

十二月のお便り



私の周りには89歳、90歳以上の人は一人もいなくなり、60歳、70歳の若い人達と交わっています。その新しい環境の中で体力、気力、好奇心を維持するために新しいストレスが生じてきますね。溜まってくる、発散、放出しストレスフリーの状態にするようにしています。そして、また新しいことや活動をしてストレスを溜めていくのです。ストレスを発生し、溜めると心身のリズムを作り出すことから、元氣、活氣のエネルギーが生まれてきます。

好奇心を持ち、楽しく、面白く、この世を生きていくことはそう簡単ではありません。自分との闘い。だから気力と活力が必要なのです。直面している問題に的確に対処し、正しい答えを出さなくてはなりません。正しく、正しくと考えると動きが鈍くなり、動きの中から生まれてくる面白さに出会えなくなり、間違っていても良いのですよ、動きの中から生まれてくるものを楽しめるのですから。

至言

日野原重明の言
 「神から幸福をいただいたのだから、不幸もいただいたこう」
 私は「幸福があるから不幸があり、不幸があるから幸福がある」と思っています。幸福だけしかない人生なんて退屈で生きておれないでしょう。不幸があるから幸福感を味わえるのです。日野原さんの言われるように不幸もいただかねばなりません。

「医学問答」

左右社 仲野徹・若林理砂

西洋医学の仲野徹教授と東洋医学鍼灸師の若林理砂師との対談ですが、漫才のような掛け合いが面白い。私は鍼灸も大好きなのでこの本は役に立ちます。西洋医学で治らない病氣や不具合もたくさんありますし、それが鍼灸で治る場合もありますよ。参考になる良い本です。

あなたに感動の一冊

本便り

医学問答

若林理砂 仲野徹

西洋と東洋から考えるからだの病氣と健康のこと

どちらを使うならええやん! いま楽しく生きるための医学問答

おすすめの色

音楽

Diana Krall

When I look in your eyes

「WHEN I LOOK IN YOUR EYES」

DIANA KRALL

大好きなダイアナ・クラールのアルバムの中でもベストだと思えます。歌も演奏も素晴らしい!彼女のセクシーなハスキーボイスもなんとも言えない。「LOVE IN PARADISE」がベストと言いますが、私はこのアルバムが好きです。静かな夜一人で耳を傾けてみてください。

順造さんの旅日記



淡路島南端の魚屋さんに行く

淡路島に1日1組(2~4名)のランチで1コース(1名)8,000円の熟成魚屋がある。聞き、私共の淡路島タカムラがある島にそんな変わったレストランがあるのなら見に行こうと出かけました。



TAKAMURA COFFEE ROASTERS FACTORY AND CAFE

超田舎にしては面白い建物で前は海です!

明石海峡大橋を渡ってハイウェイ28号線を2時間ほど走ると島の最南端にこの店がありました。チョット遠いなあ!!

2人の組だけだと1日の売上高16,000円でどうしてやっていけるのか?どんな料理を出しているのか?等々、興味津々です。

店の名は「福FUKUototo魚」です。変わった名だ。



店内も黒一色です。寿司屋さんかと思っていたらNOと言われ、熟成魚屋料理とのこと!? はて、どんな料理なのだろう?

初めて出てきたのがこれで、味付けした刺身のようにです。

オーナーシェフのナカヒロさん

お名前

- 器もガラスで珍しい!
- オシナガキ
- ヨコワ、福良
 - カワハギ、沼島
 - サワラ青、福良
 - グレ、沼島
 - チダイ、沼島
 - カミナリイカ、沼島
 - シオ、沼島
 - サワラ酸、福良
 - アカシガイ、福良
 - アカカマス、沼島
 - イセエビ、沼島
 - 素揚げ、福良手延製麺所

途中から寿司らしきものが出てくる。その握り方も面白く、超熟練職人工のような握りです。どこかの寿司屋さんで修行されたのか尋ねますと、「私が考案した(ヤブ)ニギリです」と言われたのはビックリ!! 寿司の味も普通ではなく、味付けされている。最後に味付ソーメンらしきものが出たのも面白かった。変わっている話をしてみると、元は漫画が好きで描いていたんだそうです。好きで好きなことを自分流でやっている熟成魚屋さんです。いろんな人がこの世には居られますよ。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。

健康

腸を活性化して免疫力を高める

私は免疫力を強化するためには、腸を活性化させねばならないので森下仁丹社の「HEALTH AID ビフィーナEX」◎「ビタミンD1(日光浴が必要)や◎イチョウ葉サプリ等を毎日とっています。

これが本当に私の体に効いているのかどうかは全く分かりませんが、効果があればいいなあ!という気持ちです。これは皆さんに勧めているものではありません。



感動したこと!

私は89歳、妻は82歳。私は至極元気で病氣らしいものはなし、妻はあちが痛い、コッチが痛いと言っています。同じ家に住み、同じものを食べてきて、なぜなんだろう!不思議だ!ラッキー!といつも思っている私。



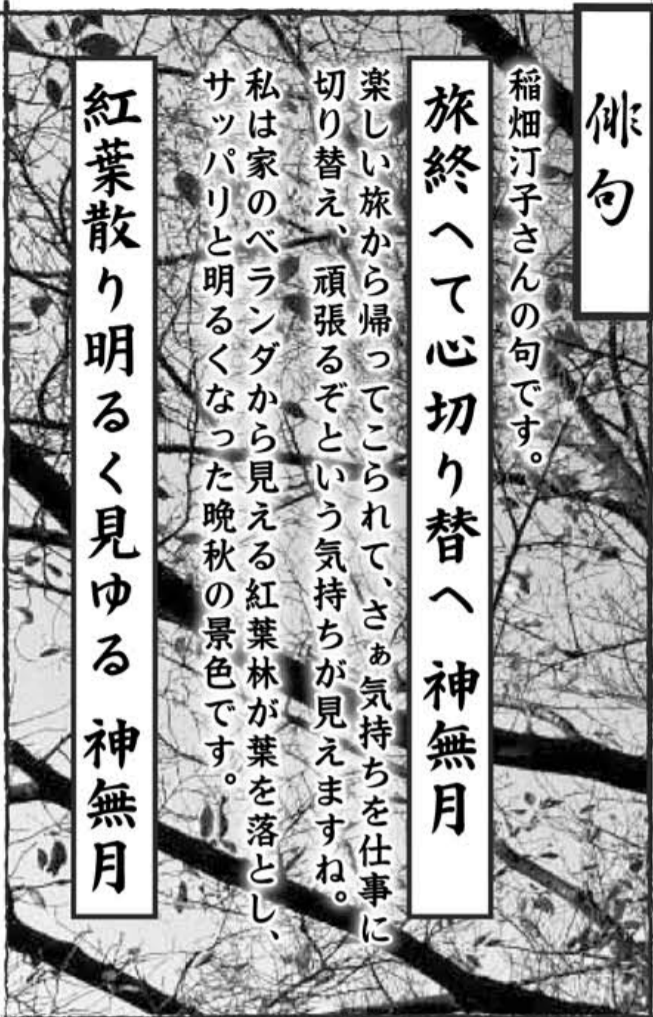
俳句

稲畑汀子さんの句です。

旅終へて心切り替へ神無月

楽しい旅から帰ってこられて、さあ気持ちを仕事に切り替え、頑張るぞという気持ちが見えますね。私は家のベランダから見える紅葉林が葉を落とし、サッパリと明るくなった晩秋の景色です。

紅葉散り明るく見ゆる神無月



スタッフ 森下の 第139回

「買ってよかった!」



信州産「天龍村手搾り」

順造選「信州産ゆず」

長野県天龍村という秘境で採れた柚子を、村の人々が手作業で丁寧に搾ったそう。雑味が少ない香り豊かなドリンクに仕上がっています。

甘味と酸味のバランスが良いため、ただでも飲みやすく、この季節はカップに注いで温めるホット柚子がおすすめです。柚子の香りは不安や緊張を和らげて明るい気持ちに、リラクセスさせてくれる効果があるそうですね。

お過ごしください。
GFT825706
信州産ゆず (180ml×6本)
税別2,160円/税込2,333円
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

順造さんの ウェルネス vol.144

私は今3ヶ月毎に血液検査をしてもらっています。ふと思ったのですが、検査結果の表に書かれている正常値、基準値は何歳の人を基準にしているのか？

不思議に思って調べますと、いろいろ分かってきましたので書いてみます。

※基準値の作り方

20~60歳くらいまでの健康な100人の検査成績をもとに上限と下限の2.5%ずつを除外したもので、残りの95%の人の数値が基準範囲とされている。

一方、正常値には個人差があり難しいので、現在は基準値が使われている。

とのことですので、そう正確なものではないようです。高齢者になってくると個人差が大きくなり難い。いろいろ難しい研究結果が出されていますが、正確なところは個人差があり、正確な数値は出ないそうです。

大体の目安で医師は判断しているように思われます。

数値結果を見て確定的判断をせず、身体全体の様子を見ながら医師の判断を仰ぐことになるでしょう。

血液検査結果をもっと正確なものと思っていましたのは、どうも間違っていたようです。

正確に判断しても良いものと、そうでない分かり易い数値もあるということです。

すぐに自分で一喜一憂せず医師の声に耳を傾けましょう。



血液でなんでもわかる時代だと思いましたが、どうやらそうでもなさそうです。

年をとると益々判断は難しくなりますね。

順造さんのメルマガ配信中!
このお便りだけでは書ききれない情報をお届けしています。
メルマガ会員登録はこちらからどうぞ。

記載内容は高齢者として個人的な体験や想いにより書かれておりますが、あくまでも主観によるものですので、全ての人に当てはまるものではありません。

順造逸選

順造さんが今お薦めしたいこと

機能性表示食品 果汁100% クランベリー100%

女性の場合、解剖学的に見て膀胱から外尿道口までの距離が短いので、どうしても尿路感染を起こしやすくなるのが特徴です。膀胱の中では、数時間のうちに細菌が増殖します。そのため、おしっこを我慢するのは良くないのです。クランベリージュースは、女性の排尿トラブルで困っている人に人気のジュースです。ストレート果汁100%で女性のためのジュースとあって良いでしょう。



こちらは、酸味が強いですがストレート100%果汁で仕上げたタイプです。着色料も化学添加物も使用していません。

機能性表示 クランベリー100%
●GFT822503 (500ml×3本セット) 税別4,500円/税込4,860円
●GFT822506 (500ml×6本セット) 税別9,000円/税込9,720円
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

私の居場所

夫婦揃って80歳を超えてくると、一般的には二人とも元気でというのはいわゆる、どちらか一人が病気がちになるか、身体に不具合が出てくるのではな

いでしょうか？
長く生きることが大変なことです。若いマスコミの人達の言う100歳時代の論評には、歳をとることの現実を分かっているいなあとつぶやいています。

高齢になってくると嫌なこと、悲しいこと、悩み、やるせない事々ばかりが襲ってくるのです。早く死にたいと思っている人も多いいはる現実の中でどう生きれば良いのでしょうか？

夫婦揃って100歳という人はほとんど無くて、介護の問題で大変な苦労を本人だけでなく、周りの人達も悩まされます。

どうこの世を去るか誰にも分からないです。来るものを静かに受け入れ、感謝していくことができれば、それが最高ですね。

90歳になり、死を目前に感じるようになってくると、面白いことに一日一日を感動一杯に生きる事ができる喜びの大きさが深さを味わうことができます。

有難いことだと思えます。「避けられないものは悩むのではなく受け入れ、どう楽しむかの方に持つて行くことです。」

雑感

私は滅茶苦茶な人生を歩んできた人間です。

30代はアメリカで、40代初め頃からは日本で、損益の計算もせず、やりたい仕事をメチャクチャやってきました。

「なんとなかなるやろう」という気分です。やるのでしたら、皆さん「あれで採算合うのやろうか？」と言われたらどうですか？

初めから採算なんて考えてやっていた仕事は一つもなかったのですから、不思議がられるのも当然のことでした。

なぜか銀行さんもお金を貸してくださるのです！

後から今思うと不思議です。「やりたいことをやる」、「なんとなかなるやろう」、でガムシヤラに突撃していくのですから、楽観的というか野性的なものが私の性格にあるのでしょうか。

うまく成功する場合は失敗の時もありましたが、失敗の時もその仕事を変えて次の新しい仕事につながっていく、成功という姿を見せてくれたのも不思議でしたが、失敗が失敗ではないのです。

これが大事ですね。失敗で終わったら、失敗した意味がなくなりますが、失敗から学びそこから成功につなげていくのです。

やりたいことを計算もせず、好き勝手にやってみようから、楽しめないやれません。楽しいからガムシヤラにできるのですよ。好きになり楽しめるから面白くなって突撃できるのではないのでしょうか？

私は「守り」は嫌いなのです。「守りの姿勢」では勝てない、攻めないと勝利はないと思っ

ています。やると決めたら、それをまず好きになることです。

だから私の人生に後悔はありませんでした。精一杯、思う存分生きてきたという喜びです。だから歳の割には若く見えるのかも知れません。

お客様の声

以前「クランベリーEX」をお試しして頼み、酸味が強いものすごく飲みやすかったです。甘味がほしかったためサイトにて他商品を探したところ「EXソフトゼリー」を見つけました。甘味も感じられ、つるつるっと簡単に摂取できるのに加え、ブルーリーの成分も入っているの、貧血予防も女性にはもってこいだと思います。長く使用させてもらいたいと思いつき、定期購入を申し込みました！

【スタッフ森下からお返事】
このソフトゼリーはコンパクトで保管にも困らず、とても食べやすい仕様になっています。トイレのお悩みだけでなく、女性に嬉しいポリフェノールも豊富です。これからも嬉び続けられて日々の健康に役立てていただければ嬉しいです。

【にんじんジュース紙容器】
先日、孫から「敬老の日には着かないけれど、にんじんジュース送ったから」と電話がありました。今日(9/22)昼前に「元気一杯ににんじん100%」15本入「受け取り、早々に一口飲んでびっくり。(人参の自然の甘さ、美味しさ、飲み易さ)孫に「おわりがとう。」
松社長、会長さん美味い元氣もりもりになんじんジュースありがたう。

【スタッフ森下からお返事】
優しいお孫さんですね。身体のことを気遣ってくれて微笑ましい限りです。お味も気に入ってくださったようでありがとうございます。日々の健康維持のためご継続をお勧めいたします。

【純粋みかん蜂蜜】 大阪府女性 M・Y様 78歳
毎日ヨーグルトに混ぜていたのですが、ほんとうに美味しく他のは変えられません。最初はプラボトルと瓶入りを買って移し替えていたのですが、瓶入りをプラボトルも何年も使っても丈夫です。

【スタッフ森下からお返事】
私もみかん蜂蜜をトーストに塗ったり紅茶に混ぜたりと愛用しています。これは本当に香りがよく、どなたでも美味しく召し上がれると思います。国内産の蜂蜜は年々希少価値が高まっていますので、今月のお得なセールもお見逃しなく！