



ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2013年8月号 Vol.56

神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三宮駅より北へ、加納町交差点南
http://www.hattori-naika.com
Tel.(078)222-5566



イメージの力を養おう!

暑い日が続きます。規則正しい生活、とりわけ良い食事と十分な睡眠で元気に夏を乗り越えましょう。さて前回ご報告した学会のために茶道精神を勉強したことがきっかけで長年本棚に積んであった仏教本がマイブームです。先日その中に兵庫県揖保郡太子町生まれ比叡山第253世天台座主であられた山田恵諦座主が、ご自身の禁煙の経緯を綴られた文章を発見しました。『37歳の時、ある大役を命じられたが自分の力だけでは到底できそうになく、仏さまのご加護を得ようと思った。ご加護をお願いするには何か仏さまにお土産を持っていったほうが良いと考えた。私が当時一番好きだったのはタバコで、これを仏さまに差し上げますからどうぞ私を守ってください、と護摩をたいて祈願した。そしてその後はタバコを止めるための努力はひとつも要らなかった、仏さまに差し上げたもんやから苦しみがちつとも無いのです』(「大愚のすすめ」より) 当院では健康保険がまだ承認されていなかった8年前から禁煙指導を続けていますが、これを読んでなるほど!と思いました。というのも神戸大学病院禁煙外来で再研修を受けて新たなメソッドを取り入れたばかりだったからです。新しい方法、それはイメージ療法です。実際には3ヶ月後に禁煙に成功した自分自身を具体的に思い描くことからスタートします。大学病院からはさらにイメージを膨らませるための生活密着型お楽しみ補助ツールもいただけてきました。



このイメージ療法は禁煙外来に限らず健康増進のために期待できる実践的方法です。メタボリック症候群を始めとする生活習慣病などでは何年も経つと初心を忘れてマンネリになって血圧、コレステロールの値、糖尿病のコントロール値(HbA1c)等の目の前の数値にとらわれがちです。なかには医療機関での治療に加えてサプリメントを取り入れたり運動を始めるなどセルフヘルプの精神で積極的に取り組まれる方もおられますが、いずれもその大目標は健やかで幸せを感じる人生を創り上げることだと言えます。

人生全体をイメージする際に必須条件である人生の長さは誰も自分で予測の出来ないことですが、国民の平均寿命は信頼しうる参考資料です。7月に厚生労働省が2012年の平均寿命を発表しました。2011年香港にトップの座を譲った日本女性が再び長寿世界一に返り咲いて(86.41歳)、男性も過去最高の79.94歳を記録しました。1900年頃には44歳、戦後1950年に男性59.6歳女性63歳と先進諸国中最下位であった平均寿命ですが、もともとわが国は歴史的にも食文化や精神文化の宝庫であるうえに、その後の経済発展に伴う医療の充実や生活環境の向上で世界中がうらやむ長寿を達成しました。米国で統合医療仲間のドクターらと話をしてみると長寿国日本はとでも注目されていて、「なぜ長生きなのか、その秘訣はいったい何だ」と彼らが真剣に知りたがっていることを痛感しました。

われわれは世界に有数の歴史ある国の住人です。先人・祖先から受け継いだものを今大切に預らせていただいている私たちが、時代の大きな流れのなかで感謝の気持ちを持てるようになればと思う今日この頃です。

参考文献 淡交タイムズ8月号巻頭言「歴史を辿る」



院長 服部かおる

シリーズ① ~リフレクソロジーとは・・・~

英国式足裏健康法です。台湾式や、中国式の足つぼ療法と似ていますが、ツボを刺激するのではなく、足裏にある反射区(面で捉える)を刺激する療法なので、刺激としては痛み持ちにくいぐらいの感じです。



足裏は第二の心臓と呼ばれており、足裏には身体全体の反射区があり、その場所を指で歩くように刺激していくことで身体全体をみほぐしたような効果があります。足の裏を刺激しただけで全身がぼかぼかしたり、お腹がぐるぐる鳴ったり、トイレに行きたくなったり、ぐっすり眠れたりと身体に現れる反応は人それぞれですが、全身の血流が良くなるようです。疲れている部分の反射区には触った時にコリコリしたものを感ずります。ご自分で足の裏をよく観察し、ご自分の疲れがどこにあるのかを知っていただく良い機会ですね。日頃頑張っている自分の足に感謝の気持ちを・・・(次回は「具体的な反射区について」です) 看護師 大東

トマト丼

簡単!美味しい!

トマトに多く含まれるリコペンが紫外線により発生する活性酸素を消去する働きがあるといわれています。(J.NUTR 125,1955)

<材料>

- トマト 大1個(250g)
- 塩 小さじ1/2強
- 新しょうが(せん切り) 1/2かけ
- ラー油 少々
- 青じそ 10枚
- ばら海苔 適宜
- ご飯 適宜



<作り方>

1. トマトは湯むきして、横半分に切り、種を除いてからざく切りにし、塩、新しょうが、ラー油で下味を付ける。
2. ご飯を器に盛りつけ、ばら海苔、1.のトマト、青じそをのせて仕上げる。

NHKおすっぴん! 6/12放送

~編集後記~

はじめまして。3月からフラワーロード服部内科に仲間入りさせていただきました。岐阜県在住の管理栄養士森口と申します。あまの創健トータルヘルス研究所に所属して普段はセミナーや教室、名古屋の大学で学生に授業をしたり、企業の特設保健指導で全国を旅芸人のように回っています。近々国会議員さんにも栄養指導をします!

この度はご縁あって服部内科で栄養相談をさせていただいております。クリニックには月に1度お伺いしていますが、食生活のご相談がございましたら気軽にお声をかけてください。TVの情報などの疑問でも大歓迎です。少しでも皆さんのお役に立てるよう一生懸命頑張りますのでこれからよろしくお願ひいたします。

管理栄養士 森口

