



なかなか
抜けないクセ



印藤 晴子

皆さんにはなかなか直らないクセがありますか？私は長い間両親の介護をしていたので、一日の時間を細かく区切ってスケジュールを立てるクセがまだ抜けません。時計をすぐ見るクセも直りません。おかげで休日の買い物先でも「お急ぎなんですよね？」と必ず言われます。無意識に時計を見てるんですね、きっと(苦笑)。

月刊 つばさ



2014年6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。



電話の際に出してしまうログセがあります。電話での会話を録音して再生してみると「え〜と」とか「え〜とです」とよく言うので「それ自分で分析したところ、どうも緊張すると出てしまうようです。そこでまず落ち着くように、話す前に深呼吸を入れることにしました。これで大丈夫!」と思い、録音を聞いてみると、すごく大きな鼻息が再生されて…これはこれで問題です(苦笑)。



坂井美穂

特別な時間が繋いでくれたご縁。

式年遷宮があった昨年、ずっと伊勢神宮に参拝したいと思っていたところ、この春、内宮での特別参拝を企画した経営者のグループがあるのを知りました。思い切ってお願いしたところ、まったく初対面の私を快く旅の仲間に加えてくださいました。

出発日、緊張しながら集合場所に向かった私を、皆さんは優しく迎え入れてくれました。しかも、その中に中学の後輩にあたる方がいて、話していると共通の



知り合いがたくさん出てきたのです。こうして伊勢神宮に着くまでに、すっかり打ち解けることができました。

伊勢神宮の参拝は朝8時から始まりました。空は青く、空気はとても澄んでいました。福岡では散り始めていた桜が伊勢では満開で、2度目の花見を楽しむこともできました。

神楽殿でお祓いしていただき、神楽舞まで観せていただいて、特別な時間を過ごすことができました。社員全員とお取引先さまのご健勝を祈願したお札は今、弊社の神棚に祀っています。

不思議なことにお伊勢参りの後、ご一緒した方と街でばったり出会うことがありました。また、中学の後輩だった方は高校の校長先生をされていて、旅の途中でネット活用のご相談をされたので、私が信頼するプロの方をご紹介しました。すると旅から帰ってすぐ、ホームページのリニューアルを始めたとか。少しでもお役に立てて嬉しいです。

伊勢神宮という神聖な空間と、そこで過ごした特別な時間が、予想もなかった人とのご縁を運んでくれました。こんなご縁を大切にしたいと思います。

株式会社ORTIC
代表取締役
印藤 晴子



つい語尾を上げたり伸ばしたりしてしまいます。いつも気をつけているのですが、時折、無意識に出してしまうことがあります。そんな時は社長に「今、語尾上がってたよ」と注意してもらっています。最近では社長の対応が素早くなり、「その語尾!」とよく現行犯逮捕されます(汗)。社の品格を損なわないよう、頑張っています!



重富幸治郎

手の指にささくれができる、つまんで引っ張ってしまったり。結局、剥がしてしまうまでやらないと気が済まなくて…。血も出るし、かなり痛い時もあるんですが、これがクセなんです。子どもの時からケガが治る時のかさぶたもすぐ取ってましたから。今ではささくれを剥がすのが、ちょっと楽しみにさえなってます(苦笑)。



古賀ちはる

お風呂で体を洗う順番が髪→体→顔と決まっていますが、冬になると湯舟に早く浸かりたくて、体を一番に洗うことがあります。湯舟から出て髪を洗うのですが、髪を洗うと、また体を洗ってしまいます。「体はもう洗ったんだ!」と気づくのは最後の。こうして冬は体を何度も洗ってしまうのが、私のクセです。



重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

らっきょうで梅雨を乗り切る!

らっきょうの匂いの素はアリシンという物質。アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があります。免疫力向上や血行促進作用もあり、がんや動脈硬化の予防にもよいと言われています。驚くのは食物繊維の

多さで、食物繊維が多いといわれるゴボウの3倍以上の食物繊維を含んでいます。甘酢漬けや醤油漬けにするほか、そのまま炒めたり天ぷらにしても美味しいとか。らっきょうの天ぷら、試してみませんか?



健康の種 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です!

痛くなったり腫れたりするまで、むし歯や歯周病に気づかなかった経験はありませんか?この機会に、自分の歯の健康管理について見直してみましょう。歯磨きの方法や食生活に気をつけるだけでも、歯の健康はずいぶん変わってくるそうです。

あなたの歯は大丈夫?

厚生労働省は「21世紀における国民健康づくり運動」略して「健康日本21」の中で、歯の健康について「80歳で20本以上自分の歯を保とう」「60歳で24本以上自分の歯を保とう」という2つの目標を掲げてきましたが、新たに「40歳で喪失する歯をつくらない」という目標を

加えました。

歯を失う原因のほとんどが、むし歯や歯周病によるもの。この2つをしっかり予防して、何歳になっても、元気に会話ができ、美味しく食事ができる生活を送りたいものです。



知られていない、歯周病の怖さ

歯周病とは、歯周病菌の感染により歯を支える組織が破壊されて、歯が抜けてしまう病気。一度発症すると徐々に進行することが多く、自覚症状が出にくいので、気付いた時には悪化しているケースも。厚生省の調査によると、全年齢の70%の人に歯ぐきの異常が見られ、特に45～54歳では88%と高く、その後歯周病の悪化で歯を失う方も多いようです。歯周病が怖いのは口の中だけでなく、歯周病菌が作り出す毒素が全身に様々な影響を与えることです。

心臓病や糖尿病を悪化させ、妊婦さんでは早産の原因になり、高齢者の肺炎を引き起こす場合もあります。

歯周病を侮らず、予防と進行防止に努めましょう。歯周病は生活習慣病、日頃のケアで必ず改善できます。



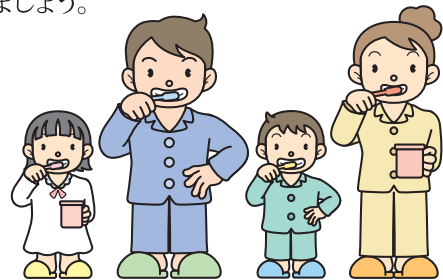
健康な歯を保つために

上手な歯磨き法

歯の周辺に付着する歯垢(プラーク)を除去し、口の中を清潔にして細菌類を繁殖させないことが、むし歯・歯周病予防の基本。毎食後の正しい歯磨きが欠かせません。「食べたら磨く」習慣をつけましょう。

歯磨きのポイントは磨き残しがないこと。前歯の裏側・奥歯の表側・歯ブラシを持つ手の奥歯の裏側は特に念入りに。歯間ブラシやデンタルフロスなども効果的です。その場合は歯肉を傷つけないよう注意しましょう。

また年に1～2回は専門のクリーニングも必要です。かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。



歯を丈夫にする食べ物

歯の形成に不可欠	カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD	魚介類、キノコ類、海藻類、乳製品
歯のエナメル質を強化する	ビタミンA	ニンジン、カボチャ、ニラ、レバー、うなぎ
歯の象牙質を形成する	ビタミンC	レモン、キウイ、ミカン、プロッコリー、ゴーヤ
唾液を分泌し口内の酸性化を抑える	酸味の強いもの	梅干し、酢の物
歯や顎の骨を鍛える	食感が適度に硬いもの	煎餅、たくあん、繊維質の多い野菜



それ、ウソです

丸山寛之

第78回

脳細胞＝常識の逆転

脳を組み立てている神経細胞、すなわち脳細胞は、生まれたときに、数だけはちゃんとそろっており、大脳皮質には、エコノモとコスキナスの推算によると、百四十億の脳細胞があるという。生まれてからは、脳細胞の数はふえないし、また、こわれても決して再生しない。(時実利彦著『脳の話』＝「岩波新書」1962年発行)

世界的に知られた大脳生理学者の名著にも記されている、脳細胞の数と再生に関するこの医学的定説は、現代人の常識でもあった。「脳細胞は1日10万個ずつへっていく」といわれ、だれもがそう信じていた。

その常識がくつがえされたのは、1998年である。スウェーデンのエリクソンとアメリカのゲージは、解剖学的実証にもとづき、「海馬をはじめとして脳のいくつかの部位では、ニューロン(神経細胞)が新たに生まれ続けている」と発表した。

この驚くべき発見に触発されたその後の多くの研究によって、「海馬の神経細胞はへりやすい一方で、年をとってもふやせる」ことが明らかにされた。

海馬は、大脳辺縁系(大脳の深層に位置し本能・情動を支配する中枢)の一部で、左右に一つずつある。日常的な体験や学習で得た情報はまず海馬に入り、短期的に記憶・保管される。

海馬に保管された情報のなかで、思い出す、話す、書くなどの刺激(記憶の再生)を受けたものが、長期に記憶されるべき情報として半永久的に脳内に残る。

「記憶の司令塔」の海馬が働かなくなると、新しいことが覚えられなくなり、昔のことは覚えていても、新しいことはすぐさま忘れてしまう。

海馬の神経細胞は、脳細胞のなかでもとりわけ繊細で、こわれやすい。虚血、酸欠、衝撃、ストレスなどで脳がダメージを受けると、まず海馬の神経細胞から死んでいく。アルツハイマー病が海馬の萎縮(神経細胞の減少)

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。



から始まるのもよく知られている。

その海馬の神経細胞が再生するのなら、経験値が上がれば上がるほど(年をとればとるほど)、「脳力」は高まる可能性を秘めていることになる。そこが体の各部位とは違う脳のおもしろさである。体は老けても、脳は老けない—というわけだ。

脳のアンチエイジング(抗加齢)、どうすればよいか。簡単だ。頭を使えばよいのだ。使わない筋肉が萎縮する(「廃用性萎縮」という)ように脳も使わないと萎縮する。

本を読む。文章を書く。計算をする。物をよく見る。考える。人の話を聞く。自分も話す。歩く。料理を作る。よく噛んで食べるなどなど…すべて、脳を刺激し、脳細胞をふやすことにつながる。研究者の話を紹介しよう。

「海馬の刺激には軽い運動で充分。心拍数1分間90～100ぐらいの速歩程度のジョギングを1日10分、2週間続けられれば脳細胞がふえ、6週間で認知機能が向上します」と、征矢英昭・筑波大学大学院人間総合科学研究科教授。

小野塚實・神奈川歯科大学「咀嚼と脳の研究所」所長らは、fMRI(機能的磁気共鳴画像装置)を用いて、咀嚼運動による脳への影響を調べた。

「2分間ガムを噛むと、とりわけ高齢者では海馬の活性化が増強、記憶力の向上が確かめられました。日常、しっかり、ゆっくり、意識して噛む習慣を身につけるだけで、神経細胞の数が増加、脳の神経活動が活発になります。咀嚼は脳のジョギングです」

だいたいな補足＝睡眠は、脳を休ませるだけでなく、記憶を整理し、定着させるアクティブなはたらきもしている。しっかり眠ろう。

余談＝睡眠時間の長い子ほど海馬の体積が大きかったという研究もある。寝る子は脳も育つのだ。

