



～今年の抱負を漢字一文字で～



印藤 晴子

**進**

激動の年となりそうな2015年。それでも前を向き、何があっても進んでいく、という決意を込めて、私の一文字は“進”にしました。スタッフが選んだ文字を並べて見ると、心強く感じます。本年もこの8名で頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

運にまかせてとか、運がよければ…なんて意味じゃありませんよ(笑)。昨年は例年に比べて運動不足だったのを反省しました。今年は日々の運動で身体を鍛え、健康管理を徹底して頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



重富 幸治郎

**運**

**努**

何事にも努力が必要。2015年は仕事でもプライベートでも、コツコツと地道に努力していこうと思います。このニュースレター『つばさ』も毎月作り続けて、はや8年目。今年も皆様にお届けできるよう努力していきたいと思っています。



古賀 ちはる

昨年の一文字は“弾”でしたが、そのとおり様々なことに弾みをつけて挑戦することができました。そこで2015年は“創”にしました。ゼロから創り出すこと、オリジナルであることにこだわって、一年進んでいこうと思います。



重松 順子

**創**

**感**

“感”という文字には、深く心が動き感動する、という意味があるそうです。「感謝したい、感動したい」という思いで選びました。2015年は日々の変化や時代の流れを敏感に感じ、感動や感謝の気持ちを大切に一年にしたいです。



後藤 小百合

**時**

エライ人にもお金持ちにも私にも(笑)、時間は平等に与えられています。でも、使える時間をより生み出すために、頭を使って上手に管理されている人がいます。私も今年は限られた時間を丁寧に有効に使えるよう、工夫と努力をしたいと思います。



東 恵美

**陽**

「一陽来復」から選びました。冬が終わり春が来ること、悪いことが続いた後で幸運に向かうことを意味します。世界の紛争に苦しむ人たちに早く平和な暮らしが訪れますように。職場のスタッフや会社へ縁を頂いている全ての人に幸せがやってきますように。



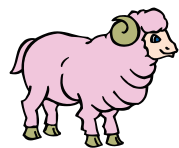
石原 洋子

**健**

昨年初めて健康診断で引っかかり、体重を2kgほど減らしました。すると持病だった腰痛も治り、すこぶる元気に一年が過ぎたんです。改めて健康の大切さを感じました。今年もこの体調をキープし続けたいと思います。



坂井 美穂



本年もどうぞよろしくお願い致します。



株式会社オルティック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階  
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137  
http://www.ortic.co.jp

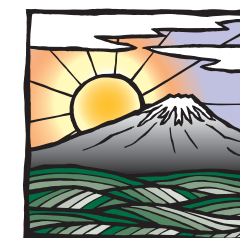
# 月刊 つばさ



2015年1月号

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。

## 激動の年も、一步ずつ前へ。



新たな年の幕開けに際して感じるのは、皆様への感謝の思いです。皆様のおかげで、ORTICは今日まで歩んでくることができました。心よりお礼申し上げます。

2015年も健康食品業界は激動の年となりそうです。4月から施行される機能性表示制度は、企業の責任において表示にかかわる有効性を証明するものですから、それぞれの企業の考えや取り組み方が反映されます。また消費者にとっては、わかりやすくメリットのある制度になることを願っています。

経営者としては考えることがいっそう増え、さらなるエネルギーを必要とされる年となりそうですが、どんな状況であっても、一步ずつ前進していくことを肝に銘じて、スタッフ一丸となってチャレンジを続けていこうと思っています。

プライベートでは、数年来の積み残した夢を叶えて、公私ともに充実した年にしたいです。

皆様、どうぞ本年も弊社へのご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。

株式会社ORTIC  
代表取締役  
印藤 晴子





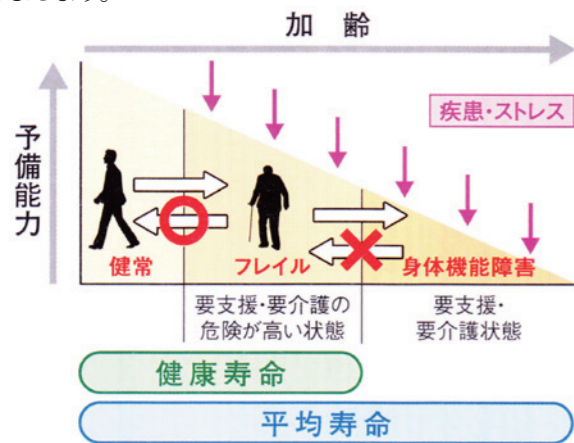
# 健康の種 元気に歳を重ねるには、フレイルの予防から。

健康寿命とは身体に支障がなく自立できる期間。とすると平均寿命から健康寿命を引いた期間は要支援・要介護状態ということ。健康寿命を延ばすことは、超高齢社会の大きな課題です。そこで生まれた「フレイル」という考え方とその予防法をご紹介します。

## フレイルってご存じですか？

フレイルとは日本老年医学会が提唱した言葉で、年齢に伴い「筋力や心身の活力が低下した状態」を示します。英語で「虚弱」や「老衰」を意味するFRAILTYに由来するそうです。学会では「高齢者の多くが、フレイルの段階を経て要介護状態になる」とし、フレイルの早期発見と対処が必要だと訴えています。

放っておくと要介護につながるフレイルは、健康と病気の中間的段階。国立長寿医療研究センターの調査によると、現在65歳以上の方の11%が、すでにフレイル状態にあるそう。フレイルの兆候を知り、早めに予防を始めましょう。



## こんな症状がフレイルの兆候。

では、どんな症状が出るとフレイルなのでしょう？日本ではまだ診断基準が定まっていないので、アメリカの老年医学会の評価法を紹介します。次の5項目のうち、3項目が当てはまると、フレイル状態だとされます。

### フレイルのチェックポイント

- ✓ 疲労感の自覚…以前より疲れやすくなった。すぐ座ってしまう、など。
- ✓ 体重の減少…アメリカでは年間4～5kgの減少とされますが、日本人だと2～3kgとも。
- ✓ 筋力(握力)の低下…2リットルのペットボトルが運びづらい。瓶の蓋が開けにくい、など。
- ✓ 歩行スピードの低下…横断歩道を青信号の間を渡るのが難しい、など。
- ✓ 活動レベルの低下…趣味の集まりに出かけなくなった、買い物億劫になった、など。

フレイルを放置しておくと、体力・筋力が低下する→買い物や人と会うのが億劫になる→食生活が乱れる、認知機能が低下する、という悪循環に陥ります。早めの発見には家族や周囲の人たちの協力も必要ですね。

## 毎日の食事と運動で、フレイル予防。

フレイルの予防に神経質になる必要はありません。毎日の食事と適度な運動が最も有効です。

食事は、タンパク質を多く含む食品とビタミン・ミネラルをしっかり摂るように心がけます。タンパク質は筋肉のもと。意識的に摂取しましょう。

運動では、軽いフレイル状態の人なら1日5000歩を目安に歩くだけでも、筋力の低下を予防します。しかし、すでに

フレイルの状態が進んでいる人は有酸素運動だけでは不十分。毎日スクワット20回などの筋肉トレーニングを加えて、衰えた筋力を取り戻す必要があります。運動は誰かがそばにいる状態で行なうようにしましょう。

定期的に医療機関で心身の状態をチェックをしたり、相談することも大切。少しの心がけで、フレイル状態を改善したり、進行を遅らせたりすることができるのです。

健康ポイント

豊富です。2015年のキーワードは「フレイル予防」ですね。今年は食事と運動を見直そうと思います。先日、ORTIC学術顧問である医学博士の栗原毅先生が監修された『ニッポンの長寿食』という本を読みました。日本には美味しくて身体に良い食べ物がたくさんあるんですね。先人たちの知恵に改めて感謝した次第です。



『ニッポンの長寿食』監修 栗原毅・佐々木ゆり 主婦の友社/1400円+税



それ、ウソです

丸山寛之

第85回

## 長寿の極意は「久しい火」

結核に感染させたウサギに灸をすえる実験によって、抵抗力が増すことを突き止めた論文で「お灸博士」として注目を集めました。1929年に開業。病院の診療科目に「灸科」を創設し、その後もお灸の効能を活用した医療の普及に力を注ぎました。自身のヘルスケアの極意は、足の裏に灸をすえることだったそうです。(日野原重明「108歳まで生きた先輩医師に学ぶ」=朝日新聞2014年8月2日)

「近ごろ、『日本一長生きした男』医師 原志免太郎(千年書房、1996年刊)という本を読み、大変な興奮を覚えました。原志免太郎(1882～1991)は108歳まで生き、亡くなる約2カ月前に、男性の長寿日本一になりました。」と書き出された一文は、

独学で医師の検定資格をとり、京都府立医専(現在の京都府立医科大)に入学、九州帝国大医学部で灸の研究に取り組み、104歳まで聴診器を持ち、26万余のカルテを残した先人の足跡を辿り、「志免太郎医師の晩年のアクティブな生き方には学ぶところが多く、故人とはいえ、私は彼を『同志』のように感じてファイトがわいてきました。」と結ばれる。

いつもながらの滋味豊かなエッセーを心にしみるように読んだが、3週間後の、同じ連載コラム「102歳私の証 あるがまゝ行く」の文末の一節。「さて2日付のこの欄で、私は原志免太郎医師の健康維持の極意を『足の裏』の灸と記しましたが、正しくは『足三里』の灸でした。勘違いで、読者の方に教えて頂きました。」

仰ぎ見る高名な老師の、なんと謙虚なことばだろう。感動しました。

「足の三里」は、人体をめぐる12の経絡に点在する300を超える経穴(ツボ)のなかで最もよく知られる一つである。腕にも三里と呼ばれるツボ(手の三里)があるが、単に「三里」といえば足の三里のこと。ひざの少し

### 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)「ビジネスマン元氣術」(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/>を開設している。



下、向こうずねの外側を、指の位置をずらしながら押してみても、ちょっと強く痛みを感じる一点、そこが三里のツボである。

古人もその効能をさまざま称揚している。たとえば、「四十以後の人、身に灸を加えて三里を焼かざれば、上気(のぼせ)の事あり。必ず灸すべし」=吉田兼好『徒然草』

「三里を、毎日一壮づつ灸する人あり。これまた時氣(高血圧)をふせぎ、風(中風)を退け、上気を下し、衄をとめ、眼を明にし、胃気をひらき、食をすすむ、尤も益ありと云」=貝原益軒『養生訓』

「独は象牙の掛羅(印籠、巾着)よりもぐさを取出し、三里にすえて兎をしかむる」=井原西鶴『好色一代男』  
「道祖神のまねきにあひて取もの手につかず、もも引きの破をつづり笠の緒付けかえて、三里に灸するより、松島の月まづ心にかかりて」=松尾芭蕉『奥の細道』  
「相伴に信濃も三里据へて立」=『俳風柳多留』—といったあんばい。

三里の灸については、忘れえぬ面接取材の思い出がある。三昔も前の1982年1月、京都・清水寺に大西良慶貫主を訪ねて、健康法話をうかがったのである。

この年、茶寿(数え108歳)の新春を迎えた和上は、7、8歳のころ「全身が痛うて、痛うて、体が動けんようになった」とき、灸治療を受けて快癒した。以来、三里の灸を毎日、欠かさぬ習慣として100年になる。

「灸という字は“久しい火”と書くように1度や2度やったから効くというのではない。長くつづけないかん。おかげさまで病気をしません」とお話しくださった。

30年前のその記事の全文をブログ「健康1日1話」に再掲しました。三里のツボの正しい探し方もわかります。ご一見ください。

