



～秋の訪れを感じる時～



印藤 晴子

日中はまだまだ暑いですが、少しずつ秋の気配も感じるようになりました。私は先日、レポートに松茸が並んでいたのに驚きました。スタッフの皆さんは何に秋を感じるでしょう？ 今回から仲間入りした重松も面白いので、皆様どうぞよろしくお願いします。



ORTICでサイトの運営管理を任せられました重松です。サービス精神旺盛で、常に楽しいことを探しているような性格です。趣味はボクシングジムと自宅での筋トレ。こんな私ですが、皆様どうぞよろしくお願い致します。私が秋の訪れを感じるのは、子猫を見かけるようになった時ですね。猫って夏に生まれて、秋に一人歩きを始めるらしいのです。そのせいか、我が家は1匹、実家は1匹、姉の所に2匹いる猫たちは、みんな秋に拾われてきた子たちです(笑)。



重松 順子

平日のスーツはまだ暑く、土日になると半袖で過剰、そのまま眠って、明け方の寒さで目を覚ますという面倒な今日この頃。夜の長袖が定着すると「秋が来たなあ」と思いますね。そうそう、先日、家の庭にサルが来まして、しばらく間近で観察しました。フサフサした毛並を見ながら、サルもこの季節は体温調節が難しいのかな…と気になりました。



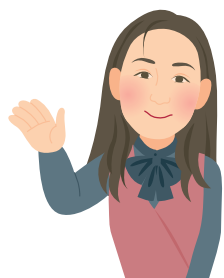
重富 幸治郎

空が高くなって澄みわたってくると、秋の訪れを感じます。運動会のことを思い出してワクワクしたりします。決して脚が速いほうでもなく、活躍したわけでもないのですが、母のお稲荷と海苔巻に、梨、栗、みかん…とお弁当はホントに楽しめでした。結局、食べ物に行きつくところが「天高く 馬肥ゆる秋」なんですね。



実松 千恵子

私はたぶんORTICの中で、誰よりも秋の訪れが早い場所に住んでいると思います。家は山に囲まれているので、お盆過ぎには朝夕涼しくなり、窓を開けて寝ると寒いくらいです。赤とんぼも早くから飛び始めます。ただ、涼しい秋の朝も、遅刻しそうだと焦って汗をかきますね。だから体温調節が上手くいっているのかも(苦笑)。



沖知 美

沖知美のひと言韓国語

韓国でお店に入ると必ず、店員さんから「オソオセヨ」と声をかけられます。なので、韓国からの観光客がお取引様のお店を訪れた時に、こう言ってあげると喜んでくれるかなと思ってご紹介してみました。私にはこの言葉に苦い思い出がありまして…初めて韓国語の先生の所に行った時、先生から「オソオセヨ」と言われ、私はてっきり「こんにちは」って意味だと思って「オソオセヨ」と言い返して失笑されました。「こんにちは」は「アニョンハセヨ」だって、みんな知ってますよね(汗)。

「いらっしやいませ」

어서 오세요

オソ オセヨ
(いらっしやいませ)

月刊 つばさ



ORTIC

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

2012年9月号

一生けんめい、頑張ったんですけど…。

さて今月は自戒の念も含めて、ちょっと厳しいお話を。先日、奥村幸治さんの講演を聞かせていただきました。奥村さんは、オリックス時代にイチローのバッティングピッチャーを務め、楽天の田中将大投手を育てた方でもあります。現在も野球選手の育成のためにご尽力されています。奥村さんによると、イチロー選手は新人時代、フォームを変えるよう打撃コーチに指導されたのですが、自分のスタイルを決して変えなかったのだそうです。そのために一軍に上げてもらえなかったとか。それでも彼は自分の考えを貫き、結果を出して、周囲を認めさせました。彼の精神力とそれを支える練習量は人並み外れていたと。そして私は、そのイチローですらトレードされたニュースに「結果がすべて」という世界の厳しさを痛感させられたのでした。

業務報告などで「一生けんめい頑張ったんですけど…」と言ったことはありませんか？ 私もそう言いたくなるのが度々あります。そんな時、「自分に求められているのは“頑張る”ことではなく“結果を出す”ことだ」と再認識します。経営は相手のあることから、自分一人で頑張っても上手くいかないこともあるし、これまでの経験が通じないこともあります。でも、自分のゴールを「結果を出す」にしていれば、その時その時の最良の策をひねり出そうとするものです。

オリンピックから帰国したアスリートたちは、すでに次の大会に向けて練習を始めています。彼らが再びモチベーションを上げられる理由は「また頑張ろう」ではなく「また結果を出そう」と誓っているからです。私もそうありたいと思っています。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子





夏バテより厄介な…秋バテに要注意!

9月に入り、夏を乗り切ったとホッとしていませんか? 実は最も体調を崩しやすい時期はこれからやってきます。そこで今回は、夏バテならぬ、秋バテ対策をご紹介します。

夏バテの後の、秋バテとは?

夏バテとは、夏の暑い時季に現れる全身倦怠感や食欲不振、頭痛などの慢性的な症状をさします。これらを引き起こす原因には…

- 汗をかくことによる、体内の水分とミネラルの不足
- 胃腸の疲れによる消化機能の低下
- 屋外と屋内の温度差による自律神経の乱れ
- 睡眠不足による体力の低下

などがあります。そして夏バテの対処法は、休養と栄養をとって体力の回復を待つというのが一般的なようです。

しかし、夏バテしている体に**初秋の不安定な気候**が重なると、さらに体調を崩してしまふことがあります。これが秋バテと呼ばれるものです。体全体の働きが低下しているため、秋バテのほうが症状が長引きやすいと言われます。

水分・ミネラル不足

胃腸の疲れ

自律神経の乱れ

睡眠不足

+

初秋の不安定な気候

↓

秋バテ

秋バテ防止の4つのポイント

入浴	シャワーで済ませず、37~39℃のお風呂にゆっくり浸かるようにしましょう。体を温めると内臓の機能も回復します。また副交感神経が優位になり、体も睡眠モードに切り替わります。
運動	冷房の効いた室内にいと汗をかかなくなり、血行が悪くなります。そのため体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなるのです。朝夕の涼しい時間を選び、軽い運動で汗をかきましょう。ただし水分補給は忘れずに。
睡眠	季節の変わり目には自律神経が乱れやすく、寝つきが悪くなりがち。夜は入浴で副交感神経を働かせ、朝は日光を浴びて交感神経を働かせましょう。朝の散歩で、夜の寝つきが良くなりますよ。
食事	弱った胃腸の働きを整えるには、冷たい物を控え、よく噛んでゆっくり食事をすること。「規則正しく、バランス良く」が基本ですが、汗で消耗されてしまうミネラルやビタミンは、特に積極的に摂りましょう。

秋バテ防止にお薦めのサプリ

疲労回復と体力増強に、
栄養価抜群のフルーツ

アサイーベリー

不足しがちなビタミン、
ミネラル、食物繊維の補給に

有機青汁

水分不足や自律神経の乱れで
悪化した血流を改善

梅肉黒酢

お客様の声
アサイーベリーを毎日2粒分かさず飲んで
います。おかげで、63歳にして若い人たち
と一緒にテニスをしています。球もよく見
え、体も軽く、若い人に負けずに楽しく続け
ることができています。(アーちゃん・63歳)

お客様の声
有機青汁を知ったのは、宮崎新聞の
健康歳時記です。今までいろんな青汁を
飲んできましたが、この有機青汁の
内容がいちばん優れています。価格もそ
れなりだと思います。(匿名希望・59歳)

お客様の声
梅肉黒酢を10年以上飲み続けております
。お陰様で、90歳になっても雇仕事に励ん
でいられます。毎日元気で働けるのは、梅肉
黒酢のお陰だと思っております。生きていろ
うちは飲み続けたいです。(匿名希望・90歳)



それ、ウソです

丸山寛之

第58回

一笑に付する

週刊朝日の名編集長だった扇谷正造は「一怒一老一笑一少」の言を好んだ。一度怒れば一つ老い、一度笑えば一つ若返る。還暦を過ぎて大声で怒る自身への戒めだったそうだ。(朝日新聞2012年7月13日【天声人語】)

読んできて、「一笑一少」にちょっと引っかかった。これ、ホントは「一笑一若」ではないのか?

漢和辞典を見ると、「少」の語義として、①すくなし。多の對。「多少」……略……②わかし。老の對。「老少」……などとあるから、「一少」でもまあ、あながちマチガイではないようだ。

しかし普通、「少」の字は、①の意味に用いるのが日本語の常識だろう。『広辞苑』にも、「しょう【少】①すくないこと。すこし。②同一の官職で(大・中に比し)下位のもの。【少納言】」とのみあり、若いという意味は採られてない。

「老」の対語は「少」よりは「若」のほうが自然なのだから、「一怒一老」に対しては「一笑一若」、このほうが語の照応もよいし、字面も、語呂も、縮まりがよい。

「イッショウイッショウ」なんて、なんだかしまらない、間の抜けた感じだ。一笑に付すべし(失礼)。

ところで、この「一怒一老 一笑一若」という成句。モタさんこと斎藤茂太先生の造語だという。だとしたら、精神科医であり飄逸な達文の随筆家でもあった人の、さもあらん名言といえよう。

そう。怒れば年をとり、笑えば若くなる。つまり怒りは体に悪い、笑いは健康によい。

大脳生理学者も「不快感、怒り、恐れはいわば戦時体制の心構え」と説いている。(時実利彦『人間であること』=岩波新書)。

怒ると、自律神経の一つの「戦時用」の交感神経系が緊張し、心臓の拍動が激しくなり、血管が収縮し、血

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「社快」に「名医が聞く」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。



圧が上がリ、気管支が拡張し、瞳孔が開き、消化液の分泌が減少し、肝臓から糖分が血中に流れ出て燃やされる…というように体内で「さまざまな戦闘状況」が展開される。結果、体力を消耗し、胃が痛くなったりもする。

東洋医学の古典『素問靈樞』にも、「怒れば肝を害し、おびゆれば心を害し、憂うれば肺を害し、考えれば胃を害す」とあるそうだ。心身症やストレス性の病気の原理を言い当てた至言だろう。

とはいえ、人間、怒るべきときは断固、怒らねばならぬ。思い切り怒ったら、強い酒のあとに水を飲むように親しい人と笑い合おう。笑いは怒りの解毒剤だ。

笑えば、血管が開き血圧が下がり、心臓、肺、胃腸など内臓器官がスムーズにはたらき、ホルモンの分泌が盛んになる。

よく知られている研究だが、漫才などで大笑いしたあとは、がん患者のNK(ナチュラルキラー)細胞の活性度が上昇した。NK細胞は、免疫を担うリンパ球の一つ。感染症のウイルスやがん細胞をやっつける力をもっている。

リウマチの女性患者に落語を1時間聞いてもらったら、症状を増悪させる物質(インターロイキン6)が減少し、痛みが楽になったという研究報告もある。

笑うときの横隔膜の上下運動は呼吸と血行を促進する。だからよく笑う人は血色がよい。

笑声は痙攣の一種だからそのあとに弛緩がきて緊張が緩和する。大声で笑えば筋肉の緊張がゆるみ、人間関係の緊張も緩和される。

皆の衆、笑えや、笑え、ワッハッハ、\(^o^)/

