

順造選便り

お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

順造選



あなたに感動の一本 本便り



医療者が語る 答えなき世界
 (いのちの守り人の人類学)
 ちくま新書 磯野 真穂

高齢になってきますと身体の不具合、病があちこちに出てきます。医院、病院に行っても治らない場合が多くいららされる経験を持つ人も多いのではないのでしょうか？著者は医療人類学というちょっと変わった分野の人です。帯に書かれている言葉

「手術室の意外なルール？医療者が望まない医療行為？リハビリの目標は「治す」とは限らない？」患者さんは知らない病院の舞台裏とありますが、非常に役に立つ本で面白いので是非お読みください。

一月のお便り

明けましておめでとうございます。この2022年のお正月を迎えることができました！……！今年6月で87歳になりますよ。身体的には目の手術をしましたが、大きな病気もせず、元気に昨年を生きていることができ、驚き、感動しています。

死を目の前に置き、生きる1年の日々でしたが、この歳になりますと「生きる」ではなく、「生かされている」という気がします。

神様が「まだ生きてなせ」と言われて、私の背中を押して居られる感じなのです。

そして思うのです。神様が「この世でもうお前は必要ない、去れ」と言われる時、私の死がくるのではないのでしょうか。

それまでは「生死一如」、好きなように、思うがままに、一日一日を大事にして、気持ちよく、感動を味わいながら過ごしていきたいです。

2022年を良き年に創り上げていかれる皆さんに幸あれと祈ります。

おすすめの音色 音楽



「雨だれ」 フジ子・ヘミング

私はもう10年か15年くらい前でしょうか、持っているCD1000枚くらいを毎日枚数ずつPCのiTunesに入れていき、CDを探す手間が省けました。その中で、「雨だれ」は好きな一枚です。

秋、ベランダでニレ、ケヤキの木の葉がこれらの曲に合わせて舞い落ち、散っていく姿を見、聴きながらシンガーを吸う気分は最高！いいですね！！

このような時をもつ、このような景色の中に身も心も投げ入れる。ケヤキが枯れた葉を散らしている下にもみじの真つ赤な紅葉姿が見える。秋真々盛り！！！！

至言

シエイクスピアは「金を貸すと、金も友だちもなくしてしまおう」と言っているそうです。名言だと思えます。

私もいろんな人にお金を貸して、それと断れず貸して、経験があります。返却してもらったことは、一件もありません。ある時期から虚しくなると、少な額でもお金を貸すというのを一切やめ、勇気を出して断わりました。

シエイクスピアが言われた通り、金を貸すと返してくれないだけなく、借りた人は返せないの、来なくなり関係が切れまわす。金を貸さない、貸し借りの関係がないので、私が貸さなかったことに相手も腹を立てない限り、関係は切れることはありませんでした。

どんな友人であっても金の貸借だけはしない方がよい、私も思います。皆さんもそんな経験をお持ちではないでしょうか。

指のサポーター

10月の初め頃から右人差し指が痛くなり、いろんなテープやバンドエイドを指に巻いていましたが、なかなか人差し指を固定できず、困っていました。たまたまネットで探していると、「ZAMST フィンガーラップ指サポーター」にめぐり会い、買って使ってみたらこれがベストでした。

健康 ロメモ

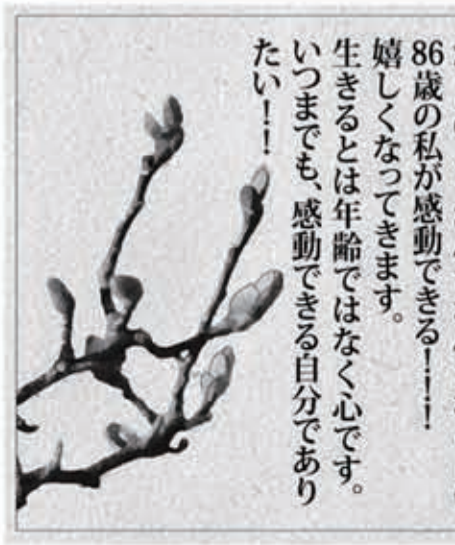


2種類の生地を採用し、薄くてもしっかりと関節を固定できます。

指を入れてストラップを巻くだけ。楽に着け外しが可能。

上下共に裏にマジックテープが付いているので、キツさを調整できる。私はMサイズを使っていますが、どの指にも使えます。楽天、アマゾンで買えますよ。

関節が動かないように固定できる。



感動したこと！

自宅の庭にはたくさんさんの木々を植えているのですが、主にとうとうかほとんど全部が落葉樹で、夏は茂って日陰を作り、冬は葉がなくなり陽が差し込み明るくなります。

秋に葉が落ちると、もう小枝の先には春に出る新芽、花芽が小さな顔を出しているのですよ！！！！びつくりします。

そんなの「当たり前じゃないか」と言われるかもしれませんが、高齢の私には全く新鮮で、驚き、感動がいっぱいなんです。

葉が落ちると同時にのかなあ？？？どの木の先にも小さな芽が付いているんですよ。嬉しくなって毎日アチコチまで触っている自分ですが、このような小さな小さなことに86歳の私が感動できる！！！！嬉しくなっています。

生きるとは年齢ではなく心です。いつまでも、感動できる自分でありたい！！！！

京都へ 建仁寺塔頭両足院

11月10日京都・祇園の隣にある建仁寺の中にある塔頭、両足院へ行きました。そこで著名な杉本博司氏の代表作、稲妻を電気放電で作った写真で撮った作品「放電場」を襖に貼った8枚と氏の「日々是荒日」の掛軸が30畳くらいの日本間に展示されていました。

私は氏の写真個展をたびたび観てきました。今回の襖に貼り付けた写真には力がなく、本来の作品とは大分違っていたように感じる。

特別展「杉本博司：日々是荒日」

順造さんの旅日記

「おみくじ」が中に入っているのですよ！これには感動しました。

9月に予約を入れ、入場料2000円払ったのに展示部屋の周りのちょっとした廊下だけしか見せてもらえず、何かガッカリでした。このお寺にはピンと張りつめた気が満ちていないように感じる。

この小さな人形(4種程)が売店で売られていましたが、何だと思われませんか？

その後、ランチには京都の藤田裕一さんに教えていただいた、四条近くの「祇園MIKUNI」へ行きました。が、美味しくなかなかのフレンチレストランです。

奥の小さな坪庭も見事で、非常に良い雰囲気のお店でした。

祇園MIKUNI
 京阪本線/祇園四条駅
 徒歩4分(300m)

坪庭の木

清水雄峯さんという人が左記の俳句を詠んでおられます。
能登島に残る灯のあり 冬の朝

冬の朝はまだ薄暗く、向こうに見える島の灯がチラチラとまだ見える夜明け前の風景でしようか。そんな景色を見たような気がしますね。私は

冬の朝 今日はまだ出ぬ 日の出かな

山上に住むペランダから日の出を見ていますと、冬の朝の日の出が日に日に遅くなるのです。日の出を見て家を出る私には朝の5分は貴重です。

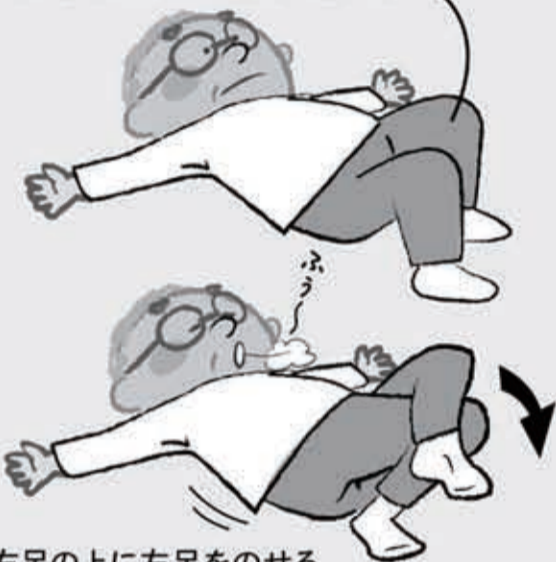
順造さんの **ウェルネス vol.109**

順造流・膝痛改善ストレッチ

高齢になればなるほど、身体のアチコチに不具合が出てきますが、昨年10月に入ってから左足の膝が普通に歩くには何の問題も痛みもないのですが、階段の上り下りで痛みが出て、スムーズに上り下りができなくなりました。会社も自宅の仕事場も4階にあるので困り果て、整体治療に行ったり、貼ったり、いろいろなストレッチもしてみましたが、効果なし。ほとんど諦めかけていました。ある朝思いついて、下記のストレッチを10回ほど行った後、1階のベッドルームから、何気なく、2階へ階段を上り始めたのです。ところが、どうでしょう?!左足の膝が痛くないのですよ!!ビックリ仰天感激です!!!!

そこで私がやったストレッチとは!

- 1 両手を横に伸ばす
- 2 両膝を絵のように揃えて立てる



- 3 右足の上に左足をのせる
- 4 その足の重みで右足を倒していく
- 5 その時、足の腿、腰、股部分が痛い所まではしない
- 6 呼吸をしながら、ゆっくりする

ここから学んだ事々:

- 1 私の膝痛の原因が何か分からぬまま、このストレッチで治ったので、他の人にも通用するか、効果があるかどうかは全く不明です。外科的な原因での膝痛の場合、悪い効果があるかもしれないので注意が必要。
 - 2 この足を倒す運動は、倒して5~10秒くらいで戻し、5回くらいする。回数は自分の体調に合わせてやっています。
 - 3 毎日やっていると、腿、腰部分の痛みが段々と軽減し、傾けた足部分が床に近づいていくのには驚きました。無理にはしない。反対の足も毎日やっています。
- 私の場合、膝痛の原因が筋からきていたのでしょう。助かりました。



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ございません。

「スタッフ森下からお返事」

素晴らしい健康的な内容を継続し、成功されておりました。バランスの取れた食事と生活習慣で健康を維持することができると励まされます。大きな病気にならないために元気を保つことが大切なので、私も見習い、数日に1回しかできていないラジオ体操を毎日の習慣にできるように頑張ります!

「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メルマガ会員登録はこちらからどうぞ。

スタッフ 森下の「買ってよかった!」

第104回 ちよこごとご紹介♪

「玄米もち&ぜんざい」

既に人気がある玄米もち。焼くと香ばしい、食欲をそそる香りがします。少し塩味がついて、美味しさが秘密ですね。最近みつけた美味しい食べ方があります。小田垣商店のぜんざいに焼いた玄米もちを入れるんです。お餅に塩気が小豆の甘みを引き立ててくれ、格別な美味しさになります。昔からぜんざいには塩昆布が添えられてましたが、塩味と甘味がアツプする相乗効果かもしれませんね。是非お試しください。

FOD9770 杵つき玄米もち(6個入) 税別511円/税込551円

FOD9936 小田垣商店ぜんざい(160g) 税別350円/税込378円

詳しくは、順造選ショップ: ☎0120-103-712

順造逸選

「自然なお通じ」
アロエファインエキス

この歳になってくると私の腸の働きが弱ってくるのか便秘がきつくなってきました。腸は免疫力と関係があるので、腸だけは活性化しておく必要があり、繊維質の多い野菜類を食べるよう努めています。下剤の薬は嫌なので、「アロエ」とか「アロエ」は効きます。ひと安心です。

それでも出し難い時には「PRUNE150」の出番です。どちらも自然なものですから安心です。今のところ、これで十分です。

高知県 四万十川の中流域の有機栽培 キダチアロエ 使用

無農薬 有機栽培 保存料 無添加 着色料 無添加

濃縮果汁 150% (2種類の食物繊維が スッキリサポート!)

INR8130 キダチアロエファインエキス100% (500ml) 税別2,500円/税込2,700円

GFT821710 プルーン150 (50ml×10本入) 税別2,900円/税込3,132円

詳しくは、順造選ショップ: ☎0120-103-712

私の居場所

何歳まで生き、この世に居場所を持つのか全く分かりませんが、この年齢になると今日この一日をやる事、したい事一杯ある日々を持つことにつきまね。幸いに今のところは、歩いて、何でも食べることができ、お酒の量は減りましたが、うまいウイスキー、ワイン、日本酒は飲みます。その上、アメリカ、ニュージーランド、オーストラリアの極上のステークは大好きです。しかし、これがなかなか見つかりません。霜降り和牛の柔らかい魚のようなステーキは肉の味がせず、美味いと思わない私です。健やかに過ごせる日々、身体を持てるかどうかで、居場所の評価が決まります。それも自分の努力と「運」次第のような気がする今日この頃です。やりたいことを造ろう!

最近80歳後半から90歳台の著名な人達の訃報に接するたびに自分のこの先短い生についてと同時に死について考えます。仏教に「生死一如(じうじいちにょ)」という言葉があります。自分のこの身体が焼かれて灰になるのですが、実感として捉えられません。

出生(生まれ出る)も死も自分が選ぶことも決めることもできないのが私達人間ですね。この便りの中で「チョイチョイ書きました、生きる」とは流れゆく水の如し。

激しく流れる時があればまた波立って水鏡の如く静かな時もあり、行く先知らずながらも、大海原(おうなほ)に加わり、蒸発し、霧、雨、雲となって生を終えるのでしょうか。

私は痛みに弱いので、痛む病だけは堪忍してほしいのですが、それもどうなるか分かりませんが、パテサテのような死に方をしたいのか、どのように死ぬのか選ぶこともできないのですから、死を考えたものにもならないです。どうにもならないことは考えない。

残された大事な今日この一日を精一杯生き、好奇心旺盛に良い日々を創って行くことに盡きます。年令には全く関係ないのですよ。

お客様の声

クランベリー150 愛知県女性 N・H様 55歳

慢性前立腺炎と診断された息子の為に入っています。少しずつ効果があらわれてきたようで、一時やめてみましたが、やはり飲んでいると調子が良いとの事で、少しお値段が高めなので、低価格のものもあると良いなと思います。

「スタッフ森下からお返事」

息子様の調子が良いようで本当に良かったです。女性に多い悩み改善を耳にしますが男性にも体感いただけ嬉しく思います。クランベリーは確かに安くないのですが、これはその分キュッと凝縮した濃いドリンクに仕上げられています。少しの量でも良い成分がたっぷりなので、これからも役立ててくれますと幸いです。

「にんじん100%ジュース(紙容器)」

大阪府 女性 M・K様

昨年夏から朝食を人參ジュースを取り(起きて白湯、他の食物は取らず水分のみ)、肝臓の数値を改善した半年続けております。朝食は和そば、納豆、夕食はきのこ、卵、茎ワカメ、根菜、肉類、玄米、味噌と、食も見直し、ジュースを始め、歩く、ラジオ体操で好機に数値は正常。薬も止め、今では減量し、後ろ3kg程落とす心得ています。

食のあり方、健康は自身で維持する確信をつかめました。社長様のご挨拶で感銘を受け、継続は力なり、社長様は鳥内浩一氏の「元気の学校」で学ばれているのでは?と思えました。私、DVDで学び、人生の見方、医療の在り方を教えていただきました。多くの方に真意の健康について考えて頂きたいです。