

No.186

おめでとう
あけまして
よいけ

腸内快覧板

1

2016年
JAN.発行所/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

迎春

元氣満まん堂 箕浦将昭

あけまして

おめでとうございます。

会員の皆様におかれましては希望に輝く新年をお迎える事とお喜び申し上げます。

昨年は元氣満まん堂商品をご愛飲頂き心より御礼申し上げます。

さて、平成二十八年・丙申（ひのえさる）は諸々の問題が盛んに広がり、発展



してゆく年回りとなります。

平成二十七年乙未は抵抗勢力が力をつける年でしたが、平成二十八年丙申は、問題が表面化する事により問題を解決する決断力・行動力が必要とあります。

二〇一五年に価値観が大きく転換し、二〇一六年には新たな価値観が生まれる時であるとあります。

また本年は、一億総活躍社会とセルフメデイケーションスタートの年です。

「病気は生活の赤信号」信号無視のままでは医療の成果を十分に享受できません。大方の患者さんは気付いていても生活を変えようとしません。ここで求められているのがセルフメデイケーションです。

セルフメデイケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

平成二五年「七五歳以上人口」（後期高齢者）は一五一九万人ですが、団塊世代が後期高齢者になり始める二〇二二年には二千万人を突破して、二〇二五年に

は二三〇七万人にもなります。今まで以上に大きな社会変化に遭遇し、元氣なシニアでなければ社会の活力を大きく引き下げます。

長年元氣満まん堂では、食べ物や精神的な事も含め、皆様が健康への自立（セルフメデイケーション）を実現するためのお手伝いをしたいという想いで、活動を進めてまいりましたが、今や、国を挙げてセルフメデイケーションに取り組まねば、日本国の福祉社会が維持できない緊急課題として私たちに問われています。

私の好きな言葉に「咲いた花見て喜ぶならば、咲かせた根元の恩を知れ」があります。根っここの弱った植物は、花を咲かせ実を結ぶことが出来ません。

私たちの身体も人生も同じことが言えます。私たちがのおなかには植物に例える根っこです。この根っこが元氣でないと、元氣な身体を維持できません。

元氣な身体を維持できないければ、ゆるぎない信念と豊かな創造性を生み出す事はできません。健康になってこそ始めて、これらを生み出す原動力が生まれるの

ではないでしょうか。

この創造と実現の根本には健全な根っこ（おなか）があります。おなかを元氣にするには、腸の機能が最大限働けるように腸の環境を整えることです。

私たちの腸内（根の元）には五百種五百兆個以上の腸内細菌が棲んでおり、この腸内細菌の力を借りて、腸の機能を最大限に生かすことができます。

この腸内細菌の強力な助っ人が弊社のすすめる納豆菌サプリメントです。世界で初めて製品化し上市してはや二十年がたちました。

二〇一六年丙申は、これまで目の目を見なかった事が形となって現れて来る年であり、評価されてこなかった事が評価され、頑張ってきた人の努力が形になっていく年だそうです。

皆様の大きな努力が大きく実る年でありますよう祈念致します。

本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますと共にご家族皆様のご多幸を心よりお祈りいたします。



長寿雑学

疲れない身体をつくる免疫力

安保 徹著
三笠書房

第三章

免疫力を高める生活をしよう

体のある場所に疲れが溜まり血流障害が起きると、本能的に人はその部分を動かしたり伸ばしたりして回復を図る感性を持っています。

＊休息は小刻みに

一時間一回、集中をといて休息の時間を取り、体を動かすのが一番です。そのとき仕事で続けがちな姿勢と逆の動きをすること。

眼精疲労が引き起こす疲れは視力が落ちて後頭部や肩が凝って来ると言うレベルではなく全身的な血流障害にまで行き着きます。長時間パソコンに向かう時は一時間に15分は目と体に相応の休息を与えるようにします。

＊呼吸でリラックス

呼吸と言う意識的な行為を介して普段は意思の支配を受け付けない自律神経を刺激してそのバランスを整えることが出来ます。リラックスしたい時は一分間一呼吸の腹式呼吸、集中したい時は胸式呼吸をすると良いです。吸う時間の倍以上を吐く時



満堂学術顧問
佐々木俊雄氏



間にします。

＊8の字体操

相免疫力を高め、全身が温まる8の字体操、腰などで体操を勧めます。

すっきりしたエネルギー効率のいい疲れない体をつくるには体の仕組みを理解し、ちよつと動作を工夫すれば自分の体の自然な動きによって体を作り替える事が出来るのです。

＊爪揉み療法で免疫力アップ

爪揉み療法は自律神経を整える効果があります。少し痛いと思う位の力で10秒ほど押し揉みます。親指は肺など呼吸器、人指し指は胃腸など消化器、中指は耳の症状、小指は循環器の働き、薬指は交感神経を刺激します。一通り揉み、治したい症状があるときは関係する指を20秒ほど押し揉むと良いです。

＊睡眠は十分に

基本的には睡眠時間を削ると確実に疲れが溜まり、最後には病気が待っているのと知って生き方そのものを正してください。

＊甘いものは控えめに

甘いものが好きな人ほど疲れやすです。エネルギーの元になる糖は炭水化物から摂り、疲れを取る為には少量の糖を摂るにとどめる事にしましょう。

＊体を温める物を摂る

しょうが等、体を温めるものを積極的に摂りましょう。冷たいものは体を冷やし血管を収縮させ交感神経を刺激します。辛いものも同じ働きをします。

＊適度な酸味や苦みの摂取

酸味や苦味は排泄を促進する副交感神経の反応、体の分泌機能を活性化しています。血管を開いて血流を回復し、分泌活動を活発にし、リンパ球の働きを活発化させることで体の中の老廃物や疲労物質を排除するからです。酢は摂り過ぎると体によくありません、あくまでも少量摂った時に排泄反射が起り副交感神経を優位にするからです。

＊カフェインの効用

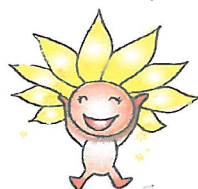
カフェインは副交感神経と交感神経の両方を刺激する作用があります。短い時間だけ排泄反射が起きリラックスしますが、副交感神経の反応が終わった頃に交感神経を刺激して体を興奮させ、元気が出てくる反応が起きます。砂糖と

ミルクにはリラックス作用を強め長くする働きがあります。

＊アルコール作用

アルコールには興奮作用があり最初は排泄反射でリラックスしますがその後だんだん元気になって興奮の世界に入っていきます。

自律神経のメリハリをきちんと利かせる様な疲れを溜めない生き方をした方が効果が高いのです。極端な生き方をして、いくらサプリメントを摂ったところで疲れが緩和するわけありません。



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職
吉住 大慈

『無功德』

一年の計は元旦にあり

毎年、何かしら、目標めいた事柄は考えている。

しかし、守られた年は一度もなく、夏まで

どころか、春にはすっかり、忘却の彼方に流れ去っている……。

懲りずに、気分と一新とリセットして、考えたのは（『何の為に……』を捨てよう）

結果や成果、効果などではなく今、行なっている事をひたすらに真面目に行なう（無功德）

と、一応定めてみた。

世の為、人の為って何故か、すっきりしないはずである。人の為とは、人偏ついたら、

『偽』となる。つまり、偽りなのかと納得した。

暮には、喪中のハガキが送られてくる、毎年増えている気がする。

同級生の訃報を知ると、そのうち、自分の番が巡ってくるだろうと、思ってはみるが、

『エンディングノート』（死ぬ前にやっておきたいことなどのように己の死などに

立ち向かう気もないし、適切な時期にオサラバできればそれでいい。

天にお任せしているから、私が判断思考する必要もあるまい。

焚火の周りに人がいて、誰かが楽しい話を始めた。

するとうつぶわいていた人々が、顔を上げた。顔（面）が白くなる、

それが面白いである。

顔を上げて、笑ってみれば、面白いし、『福』も舞い込んでこよう……

閉塞感や不景気、世の中何となく、面黒の時代だからとて、ひたすら、見返りや結果を

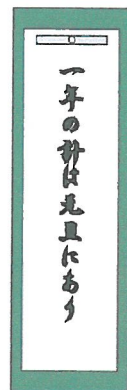
思わず、今やっている事を淡々と続けていく。幸せになるためではなく、その努力を惜しむ。

今年こそ忘れないでおこう……。

合 掌



元高野山真言宗慈明院住職 吉住明海



*年の初めにふさわしい生前の吉住明海和尚の記事を掲載させていただきました。

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

A セット

税込価格
12,600円
送料:無料



アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・健康元素たっぷり
元祖元素
がん そ びん そ



納豆菌加工食品



スーパー・元祖元素
元祖元素
なつときな



元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。

定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典 1) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

- 会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

冷え性が治りました

神奈川県 美奈子様

長年冷え症で困っていました。冬には靴下を履いて寝たり、とにかく人より寒いがりでした。忙しく働いていたので食生活など真剣に考える余裕がなかったことや食も細く、好き嫌が多い食生活でした。このままでは本当に病気になるのではと思って、冷え性が治るのにサプリメントでも飲んだ方がいいのかなと軽い気持ちでAセットを飲み始めました。ところが、Aセットを飲み始めて半年たった頃でしょうか。気が付くと冬でも靴下を履いて寝なくてもぐっすり寝る事が出来ていたのです。おかげで風邪も引きません。嫌いな食べ物にも挑戦できるようになりました。今まで何であんなものが嫌いだったんだろうかと思うほど、美味しく食べられるのです。代謝が良くなり、体の調子が良くなっていることが実感できています。Aセットに出会って本当に感謝しています。これからも続けて飲んでいきたいと思います。



試してみよう！のどに異物が詰まったら

子供や老人は、のどに物を詰まらせることは珍しくありません。吐き出せるものなら吐き出させます。

※子供の場合：

左手でおなかを支えるようにして、下向きに体を二つ折にします。そして、のどの奥に指を突っ込んで舌の奥を刺激してやり吐き出させます。これでダメなら、右の手のひらで背中をトントンと叩きます。

※大人の場合：

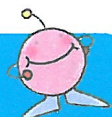
体を90度位に折り曲げて同じく背中を叩いて異物を吐き出させます。



以上の方法で駄目なら、すぐに耳鼻咽喉科に行きましょう。

ピーナツの豆類やボタン、コインはまっすぐに器官に入ってしまうことも多く危険です。素早く背中を叩いて異物を下に落として、呼吸を楽にしてやりませう。そして、すぐに近くの病院で処置してもらいませう。魚や小骨などものどにひっかけ易いものです。ご飯やパン、イモなどを丸のみにしてみませう。たいていは取れてしまいます。

以上の事を試みて駄目でも少し様子を見ませう。いつの間にか取れてしまうことも多いものです。最悪の場合には耳鼻咽喉科に行きませう。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品（各セット）のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、粗品を送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

あけましておめでとうございます。2016年、皆様が喜びと感謝に満たされる良い一年となりますようにお祈りしております。（*´▽`*）今年もよろしくお願い致します。感謝

あなたの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル



0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>