、逆光に葉は透き通るように輝き、夕方は南西に沈む夕日の中に、朝とは違った色をまとって姿を消していくのです。そして風の日には、木々は大きく揺れ動き、雨の日にはまた違った姿を見せてくれる。日々、時々刻々と変化する居場所は私の気持ちの中に変化を与え、驚きと感動を埋め込んでいきます。変化に富む居場所に感謝しています。

順造さんのウェルネス vol.39

「健康にお金、時間、労力を投資しよう」

健康の予防について考えます時、一番大切な自分の身体にお金、時間、労力を投資している人が少ないのに驚きます。自分の身体を健康維持の為に何も投資せずして、健康であることを期待しても、それはありえないと思います。人間の身体は日々、年々衰えていきながら、私達は生きていますから、あちこち身体の不具合が出て来るのは当然のことです。私達の身体も車と同じで、お金を払って点検し、補修を繰り返しておかないと大きな事故につながります。私はもともと子供の頃から身体が弱いものですから、何も悪くなくても予防の為にこんなことをやっています。

- ◎整体は毎週1回
- ◎十字健康法は毎週か隔週1回
- ◎ヘルスクラブでのストレッチ 週2回
- ◎漢方薬(漢方クリニックには月1回)
- ◎最近「操体法」という体操教室へ月2回通い始めました。

健康は病気予防の為にどれだけ自分に投資するかによって決まると言っても過言ではないと私は考えています。殆どの方は病気になってから、いろいろやろうとされるのですが、治すには数倍の金・労力・時間がかかる上に、治らない確率も高くなります。完全な身体であることはありえないのですから、悪くないと思っている時にこそ、身体点検・調整をすることで病気の予防ができるのではないのでしょうか。



悪くなってからではもったいなく、病気を予防に、お金を費やしましょう。

雑感

NOと言わない人生とリスク

できるだけNOと言わない人生を歩んできました。人生そう長くはないし、いつか死ぬのですから、否定的に物事を考えず、肯定から入り、チャレンジできるチャンスを作る事により、人生を前向きに明るく、面白く生きられると思っています。性格かもしれませんが、リスクにチャレンジしない人生なんて、何が面白いのか? と考える私です。安全も大事ですが、安全・安心だけを求めていては、新しいこと、クリエイティブなものは生まれてこない。ワクワク、ドキドキの中に「死」だけは実感したい。リスクゼロで生きて「死」だけは確実にやってくるし、「死」からは逃げられないと思う。生き活きと、楽しく、面白くは、リスクに比例するのではないのでしょうか。ドキドキ、恐れはありますよ。あなたはどちらの人生を選びますか。あなた次第ですね。

お客様の声

クランベリー100%

地域 性別 年齢 不明
膀胱炎に良いと聞きこのジュースを購入しました。値段は非常に高いですが膀胱炎には確かに効くと思えました。治療後、症状が無い時に1日コップ1杯程度を飲み続けました。膀胱炎の再発は年間ありませんが、以前は年間2回くらい膀胱炎になっていました。ジュースと違っては飲みません。クスリと思つて飲めば我慢出来ます。それほ酸っぱく、飲み辛くはありますが砂糖は加えない方が効くそうです。

人參の2Xミックス

静岡県 男性 75歳 Oさん
今まで、毎朝ニンジンとリンゴをジュースにかけて飲んでいましたが、順造選に同じものがあるのを知り、先日お試しセットを購入し、試飲してみたところ、味も美味しいだけでなく、わざわざジュースに掛ける必要もない。なんと云ってても妻が、ニンジンとリンゴを購入しなくても済むかなり割安だと喜んでます。どうしてこんなに安くなるのだろうと思つてます。そして、保存料や防腐剤が入っていない。定期購入を決めたのはこれが決め手になりました。

「順造さんからお返事」

人參とりんごを買って作ると結構な値段になりますもんね。それに何と言つても奥さんの手間が大変なので、一番喜んでおられるのは奥さんでしょうね。私の家ではそうでした。

マヌカハニードロップ

静岡県 女性 80歳 S.Kさん
二五年くらい前にニュージランドに旅行した折、マヌカハニードロップを売っている店に行き、その時旅の疲れのせいか始めて口内炎が出来てしまひ、その時にマヌカハニードロップを塗布したところ一日で治ってしまいました。それからマヌカハニードロップのファンになりました。

「順造さんからお返事」

昔から原住民の人達が使ってきたものだそうです。抗炎症作用があるので、口内炎、喉痛などに使われています。私もニュージランドでめぐり逢い、ファンになった一人です。なにがのどが変だなあ、疲れてるなあと感じた時に飲み始めてます。