



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。

あなたに感動の一冊
本便りカラダが変わる!
自律神経セルフケア術

私達の身体は自律神経の働きにより、良くも悪くも動いています。気持ち良く、楽しく過ごすかはこの自律神経の「交感神経」と「副交感神経」をどうバランス良く整えられるかにかかるのですよ。自律神経のリズム・バランスは乱れやすいので、どう整えるかをこの本は絵を使って分かりやすく説明しています。体調管理に役に立ちますよ。

おすすめの音色
音楽

政府は、高齢者は見捨てる方向に進むのですから政府の施策に期待せず、自分の生命は自分で守る必要があります。すなわち、「生きるも死ぬも貴方次第」ということです。「負けてたまるか!」という気概をもって立ち向かっていきましょう。「挑戦を受けて立つ」のですね。これによりマイナスをプラスに転ずることができます。そして気力が充実することにより、免疫力を強化できます。それと免疫力強化のために腸内環境を良くする努力をしてください。高齢者には免疫力こそが最大の武器です。

新型コロナ重症病床の確保が今も難しいし、救急医療はすでに破綻しているとまで、毎日のように報じられていますが、どうなるのでしょうか? その上、死者の多くはほとんど高齢者です。高齢者が感染すると死ぬことを覚悟せねばなりません。1 高齢者はマスクをできるだけし続けること。

2 免疫力と体力を付ける一層の努力が必要。

順造選ショップ 126号

2023年 3月号

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712 受付時間 9時~18時

FAX.06-6443-2025 24時間受付

https://junzosen.com/ ネットでも配信中!

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

三月の
お便り

梅花の咲く3月がやってきました。昨春、京都・伏見にある城南宮の梅林を行つたのですが、その梅林群は本当に凄いもので見事でした。梅林群は、ちょっとあのようないい梅林群は他では見られないと思います。感動一杯します。

岸田政府は現在の感染症分類2類を今春から5類に引き下げマスク不要にするとして報じられています。これにより治療や検査、入院等の費用は自己負担になるようです。これが自己負担になるようですが、岸田政府は現行の感染症分類2類を今春から5類に引き下げマスクを要するとして報じられています。

順造さんの旅日記

ぜひとも紅葉の美しさをHPのカラーでご覧ください!

紅葉の伊豆を満喫!

修善寺の自然公園もみじ林は伊豆最大の紅葉林で見事なものでした。雨が降っていたので、長くは歩けませんでしたが、こんな大きなモミジ公園は初めて見ました。



「コーヒーが血管機能に効果あり」

日経ビジネス誌2022.11.22号でのコーヒーについての参考記事です。

《大西淳子=医学ジャーナリスト》高血圧と診断された人のうち、毎日コーヒーを飲む習慣がある人は、飲まない人よりも血管の機能が良好であることが、日本人を対象とした研究(*1)で明らかになりました。

さらに、コーヒーの摂取量と血管機能障害の関係についても検討したところ、コーヒーを飲まない人に比べ、1日に0.5杯から2.5杯(約100~500ml)飲む人において、内皮機能障害と血管平滑筋機能障害を発症する確率が統計学的に有意に低くなることが明らかになりました。

*1 この調査では、コーヒー1杯は200mlとしました。一般的なコーヒーカップ1杯は150ml程度で、マグカップ1杯となると250ml以上になります。

私は毎日4杯前後飲んでいますが、ご参考になればと思います。

感動したこと!

87歳初め頃、歩いていてなんとなく遅く、早く歩けない感じがしてきました。更に坂道を歩くと膝関節部分に力が入り難いのです。ヘルスクラブで、高齢者には良いというプールに入って歩く運動をやってみよう。水の中を歩くだけなので、何の効果もないなあと思いつつ、25mを4往復してプールから出てびっくり!! 足がフラフラするのです! 水の中を歩くだけで、こんな圧力が足にかかっているのに感動しました。次週、より速く歩いた方が、より圧力もかかり効果大だらうと思って歩いていると腰が痛くなってきたのですよ。水中を歩く水圧が腰にまで影響するのか!!!!と驚く。超高齢になると無理な運動は良くないです。なんでもやってみないと分かりませんね。



旅日記の写真が
HPでカラーで
ご覧いただけます!!

次は海岸近くの山上にある「伊豆ホテルリゾート&スパ」にも泊まりましたが、ここは部屋も景色も食事も素晴らしいかったです。

