

七月のお便り



90歳になって内科的な病気を抱えています。ほとんどの人は高血圧が糖尿病の人が多いように思います。私が私には両病ともないのですよ。

従って食事制限は何もせず、何でも食べ飲んでいきます。

3ヶ月毎に1時間かけて歯のチェックとクリーニングをこの20年余り続けている結果なのでしょう、全歯まだ揃っています。非常に珍しいそうです。

私は予防に力を入れているのです。病気になるってしまえば、医者にかかってもそう簡単には治りません。予防のためにこんなことをしています。

いつもお世話になっている内科医の先生に私の身体の弱い内臓部分の働きを補うために超弱い薬を出してもらい、毎日飲んで予防しています。私はコレステロールに問題があり、コレステロール対応の薬、逆流性食道炎になったことがあり、胃酸の分泌を抑制する必要があります。何でもそうですが悪くなってしまうと、治すのに長い月日がかかり、時間の無駄が続きます。

もう一つは免疫力を付けることです。

免疫力を付け、高める本がたくさん出ていますのでアマゾンや本屋さんで探してみてください。

免疫力強化のサプリもあります。私はNATURE MADEの「イチヨウ葉」サプリを毎日飲んでます。それと胃腸の働きを良くするエビオス錠も私は飲んでます。

免疫力の約70%は腸内細菌が関係しているそうです。腸内細菌を増やすサプリもあります。

体質により人それぞれですから、自分の身体に合うものを自分で見つけることです。

本屋さんに行って本を探すのも身体の運動になるだけでなく、頭の働きにもなります。

医者任せではダメですね。

自分の身体は自分で守るのだと考えること。

あなたに感動の一冊 本便り



「PRESIDENT」誌
2025.6.13号
老化が早い人、遅い人の習慣
プレジデント社

健康

ロコモ

身体の不具合や病気がどんな具合かを一番知っているのは医師の先生ではないです。自分で困り悩んでいるのは自分自身だけです。他の人達は自分が悩んでいる症状から病状を推測し、医師として治す方法を考え、伝えてくれるのです。

医師が治してくれたいと思っていれば、それは大間違いで、治す行動を起こさねばならないのは自分自身だということを忘れないことだと思います。困っているのは自分であって医者自身は痛くもかゆくもないのですからね。



フランス CHANSON & JAZZの大御所

EDITH PIAF

1900年代を生きて、47歳で死す。フランスで最も偉大な歌手の1人として記憶され尊敬されている。「愛の賛歌」、「バラ色の人生」等があります。彼女の歩んだ人生を反映してか、何か声の中に悲哀という寂しさの音色を感じます。なんとも言えない彼女の音色を聴いてください。YouTubeで、無料で聴けます。

老化を遅くするにはどうしたら良いかをいろいろ書かれていて面白くて役に立ちます。

- ◎「ほとんど笑わない人は要介護リスクが2倍以上」
- ◎「日本人の8割はたんぱく質不足」
- ◎「卵を多く食べる」
- ◎「座りすぎは寿命を縮める！」

等々教えられることが一杯書かれています。

感動したこと！

ともすれば「理解しよう、理解せねば…」と努めることがありますか？分からないとき無理に理解しようとしませんか？誰でもあるのではないのでしょうか。

論理的には理解できず、不思議、懐疑、不可解、不確実なまま、抱きかかえ耐えていく力も大事なのではないか？即ち無理に分からなくてもいいじゃないかと思切れると、何かホッとした気分になり、安らかに生きられます。今の時代、明確な答えを求め過ぎているのではないのでしょうか。

「なんとなく感じる、味わう」ようなあいまいな心地良さを忘れていませんか？論理の追求からは感動は生まれてこないような気がします。「あいまいな心地良さ」、「安らかな気分」の中から感動が突如として湧き出してくるようです。「固い」所から「柔らかい」に転向、変化する必要があるような気がします。

紀元前4世紀ごろに中国の荘子はこんな言葉を残しています。「人はみな有用なものが役に立つことは分かっている、無用なものが役に立つことを知らない」と。また日本の幸田露伴は「今の人ややもすれば益の道の可なるを知って、損の道の妙を知らず」と。私達人間は進化せず、退化の道を歩んでいるのかもしれない。



いよいよ入口近くになってきましたよ！50軒くらいのかやぶぎの家が建っているように見えます。



旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。



順造さんの旅日記

美山かやぶぎの里



写真を撮る次々出ていきました！この里の驚くべきことは、このかやぶぎの家に住み、日常生活を日々行っていることです。ビックリしました！

私はここに来るまでは、かやぶぎの家を見せる観光のために残してあるのだと思っていたのです。

このかやぶぎの屋根を張り替えるだけでも大変な作業でしょう！それをこの村の人達が協働で助け合いながらやってもらっているのだと思います。

この美山のかやぶぎの里を維持し残すための努力も大変でしょう。頭が下がります。ありがとうございます。

俳句

鷹羽特行の句

山中に 水を惜しまず 墓洗う

山中の高所にあるお墓に重たい水桶を運ばれたので
しょうか。俳句名人の特行さんの句に並べて私の句を
出すのは恥ずかしいですが……。

松順造の句

墓石に ギブツと酒かけ 父笑顔

酒好きであった父の墓石にたっぷり酒をかけて
やったら、亡くなった父の嬉し笑顔が見えました。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

千成屋珈琲監修
ミックスジュース

ちよつとレトロなデザインの
ミックスジュース。
昔懐かしい千成屋さんを想
い出します。
これがJAL国内線のファース
トクラスに採用されたので
すよ……！
嬉しいニュースのお届けです。

大阪みやげで大人気の
千成屋珈琲監修ミックスジュース。
レトロかわいい箱入り3本セット！

愛され続ける千成屋珈琲さんの
フルーツたっぷりミックスジュース。

GFT61055 順造選
千成屋ミックスジュース
(180ml×3本セット)
税別1,500円/税込1,620円
詳しくは、順造選ショップ
☎0120-103-712

果汁
100%

私の居場所

90歳になるとくると頭脳の力
が当然衰えてきます。忘れる
ことも多くなり、同じことを
繰り返すようになります。な
ります。記憶力の老化です。
これはどうしようもないこと
ではないでしょうか？

仕事のことだけは忘れては駄
目だと特に注意していますが
90歳にもなつて60代、70代
の記憶力を維持するのは人間
として難しいように思います。
余り大事でないことは忘れる
ように努め、大事なことはで
きるだけ忘れないように努力
することを私は考え、考え過
ごしています。

ボケも老化現象の一つなので
すから、仕方ないことだと
思つて受け入れるしかないの
ではないでしょうか。
しかし本はよく読みますよ。
それと疲れやすくなり、疲れ
も取れにくくなっています。
これも仕方のないことでは
うね。問題は足の特に膝の弱
体化でしょうか。階段の上り
下りには手すりを必ず持ち
支えながら、こけないよう
に注意が必要です。こけて骨折
でもしたら、もう歩けないよ

うになるでしょう。
でも考えてみますと90年間も
自分の身体を支え、
歩き続けてくれた
ことに感謝、
感謝ですよ。

あきらめない！
チャレンジ！

雑感

私の好きな明治時代の俳人、
山頭火さんの俳句に

「何を見ても
感心するのが菩薩」
があります。

この言葉を私は大事にしてい
ます。何を見ても感心し、感動
するように生きたいと思ひ、
意識して小さな草にも心を注
いでいますと、心が広々とし、
いいなあ！頑張つてるなあ！と
声をかけ、話し合うような気
持ちになつてくるのです。
カメラを持つてきて写真を撮
つてあげようとカメラまで引
張り出し、話が聞いていきます。
感心、感動は心を広げ、多くの
物たちと友達になつていくよう
に思ふのですよ。

友達になるのは人だけではあ
りませんね。小さな路肩の草
や花々とも友達になれます。
初めは意識して感心する努力
をしていると、自然と何を見て
も感心するようになっていき
ますね。感心を増やすには
初めは感心する努力をしまし
よう。

「感心―感動」をなくすと人
は老い始めます。生き生きと
生きるには「感心―感動」が
必要なのです。

何を見ても感心、感動し、謙
虚に楽しく生きよう。

90歳にもなると一日一日が
貴重で、大事に大事に過ごさ
るようになります。有難く感謝です。

お客様の声

クランベリー100 福岡県女性 K・N様 65歳

初回3本で、施設で暮らしている母のトラ
ブルが酷く、1ヶ月毎に入院しているのを
どうにかしてやりたいと、いろいろ話を聞
き、飲ませ始めた。に、こころがなくなつて
調子が良い様なので次回からは定期コー
スで続けて飲んでもらおうと注文するよ
うにしました。これで入院がなくなれば
ありがたいです。

スタッフ森下からお返事

入院の頻度が多く、お母さまも辛い状況だ
つたと思います。続けて飲むことで繰り
返すことが減つたというお声も多いため、
もつと快適になれますよう心より願つて
おります。

人参りんご紙容器 愛知県女性 K・W様 70歳

先日、朝から気分がすくなく週1回のリ
ハビリも当日キャンセル。食欲もなくガラ
ーとして、でもお腹がすいてきた。だけ
食べる気がしない。人参りんごジュース毎
朝飲んでいたのでこれは？と思つて飲ん
でみた。いつも以上に美味しく感じてだ
んだん気分も良くなった。

スタッフ森下からお返事

味を気に入つてくださりありがとうございます。
ます。食欲減退されている方でも飲みやす
いと評判の人参りんごなので、毎日の栄養補
給に是非お役立てくださいます。

ゴールデンパイナップル

大阪府女性 H・O様 52歳

パイナップルジュースは初めて飲んだ時、「こん
なん飲んだことないっ！」と驚くほど
でした。甘過ぎずちょうどよい酸味もあ
り、ほんの少し苦味もあり、あつとい
う間に飲み切つてしまいました。来年の
夏もぜひ注文します。

スタッフ森下からお返事

甘味が強くスッキリした酸味が夏にぴった
りのジュースです。子供のころに食べた、え
みがあるパイナップルとは全く違いますね
(笑)この夏もパイナップルジュースで涼を楽
しんでください。

順造さんの
ウェルネス vol.151

自分が今90歳まで生きて元気なんだという
現実を信じられない思いで過ごしています。
老化は別にして内科的には悪い箇所はなく、
何でも食べ、アルコール類も少しですが飲ん
でいます。健康維持のため、たいしたウォー
キング等の運動もせずですから神様が生か
してくださっているのだと思っているのです
が、どう思われますか？

眼科には2ヶ月に1回行き、緑内障予防目薬
とドライアイの目薬2種を頂いています。
歯科医院には2~3ヶ月毎に歯のクリーニング
とチェックに行っていますが、全歯揃ってい
ます。内科医院では3ヶ月毎に血液検査をし
てもらっています。そう大きな変化はありま
せん。

考えてみますと、身体の医学的チェックはし
ていますね。

美味しい食事は若い人達が驚くほど、同じ量を
食べます。食べ過ぎだとよく言われますが、
悪いのであれば、今90歳で元気なのはなぜ
なんだろう？と言いつ返しているのですよ。
好きなものを食べ、好きなように生き、余り
コントロールせずです。美味しいものを常に探
し求めています。食べられる限りは元気です
よね。

多くの人が
健康について
いろいろな事を
書かれていますが、
人それぞれですね。
これだと
断定することは
無理ではない
でしょうか。

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。

うになるでしょう。
でも考えてみますと90年間も
自分の身体を支え、
歩き続けてくれた
ことに感謝、
感謝ですよ。

「感心―感動」をなくすと人
は老い始めます。生き生きと
生きるには「感心―感動」が
必要なのです。
何を見ても感心、感動し、謙
虚に楽しく生きよう。
90歳にもなると一日一日が
貴重で、大事に大事に過ごさ
るようになります。有難く感謝です。