

一粒のシヨクラ



人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない

映画「フォレスト・ガンプ」より

今月の一粒

自然体験で脳のリフレッシュ

現

在、多くの企業が新入社員に求める力の第一位は「コミュニケーション能力」であるというのはよく知られた話ですね。ではなぜ昨今、こんなにも「コミュニケーション能力」が低下してきたのでしょうか？

動物の脳は、外界からの刺激を受けること、その刺激に対して攻撃、逃避といった行動を起こしたり、威嚇する言葉を発したりします。これは動物が身を守ろうとする本能的行為です。しかし人間は、刺激に対し本能的に反応するだけでなく、状況を認識し、選択肢を見つけて判断する部位が、他のどの動物よりも大きいと言います。それが「前頭葉」です。前頭葉にはいくつもの働きがあります。前出の「状況を認識、判断」する以外にも、「想像力や記憶」、「感情の抑制」、「行動の抑制」、「集団でのコミュニケーション」など、人間が人間らしく生きていくためにとても重要な器官なのです。

そ

の前頭葉は、手先を使う細かい作業、調理など手順を踏んで行う一連の作業、ストレッチや筋トレ、ウォーキング、新しいことにチャレンジする、簡単な計算、相手のいいところを探す、少しの我慢などで鍛えられることです。無意識でも出来ることを行っているときには前頭葉は鍛えられず、少し難しいことを意識して行っているときに活性化されるのだとか。逆に言えば、そのような作業、行動をしない生活では、前頭葉の働きは低下し、おのずと「コミュニケーション能力も低下していく」ということなのです。友達との会話は携帯やメールを使い、家族とも会話がないうへも出ず運動もせず、ただひたすら勉強をした結果が、「コミュニケーション能力不足」では目も当てられません。そしてこれは、若者に限った話ではなく、

我々の年々衰えていく記憶力、意欲、イライラや睡眠不足にも関係があるので、今からでも遅くはありません。前頭葉を鍛えましょう。

最近の研究で、野外や森林で様々な自然体験をすると、前頭葉の働きが向上することがわかったそうです。これは、自然からの刺激がドーパミンなどのホルモンの分泌を促し、脳細胞を活性化させるためです。寒くなってくると、家の中に引きこもりがちですが、脳のためにも無理のない範囲で、自然と触れ合う機会を作りましょう。暖かい時とは違う木々や空の様子など、この季節ならではの風景を見に出かけてみませんか？外を歩く心がやすらぐのは脳も喜んでいるサインです。



お財布も、ちょっと贅沢

万が一の場合
財布を紛失してしまったら

うっかり財布を無くしてしまったり！そんな大ピンチの時、備えがあれば被害を最小限に食い止められます。あなたはきちんと対策できていますか？

①紛失が確実なら、すぐに最寄りの警察か交番へ行き、遺失届を提出しましょう。何が入っていたか尋ねられるので、中身を把握しておくことも大切です。届を出しておけば、カードや健康保険証を不正使用された場合、自分が使用していない証明になります。

②キャッシュカード、クレジットカードの対応窓口へ電話をして停止依頼を行います。

普段の備えとして、連絡先とカード番号などをひかえておきましょう。銀行の場合、引き出し額を低めに設定しておいたほうが安心です。ATMで限度額の変

更ができる銀行もあるの
で、検討してください。

クレジットカードは、不正利用分は免責されます。しかし、停止届を怠っていると、不正利用分も請求される事があります。

③定期、電子マネー
駅や営業所で停止を依頼
しましょう。

④運転免許証、健康保険証
は、警察に遺失届を出して
おけば不正使用の証明にな
ります。

いずれも、再発行などの
手続きにかなり時間がかか
ります。まずは、紛失しない
よう気をつける事と、普段
から必要以上のカードや現
金を持ち歩かない癖をつけ
ましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 117】
身体と運動

【概要】身体は日々少づつ
労働すべし。久しく安坐す
べからず。毎日飯後に、必
ず庭園の内、数百歩しづか
に歩行すべし。雨中には室
屋の内を、幾度も徐行すべ
し。かくの如く、日々朝晩
(ちようばん)運動すれば、
針・灸を用ひずして、飲食・
気血の滞なくして病なし。
針灸をして熱痛甚しき身
の苦しみをこらえんより、
かくの如くせば痛なくして
安楽なるべし。

養生訓では、身体と運動
について、毎日少しずつ運
動をすれば血行がよくな
り病気にかかりにくくな

ると説いています。食後グ
ウタラせず、庭を静かに歩
くだけでも随分と効果が
あるものです。雨の日には、
室内をゆっくり歩き
回ってみましょう。気が向
いた時に、少し近所を散歩
すれば満点です。そうすれ
ば、鍼・灸など痛い思いを
しなくても健康は保てる
のです。

「ちりも積もれば山とな

る」と言います。運動も
ちよっとしたこと積み
重ねが、大きな結果につな
がります。

現代の医学でも、たとえ
5分でもウォーキングす
れば、体力作りやダイエツ
トに一定の効果がある事
が証明されています。毎日
少しずつでもいいので、体
を動かす習慣を身につけ
ていきましょう。



元気100倍 レシピ!



真っ赤な「トマト」は健康と若返りの秘薬

トマトに含まれる「リコピン」の抗酸化作用は、緑黄色野菜に含まれるベータカロチンの2倍の働きがあると言われています。活性酸素が体内で増加すると、細胞膜やDNAを傷つけ、ガン細胞ができたり、動脈硬化などの生活習慣病のきっかけになってしまいますが、リコピンの抗酸化作用は、活性酸素を消し去り、発ガン抑制や心臓病などの予防効果を発揮するのです。さらにはシミやしわ、たるみから肌を守ってくれる美肌効果もあります。トマトは緑色から赤色に熟していく過程で、リコピンやビタミンCなどが増加していきます。「トマトが赤くなると医者が青くなる」とことわざにもあるように、真っ赤なトマトは健康と若返りに効くんですね。



12月の賢者レシピ

「トマトのすき焼き」

リコピンの
抗酸化作用は
老化を防ぐ

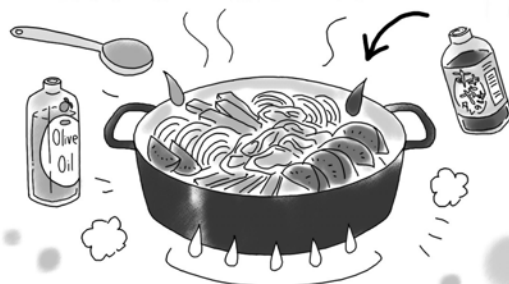
シミ、しわ、
たるみにも
効果的

活性酸素を
除去して
がんの予防に

材料 (3~4人分)

豚バラ薄切り肉…300g
トマト…大2個
たまねぎ…中2個
パプリカ…1個
にんにく…2かけ
生バジル…適量 (1/2パッケ程度)
割り下 (すき焼きのタレ) …200ml
オリーブ油…適量 (大さじ2)

- 1 鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらバジル以外の具材を入れ、割り下を加えて煮込みます。



- 2 トマトはくし形切りに、たまねぎは1cm幅に、パプリカは1cm幅の縦薄切りに、にんにくは薄切りにします。



- 3 仕上げにバジルを散らします。





日常的生活の所作 気持ちよく暮らすためのヒント

とっさの 流儀

- 物を渡すときは、相手から見て正面になるよう、両手で渡すことを心がけましょう。
- 電話を切るとき、指でフックを押さえて切りましょう。受話器を置いて切ると、相手がまだ話しているのに気が付かなかったり、大きな音がすることもあります。
- 集団でいると、周りの事を忘れがちです。騒がしくないよう、声のトーンを落としましょう。また、広がって通行人の邪魔になっていないか気を配りましょう。
- 時間があるときに、靴の手入れをしておきましょう。意外と汚れが目立つものです。
- 家で食事する時、きちんとテーブルセッティングをしてみませんか。いつもの料理がよりおいしくなります。
- どんなことであれ、約束を守りましょう。あなたには小さなことでも、相手にとっては大切なことかもしれません。
- あいさつや、ちょっとした一言を忘れないようにしましょう。笑顔で言えばお互い穏やかな気持ちになります。

編集後記

先日、秋の夜長にと本屋さんで本を買ってきました。書店で平積みされていた本だったので多少評判になった本なのでしょうか。私にとっては著者も本のタイトルも知らない衝動買いの本でしたが、それはなかなかの本でした。「行かずに死ねるか！」という本で著者の石田ゆうすけと言う私と同世代（1969年生まれだそうです）の人が7年半をかけ自転車世界一周をしたお話です。数ある本の中からなぜその本を選んだのかというと、世界一周という今の自分には到底できないことを自転車で行ってきた人の体験を本を通して疑似体験したかったのだと思います。偶然出会えた本でしたが「なかなかお目が高いぞ、おれ！」とつい自分をほめてしまいたくなるような、お気に入りの一冊となりました。このように本屋さんでは心ときめく本との出会いがあちこちに転がっていて、つい本を買いすぎてしまうので最近は目をつぶるようにして本屋さんに行きます。家に未読の本がたまってしまつのです。ネットでも本を買いますが心ときめく本との出会いは画面上では難しいです。中古の本やCDを探すのは便利ですが画面上のやり取りだけで欲しい買い物を買ってしまつのは味気ないような気がします。売る人と買う人が対面して「欲しいものを置いておいてくれてありがとう」「買ってくれてありがとう」些細なことですがそんな小さな縁も大事にしていきたいなと思う年の瀬です。よいお年を！

『おかげさまで51周年
LPガス・水回りリフォーム』
有限会社マルエムプロパン

〒242-0029 大和市上草柳533
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205



良い
お年を！