



～冬の愉しみ～



印藤 晴子

2月は一年で最も寒さが厳しい頃。でも、そんな時だからこそその愉しみもあると思うのです。今回はスタッフに冬ならではの愉しみを聞いてみました。それから…沖の韓国語講座も始めました。ぜひご一読ください。



冬の愉しみといえば、温泉ですね。2月にはよく東北まで温泉旅行に出かけていました。お気に入りのは秋田の鷹の湯温泉です。雪を見ながら露天風呂に浸かっていると、ほんとに日常を忘れてしまいます。仙台空港から列車に乗って秋田へ行っていたので、震災の時はショックでしたが、今は自分たちにできることを続けて、一日も早く元気になった町を旅したいと思っています。



古賀 ちはる

寒がりな私は、冬だけ長風呂をします。子どもたちと一緒に入っているので、最初はぬるま湯にして、じわじわ温度を上げていきます。帰ってきた時の冷え切った体がぽかぽかになるまで入っています。子どもたちとの最近のブームは「湯ぶねで、しりとり！」…できるだけお湯に浸かっていたいので、なかなか終わらせませんよ。



重富 幸治郎

冬の愉しみは、やっぱりお鍋！寄せ鍋もモツ鍋も大好きですが、昨年ハマっているのがキムチ鍋。もともと辛いのは苦手だから敬遠していたのですが、キムチ鍋のお豆腐の美味しさにやみつきになってしまいました。豚バラと豆腐、白菜、きのこ…冷蔵庫にあまった大根なんかも入れています。鍋は同じ時間に家族が食卓に揃わないと食べられないので、週末にしかできませんが、コミュニケーションをとるには最適ですね。



実松 千恵子

冬の愉しみは「コタツで読書」。休日のお昼、コタツの上に食べ物と飲み物を用意して、隣には年長いた愛犬2匹。本を読みながら「あ～、幸せ！」と思える時間が、私にはすごく大切です。読む本は、友人や家族が薦めてくれたものが多いです。自分で選ぶと偏るけど、人から紹介された本には「こんな世界があったんだ！」と思える刺激があります。ちなみに今読んでるのは、岡本太郎さんの語録。スゴイですよ。



沖 知美

沖知美の **ひと言韓国語**

沖です。『つばさ』の担当者として、何か皆様のお役に立てることはないかと考えたところ、細々と3年間学んでいる韓国語が頭に浮かびました。これから韓国へ行くご予定のある方のために、すぐ使える韓国語をご紹介します。初回は最も頻度の高い、お買い物でのセリフにしました。ほんとによく使われるので、覚えてみてください。

「いくらですか？」

얼마예요?

オル マエヨ?
(いくら/ (~ですか?)
どのくらい)

「これください。」

이거 주세요

イゴ ジュセヨ
(これ) (~ください)

月刊 つばさ



2012年2月号

あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸せです。

存続し続けるのは、変化のみ。

寒い日が続いていますが、皆様お変わりありませんでしょうか。

先日、お取引先様より「『つばさ』の挨拶文の言葉を、朝礼に使わせてもらったよ」とお声をいただきました。経営者にとって組織のモチベーションを上げる努力は不可欠。私も日々の課題です。私が刺激を受けた言葉をご紹介することで、皆様のお役に立てるならとても嬉しいです…お取引先様と共に前進する気持ちを忘れず、これからも『つばさ』をお届けしたいと思っています。

さて、2012年は、明治から大正へ改元した1912年からちょうど100年目に当たります。そんな年に創業100周年を迎える企業が全国に1960社あるそうです。驚いたのは、その8割が年商10億円未満の中小・零細企業だということ！小さな会社でも充分生き残れるのですね。

ただし、これらの100年企業には共通した傾向があるそうです。それは、創業者が手がけた祖業と現在の主力事業が異なること。例えば、祖業の仕立て屋から足袋専門となり、ゴム底足袋を製造し、ゴム靴を創り、国内初のタイヤを開発したブリヂストンのように。時代が変わると、人の価値観もニーズも変わってきます。その流れに合わせた柔軟性をもつことが、100年生き残る秘訣なのでしょう。そのためには常に頭を柔らかくして、時代の先を読む力とチャンスをつかむ力を身につけておかなければなりません。

「存続し続けるのは、変化のみ」とは、古代ギリシャの哲学者・ヘラクレイトスの言葉です。変化だけが生き残るということを胆に銘じて、日々の選択をしていこうと思っています。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子



サプリはなし 商品の安全性をアピールするには！

健康食品やサプリメントに最も優先されることは“安全性”。昨今、消費者は安全性に関してとても敏感です。今回は消費者に商品の安全性を信頼していただける「ハイクオリティ認証」についてお話しします。

ハイクオリティ認証とは？

ハイクオリティ認証とは、一般社団法人 日本健康食品・サプリメント情報センターが、健康食品・サプリメントの品質と安全性を確認する審査基準を設け、それを証明する書類や資料を細かく確認することによって、対象となる製品が有する高度な安全性を認証する制度です。提出資料は原料の配合から各項目の分析証明、認定工場の証明、有効性に関する資料…と多数に及び、専門機関に分析を依頼しなければならぬものもありますが、製品をできる限りチェックすることで、消費者の信頼に耐えうる“安全性”を認めてもらうことができます。



認証の特典はこんなに！

商品がハイクオリティ認証を受けることで得られる特典は数多くありますが、最大のメリットは、健康食品に関する世界標準のデータベース「ナチュラルメ

ディシン・データベース」日本対応版の成分別製品リストに載ることです。これにより日本医師会専用データベースにも、日本医師会・日本薬剤師会・日本歯科医師会総監修の書籍版ナチュラルメディシン・データベースにも、ハイクオリティ認証製品として記載されます。

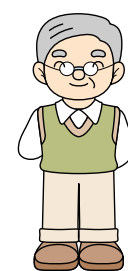
認証されると、製品パッケージのほか、カタログ、パンフレット、ホームページなどにハイクオリティ認証マークと専用ホームページのURLを表示することができます。

認証による効果はすでに出ています！

ハイクオリティ認証を受けるには多くの資料が必要なため、日本でも認証を受けた商品はほんの一部ですが、その中には売上げ200%を記録した商品もあります。弊社でもハイクオリティ認証を得るための準備を始めています。認証は1商品ごとに申請が必要となりますが、OEMの場合、同じ資料を使うことができるので、比較的スピーディに認証を得ることができます。



ハイクオリティ認証を取得したことを示すラベル



それ、ウソです

丸山寛之

第51回

正座と膝の関係

変形性膝関節症とは、肥満や正座など膝への負担がかかる生活を続けた人の軟骨や半月板の弾力が損なわれ、軟骨同士がこすれてすり減る病気。(病院情報ファイル「変形性膝関節症」=『週刊文春』2011年9月29日号)

医療ジャーナリストの取材・構成による整形外科の専門医の解説である。

これ、一般論的にはまったく正しい。どこにもウソはない。筆者(丸山)もそのように認識していた。

だが、「正座」に関してはそうではないと、雑誌『壮快』の連載「名医に聞く」のために面接取材した、黒澤尚・東京通信病院整形外科部長(当時。現順天堂大学医学部特任教授)に教えられた。

変形性膝関節症の原因の列挙のあと、Q&Aは下のように続いている。

一正座の習慣は関係ありませんか？

黒澤 それはよく問題にされることで、多くの先生が、変形性膝関節症は正座をしたからで、正座なんかしちやいかん、とおっしゃるのですが、私は、それは<常識のウソ>だと思います。正座は、むしろよいことなんです。あるアメリカの専門医は、日本人に変形性膝関節症が少ないのは、正座といういい習慣のせいだ。だから軽症の変形性膝関節症の患者に対しては、1日に1回は必ず<ジャパニーズ・シッティング>をするように勧めていて、非常によい効果を上げている、と報告しています。一なのに、なぜ、日本では正座がよくないと言われるのでしょうか？

黒澤 変形性膝関節症になった人が、正座のように完全に膝を曲げるようなことをすれば、痛いにきまっています。その結果だけを見て(原因と取り違えて)正座はよくないと言っているのです。

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



反対に、なぜ正座がいいのかといえば、たいいていの人(外人のように正座の習慣のない人は特に)60歳ぐらいになると、膝が完全には伸びきらず、曲がりきらないようになってきます(「拘縮」という)。正座はそれに対して膝のストレッチングになり、柔軟性を保たせるという利点があるのです。

ですから、私は、重症の人は別ですが、軽い変形性膝関節症の人には、また正座ができるようになる訓練をしないと勧めています。

痛い最中はなかなかできませんが、お風呂で体が温まると、痛みが少なくなり、曲げやすくなります。お風呂でじゅうぶん温まったら、まず浴槽の中でしゃがみなさい。しゃがむことができれば、こんどは正座をみなさい。多少の痛みは我慢してやりなさい。やってもあとに引く心配はありません。

正座は、変形性膝関節症を防ぐにも、治すにも、膝関節の柔軟性を保つ、とてもよい方法なのです。ただし、うんと悪くなった人は、膝の可動域(動かせる範囲)が小さくなって、3分の2ぐらいまでしか曲がらなくなります。そういう人はもう正座はできませんが、それでもいいから、やはりお風呂の中で少しでも曲げるストレッチングをする。これがとても効果的なのです。

どうですか？ 旧著『名医が治す』(マキノ出版=1997年刊)より当該記事の一部を引用したが、説得力があるでしょう。

この話を聞いてから、私も入浴中かならず数分間、正座するよう心がけてきた。そのおかげか、このトシ(79歳)になっても、膝の痛みを知らない。変形性膝関節症になりやすいといわれる、ひどいガニ股なのだが。

