



～福岡以外で
住みたい場所～



伊藤 晴子

福岡は都会と田舎がギュッと詰まった住みやすい街です。それに、東京から転勤して来た友人たちは皆「福岡の人は優しいから、構えずに素のままにいられる」とも言います。そこで、今回はあえて「福岡以外に住みたい場所は？」と、スタッフのみんなに尋ねてみました。みんな悩んでましたが(笑)、いったいどこを選んだのでしょうか？



国内だったら鎌倉です。海もあって自然も残っているし、古都で歴史もあるし、遊べるお洒落なスポットもありそうだから。海外だったらオーストラリア。治安がよくて、日本人も多いし。世界遺産もたくさんあるから、見てみたいし。鎌倉もオーストラリアも、自然があって都会もある、っていうのがポイントみたいですね。結局、福岡みたいなところってことですかね(笑)。



後藤 小百合

佐賀育ちの僕は、福岡が大好きです。福岡に出てきて18年になりますが、未だに飽きません。交通の便は良いし、買い物するのも便利だし、娯楽施設も多いし...国内ではどうも福岡以外に浮かびません。

海外なら新婚旅行で行ったドイツでしょうか。クリスマスシーズンに行き、街がお洒落でした。どうしてドイツを新婚旅行に選んだのかというと、子どもの頃からポルシェに憧れていたからです(笑)。



重富 幸治郎

海外だったらスイスです。行ったことない国ですが、永世中立国で平和そうだし、美しい雪山を眺めてみたいから。

国内だったら長野かな。調べたら、日本一長寿の県でした。でもいちばん魅かれるのは、やっぱり雪山の風景です。雪の積もった山を見るのが好きなのは、九州育ちだからでしょうか。寒がりのくせに、旅行となると、いつも東北へ行きたくなるんです。



古賀 ちはる

イタリアでしょうか。食べるのが好きで、特に野菜好きの私は、イタリア人は和食の次に野菜を多く使っている気がします。女性の体型も他の欧米人と比べて、イタリア人は日本人に似ているんだそうです。だから、お洒落なイタリアの服もサイズが合うかもしれません。人も明るくて豪快だし、性格的にも合うかも。イタリアは演劇の歴史が古い国でもあるので、お芝居や芸術も見に行きたいですね。



重松 順子

古賀
ちはるの
旬
な
ハ
ナ
シ

飾りじゃないのよ、パセリは。

料理の飾りに使われるパセリは、つい皿の端に残されてしまいがち。でも実は、高い栄養価の持ち主なんです。ビタミンCは野菜・果物の中でトップ。カロチンもニンジンと同じくらい多く含んでいます。鉄分

も、鉄分が多いとされる小松菜の3倍以上あるんです。カルシウムも豊富でビタミンB1・B2も含んでいます。たしかに苦味はありますが、他の食材と一緒に、残さず食べる習慣をつけたいものですね。



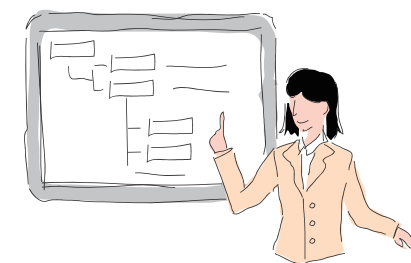
月刊 つばさ



2014年4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。

伝えたいことを効果的に伝える術



前々号の『スタッフ日記』で、オペラコンサートでの司会者の話し方が素晴らしくて、私もその話術を学びたいと書きましたが、この春から講座へ行くことにしました。話し方といっても、話術というよりプレゼンテーション力を高めるもの。

昨年、経営者を対象にした勉強会に参加した時期がありまして...そこでは毎回直前にテーマを与えられて1分間のスピーチをすることになっていました。事前の準備ができないため、限られた時間の中で話を組み立てて行くのですが、いざ話し出すと、なかなか思い通りには運びません。「あ～、伝え足りなかったな」と思うこともしばしばありました。自分が伝えたいことをきちんと相手に伝えるには、まだまだ訓練が必要だと。

自分から先になって話すのはあまり得意ではないのですが、今年は自分の殻を破って表現力を高める修行を試みています。



株式会社ORTIC
代表取締役
伊藤 晴子



香りがもたらす、心と身体への効果

植物から芳香成分を抽出したアロマオイルで治療を施すアロマセラピーは、紀元前2000年の昔からあり、ヨーロッパでは医療行為として正式に認知されている国もあります。今回は香りを使って、より健康に快適に過ごす提案をしてみたいと思います。

こんな時には、こんな香りを。→ 香りの医療への期待 ←

風邪気味の時

ユーカリ、レモン、ティートリー、ベルガモット
不快な風邪症状にはスッと
する香りを。免疫力を高める
ユーカリは風邪予防にも。

集中力をアップさせたい時

ジュニパー、ペパーミント、
ローズマリー
気が散って、なかなか集中で
きない時は、頭をスッキリさ
せる香りを。

リラックスしたい時

カモミール、ベルガモット、
ラベンダー、オレンジスイート
緊張感や不安を取り除く香
りです。特にベルガモットは
精神を安定させてくれます。

ストレスを解消したい時

ティートリー、ラベンダー、
オレンジスイート
脳に癒してくれる香りです。
良い香りを嗅ぐこと自体がス
トレス解消にもなります。

ダイエットを成功させたい時

ローズマリー、パチュリ
グレープフルーツ
グレープフルーツはダイエットには定
番。ローズマリーには血行促進作用が
あり、パチュリには食欲をコントロール
する作用があります。



ラベンダー



ローズマリー



カモミール



ペパーミント

香りの楽しみ方、いろいろ。

芳香浴

アロマポットやオイルウオ
ーマーなどで部屋中に香
りを漂わせます。ただし、
火気を使う器具は寝てい
る間に倒すと危険です。注
意を。

マッサージ

精油を使ったトリートメントオ
イルで、丁寧にマッサージを。

アロマハンカチ

ハンカチにアロマオイルを
数滴たらしておけば、持ち
歩きもできます。

部屋スプレー

霧吹きに水とアロマオイ
ルを入れてよく振り、室内
にスプレーを。

アロマバス

お風呂にアロマオイルを3
~5滴入れて、入浴します。



アロマオイルは天然由来の純度の高いものがおすすめです。



重富です。3月中旬に幕張メッセ
で開催された食品展示会「FOODEX
JAPAN 2014」に社長と行ってきまし
た。世界各国から食品原料、健康食
品、インスタント食品、お菓子などあ

らゆる商品が出展していて、気にな
る食材がいっぱいありました。反省
点はあまりのブースの多さに回りき
れなかったこと。来年はもっと時間
をとって行きたいと思います。



それ、ウソです

丸山寛之

第76回

永さんのパーキンソン病

パーキンソン病を告知されて2年。調子のいい日と
悪い日が日替わりでやってくる。だから気分ムラが
あり家族や周囲に迷惑をかけている。(「永六輔その
新世界 元気な病人になる努力」=毎日新聞2013
年11月23日)

え? 「2年」ですか? 「3年」でしょう? だって、
2010年10月30日の同じ「永六輔その新世界」に、「体
調がおかしくなってから1年。やっと病名が決まってパ
ーキンソン病。かつては難病のひとつに数えられていた
が、研究の成果が上がり薬も開発され、病気を押さえ込
むことが出来るようになった。」と書いているのではないで
すか。これ、永さんが、パーキンソン病であることを公表
した最初の文章である。

このコラムは、TBS ラジオの「永六輔の土曜ワイド」と
関係する形で、毎週土曜日、毎日新聞の都内版に掲載
されている。

新聞とラジオでのカミングアウト以来、折おりの放送
や紙面にパーキンソン病の話が出てくるのだが、なぜ
か発病・診断の時期がまちまちなのである。何例か新聞
の掲載日順に並べてみよう。

①局の内外で最近の体調について言葉をかけられる。
「全快に近いんじゃないですか?」「もう少し元気だと安
心するんだけど」「歩き方が転びそうで危なっかしい」
いろいろな感想があるのだけれど、当人はパーキン
ソン病の症状をかかえて落ち着かない。=2011年5
月14日

②10月8日、ノーベル医学生理学賞の報道。
「臨床研究がパーキンソン病でも数年以内に始まる」
NHKでのインタビューだったが、治らないから難病と
言われてきたパーキンソン病の役に立つという言葉が
テレビから流れたのである。一略一パーキンソン病の僕
としてみれば、何という幸運。一略一パーキンソン病と
診断されたのが一昨年。=2012年10月13日

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「社
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。



③今年になってパーキンソン病と診断され、言語不
明瞭。その上、転倒して骨折、車椅子になった。=2012
年10月27日

④今年になって僕はパーキンソン病だと診察され
たが、以後「幻視」がにぎやかになってきた。パーキンソ
ンの病状のひとつに「幻視」があるのだ。=2012年11月
17日

12年10月13日に「一昨年」の夏と正しく書いた2
週間後、「今年になって」と間違え、その思い違いのま
ま、11月にもまた「今年になって」と繰り返す。翌13年
11月には「告知されて2年」と1年サバを読んだ?数え
間違いをしている。

「パーキンソン病はアルツハイマー病と症状の一部
が似ているところもあり」と永さん自身が書いている(13
年11月23日)、病気の症状としての記憶の錯誤が生
じたのだろうか?

そうだとしたら担当編集者が、「今年になって」や「告
知されて2年」をその都度、正しく直すべく進言したら
よいのではないか。それをしないのは怠慢の一種だと思
う。

なお、ノーベル医学生理学賞に関連して、「臨床研究
がパーキンソン病でも数年以内に始まる」と永さんがい
っているのは、iPS細胞(人工多能性幹細胞)から神経
の細胞をつくり、パーキンソン病患者の脳に移植する治
療法のこと。14年3月6日、京都大 iPS 細胞研究所は、
手法の確立と16年中の患者への実施を発表した。

パーキンソン病のあれこ
れについては、小生のプロ
グ「健康1日1話」もご一見
ください。Yahoo や Google
などで、「永さんの症状」で
検索すれば出てきます。つ
いでに「永さん、おだいに
に!」もどうぞ。

