

俳句

こんな面白いというか哀感させられるクリスマスマスの名句は秋元不死男さんの俳句です。

へろへろとワンタンすすするクリスマス

私は

クリスマス眺める先は暖炉の炎

賑やかだった昔のクリスマスの夜を想いつつ、今は独りクリスマスツリーの代わりに暖炉の炎とさびしく向き合う夜。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

「鹿児島産100%大麦若葉」

大麦若葉の粉末100%です。緑茶仕様で加工後、殺菌、微粉砕仕上げです。匂いや味に変化なく、気持よく飲めますよ。私はどうしても野菜繊維が不足しがちになりますので、この粉末1袋を水かお湯の中に入れて混ぜて飲んでいますが、牛乳や甘酒に入れて飲むこともあります。簡単に飲めるのがなによりです。

私の居場所

昨年の10月27日(月)のことです。自宅の玄関を出た所で仰向けに滑って、頭の後ろ部を打ち、大きなコブができ、すぐ近くの内科医の先生の所でCTを撮ってもらいました。結果は頭蓋骨は異常なしでした。10日後、腫れは半分小さくなりましたが、痛みは残っています。で、住友病院で精密検査を受けましたが、頭蓋骨には異常なしとのことでホッとしました。滑ってから2週間経っても小さな腫れは残り、触ると痛かったのです。問題はなぜ滑ったのだらうとよくよく考えてみますと、スポンの裾が長く伸びていて、その裾を靴の踵(カカト)で踏ん

順造さんのウェルネス vol.157

「誤嚥性肺炎」という言葉を聞かれたことがありますでしょうか？簡単に言いますと、特に80歳を超えてくると、食べ物や飲料が食道を通らずに、誤って肺の方に入り肺炎を起こす場合が増えてくるのです。そしてその死亡率が非常に高い。死因の第3位である肺炎患者の約7割が75歳以上の高齢者で、70歳以上の高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎です。高齢者における生存率は約半年くらいと考えられ非常に低い。誤嚥性肺炎の予防方法：簡単に言えば喉の筋肉を強化するのです。

- 1 仰向けに寝た状態で頭を持ち上げて、視線を前方のつま先に。この姿勢を数秒間キープその後ゆっくりと頭を下ろします。この動作を5~10回繰り返します。
- 2 「エ」と声を出しながら、喉を意識的に閉じるイメージ。この動作を数回繰り返します。徐々に声の強さや持続時間を増やしていきます。声帯の強化に繋がります。
- 3 座った状態(あるいは立った状態)で姿勢を正し、意図的に大きな力で飲み込む動作を行います。何も含まなくてOK。大きな力で飲み込むことを意識しましょう。これを5~10回繰り返します。喉の筋肉が鍛えられます。



しかし生きるためにやってみよう！

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。

低温粉砕製法で仕上げました。

鹿児島県の肥沃な大地で育った大麦若葉を使用したおいしい青汁です



このように方に
●野菜不足・野菜嫌いの方に
●食物繊維が不足している方に
●おいしい青汁をお望みの方に
●偏食の多い方に

FOD2141 大麦若葉 青汁 国産100% (3g×30包) 袋入り 税別2,400円/税込2,592円 詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

だのが原因と思われるので、ズボンの裾を少し短めに折ってはいっています。高齢になると足力が衰えてくるので、注意せねばならないことを学びました。頭も脚も骨折せず助かりましたよ。神仏に感謝しています。皆さん、ズボンの裾の長さには注意してください。



- ①忘れても良いこと、不便でないことはドンドン忘れていく意識して忘れるのです。
 - ②完全に忘れてしまつてはダメなことはiPhoneに残す。
 - ③重要事項はその項目を作りiPhoneに残す。
- そして終わったものはiPhoneから消す。これで大体いけますよ。覚えないうえに良いことは覚えないうえにやっています。

「スタッフ森下からお返事」
手作りの人参ジュースも良いですが、後始末が大変です。毎日飲めるように味にこだわりましたので日々の健康維持に役立ててくださいませ。

「スタッフ森下からお返事」
いつもお世話になっております。おかげ様で続いていると身体が良い事に気づきました。医療での血液検査が上等で先生に褒められて有難いことに気づきました。末永く続けて行きたいと実感しています。心から感謝しております。ありがとうございます！

「スタッフ森下からお返事」
度々辛い症状が起こり、とても困っていましたが、お医者様より予防にはクランベリージュースが良いとのこと、2年前より飲み続けています。嘘のようにかかっています。お困りの方には本当にお勧めです。