

南風通信



2008年8月号 vol.14号
(通算 11号)

皆様こんにちは(^^) サミットも無事に終了し暑い夏本番を迎える頃となりましたが如何お過ごしでしょうか？

夏になると暑いし・・・夜もなんだか良く寝られないし・・・健康に不安を感じるわ・・・という方多いのではないのでしょうか？今号はTV東京「主治医が見つかる診療所」などに出演し、現在、長野県「諏訪中央病院院長」を勤めている鎌田實医師の「ぴんぴんころり」から「健康で長生き」の仕方を考えてみましょう→はじまり・はじまり～(^.^)



今や人生80年！
でも、寝たきりで長生きするのはちょっと・・・
と思いませんか？
大切なのは、平均寿命ではなく
健康寿命なのです！

ためになるよ！

日本の平均寿命は現在 **82歳**



しかし、食事・排泄・着替え・入浴・移動など身の回りのことを自立してやれる年齢平均は74.5歳・・・ということは

(82歳-74.5歳)

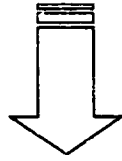


単純に考えて俗にいう寝たきりの状態が **7.5年**。ぴんぴんころりの方がいること考慮すると **介護期間が10年になる人も少なくない**のが実態です(-;-)

老化は仕方がないと思いつつも・・・できれば、最後の瞬間まで誰にも迷惑かけず生き生きと輝いて生きて行きたいのは皆さんの願いではないでしょうか？

その鍵はちょっとした生活習慣で叶うのです！

どうやって？



健康寿命を保つ4か条

- ① 血管年齢を若く保つ。
- ② メタボリックシンドローム（内臓脂肪過多）にならない。
- ③ いつもニコニコ。
- ④ 適度な運動。



血管年齢の老化とメタボの解消方法は？

いちに、やっぱり食事療法

高血圧・高脂血症・糖尿病は全て血管年齢の老化が原因です

そして……

メタボリック（内臓脂肪症候群）の蓄積 = 血管年齢の老化 なのです^^;

だから……



今月の一冊

矢口 敦子著；「償い」 幻冬舎文庫

「人の肉体を殺したら罰せられるけれども、人の心を殺しても罰せられないんだとしたら・・・他者の心を傷つけた者は、どうやって裁かれるべきなのだろう」

現在書店でベストセラーになっている、北海道出身の作家矢口氏渾身の一冊。通常、人は殺人を糾弾するけれども・・・他人の心を傷つけることにはあまりに無防備な生き物・・・。他人の心を傷つけたことなどない人などきつといない。でも、もっと人の心の在り様を考えることもできるはず。そんなことを、ふと思わせる一冊。熱い夏にちょっとヒヤッとそして、ウルッとするサスペンスは如何ですか？

矢口 敦子：北海道生まれ。病気のため小学校5年で通学をやめる。1997年「人形になる」で女流新人賞を受賞。現在「償い」が50万部のベストセラーとなる。

夏の運勢(へ。へ)

牡羊座 (3/21-4/20 生) 8月半ばまで多忙ですがどちらかといえば、裏方作業続き。後半は一気に表舞台に立つこと多く刺激に満ちた時となるでしょう。

牡牛座 (4/21-5/21 生) 未来に向かい大きな環境の変化がありそう。引越しや家族の人数の変化などがあるかもしれません。いずれも吉兆の表れです。

双子座 (5/22-6/22 生) 劇的な環境の変化が効果的！部屋の模様替えは大吉です。利害関係のない身近なことにラッキー要素がたっぷり！普段見ている風景を変えてみて。

蟹座 (6/23-7/23 生) 8月。誰かと印象的なコミュニケーションが始まりそう。距離を置きながら客観的に相手を理解する優しさと聡明さを学ぶ時期になりそう。

獅子座 (7/24-8/23 生) 細かい作業の検証の中に運氣アップの秘訣があります。沢山の情報を収集することにその鍵が含まれています。

乙女座 (8/24-9/23 生) 8月後半から10月上旬にかけて新しい収入源が出来たりしそう。又、これは体に良さそうというインスピレーションが湧え渡ります！

天秤座 (9/24-10/23 生) ストイックな生き方に勝利の女神は微笑む予感！新しいことにチャレンジすると運氣は更にアップ。赤い下着が難を強烈に祓ってくれます。

蠍座 (10/24-11/22 生) 交友関係に変化が訪れそう。学びたい欲求が溢れる時期でもあるので何か趣味を探し友人関係を広げていくと心が豊かになれるでしょう。

射手座 (11/23-12/21) 型を破る時期です。自由度が増しやりたいことが増えます。海外旅行を計画する人もいるでしょう。いずれも大きな運氣アップに繋がります。

山羊座 (12/22-1/20 生) 何か大切なものに出会う時期です。行動と結果にいくいちがいが生じることもありますが、ここは大らかに構えて吉。ブルーが心を安定させる色。

水瓶座 (1/21-2/19 生) コミュニケーションに問題が生じそう。ここは焦らずゆっくりと進めて下さい。旅行に行くなら一度行ったことのあるところへ再訪した方が吉。

魚座 (2/20-3/20 生) 対人関係が活発になります。あるいはペットを飼い始める人もいるかも。いずれも、たっぷりの愛情を注ぐことが幸運の鍵になります。



今月の詩

一万年前は100年に1種の生物が絶滅。

1千年前は10年に1種の生物が絶滅。

100年前は1年に1種の生物が絶滅。

そして、現在は1日に約100種の生物が絶滅している。

「沈みゆく箱舟」N・マイヤース

牛乳箱の交換を致します！

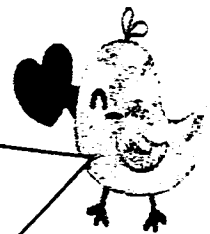
いつも配達員が注意して点検しておりますが・・・

何分早朝の配達ですので汚れや傷みが確認できない場合

もございます。綺麗に洗淨いたしましたものと交換いた

しますのでどうぞお気軽にお申し付けくださいませ(^^)//

お問い合わせは フリーダイヤル 0120-369069 へ



編集後記：皆様今月のミニコミは如何でしたか(^^)？

7月に無事にサミットも終了致しましたが、依然環境問題は地球を守るための大きなテーマです。海水面近くの水温が上がると、より多くの対流エネルギーが生まれ、そのため大型の台風が頻繁に発生してしまいます。これ以上多くの犠牲者を生まないように、消費電力を節約し、CO2を大量に排出しないよう身近なことから地球温暖化を防いでいかなければなりません。

そして、実は当社宅配の空瓶リサイクルは皆様一人一人が小さなその一步の役割を果たしているのですよ(^^)それでは、皆様ごきげんよう☆