

Qualifying &
Life Member

オフィス **ASADA**



MDRT®

代表 麻田 春江

茨城県取手市井野台 1-7-28 〒302-0015

Tel : 0297-72-2401 Fax : 0297-72-6217

e-mail : officeasada_h@ybb.ne.jp

携 帯 : 090-8720-8591

2011年2月 第27号

オフィスASADA通信のご案内

早いもので2月は暦の上では「春」です。そして2月14日はバレンタインデーですね♪～
日本では50年ほど前にチョコレート会社がセールをした事からチョコレートを贈る日として定着したようです。今年もまた北海道「六花亭」のビタスイートチョコレートを取り寄せました。ほんのひと口ですが同封致しましたのでご賞味いただければ嬉しいです。

今月は皆様が「健康で長生きできるお話」をお伝えしたいと思います。

— お贈りしましたチョコレートのカカオ含有量は73%です。一家族ひとつのプレゼントとさせて頂きました事ご了承下さい —

◀ 今月のテーマ ▶

- I チョコレートの歴史と効果・効能
- II 聖路加国際病院理事長の日野原重明先生から学ぶ健康法

◆ カカオとチョコの簡単歴史

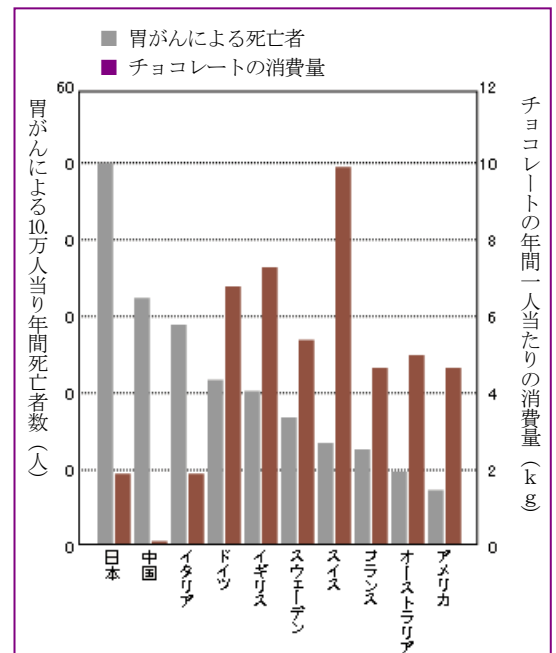
- 4000年前 カカオは古代メキシコで食されていたようです。栽培植物としたのは「マヤ文明」。
- 1502年 コロンブスがホンジュラスからスペインまでカカオ種子を運びました。
- 1828年 ココアが完成
- 1847年 イギリスで“食べるチョコレート”の加工法が編み出され現在に至っています。
- 1877年 日本では明治10年頃から“チョコレート”の製造が始まりました。



◆ チョコレートの効果・効能

◀ カカオマス・ポリフェノール ▶

原料であるカカオには、赤ワインよりも多くのポリフェノールが含まれています。皆さまはマスコミを通じてご存知だと思いますが、ポリフェノールとは主に植物に含まれていて、共通の分子構造を持つ化合物のグループをひとまとめにした呼び方です。緑茶・カカオ豆・赤ワインも同じグループです。最近、医学界でもチョコレートは健康食品として注目しています。



動脈硬化を防ぐ : コレステロールが血管に付着するのを防いだり、血液をサラサラにします。

ガンの予防 : 呼吸をして体内に入った酸素の数%は「活性酸素」という物質になり正常な細胞を傷つけます。カカオマス・ポリフェノールは細胞が傷つけられるのを防ぎ、ガン化してしまった細胞の増殖を抑える働きがあることが実験で証明されています。

さらに体内のガン発症を押さえる役割のある細胞を活性化させます。

そのほかにインフルエンザ予防や心と体のストレスにも効果を発揮することが実験で証明されています。

“ 要注意 ” チョコレートは脂肪と糖分が多く含まれた高カロリー食品です。食べ過ぎないように気をつけましょう！(_ -) -



◆ 聖路加国際病院と日野原重明先生

日野原先生は現在 99 歳で聖路加国際病院理事長をされています。テレビや出版された書籍(生きかた上手など…)で大変有名な方でご存知の方も多いと思います。又、『**不適切な生活習慣が招く病気**』として、『**成人病**』を『**生活習慣病**』と名づけ、改めたのが日野原先生でした。

皆さまの記憶に残っていると思いますが、平成 7 年 3 月 20 日に起きた「地下鉄サリン事件」における医療の現場が、この聖路加国際病院でした。「すべての業務を停止して、患者の治療に当れ」と決断したのも日野原重明医院長の判断力と度量でした。

12 名の死者を数えましたが、本来なら 70 人から 80 人の死者が出てもおかしくないほどの大事件でした。この奇跡の背後には日野原先生の決断と指揮に加え、信州大学付属病院の柳沢信夫医師や聖路加国際病院スタッフの対応がありました。迅速で的確な対応は諸外国から絶賛されました。

◆ 日野原重明先生から学ぶ健康法

健康法の一つとして「うつ伏せの睡眠」と「チョコレートと赤ワイン」を薦めています。

いびき・睡眠時無呼吸症候群・喘息、腰痛・肩こり、床ずれなどでお悩みの皆さま
上記の症状に該当する方のほとんどが、仰向けで寝ていませんか？

仰向け寝ですと、舌が重力で咽喉にズリ落ち(舌根沈下)、気道を塞いでしまいます。気道が狭くなると、呼吸が難しくなり、息が無理やり通過するときに起きるのが“いびき”です。さらに舌で気道が完全に塞がれると、呼吸が出来なくなります。これが皆さまご存知の“睡眠時無呼吸症候群”のメカニズムです。体をうつ伏せ寝にすると、舌が重力で歯の方にズリ落ち、気道が確保され息が楽になります。



腰痛の人が普通にうつ伏せ寝をすると、
腰椎が落ち込み痛み



マットにつかない部分にクッションを入れると
腰椎の前湾曲を防ぎ、腰痛を改善します。

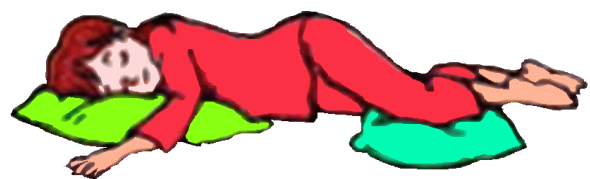


仰向け寝では、たったままの姿勢と同じく、腹筋や臀筋(でんきん)が緊張しているので、腰痛や肩こりの人には辛いのです。しかし、腰痛の人が普通にうつ伏せ寝をすると、腰椎が落ち込み痛みが生じます。そこで、体が地面に着かない隙間の部分(頭・胸やお腹・足)に、うつ伏せ寝用枕(ピローオハラ)で隙間を埋めることにより腰椎の前湾曲(ぜんわんきょく)を防ぎ、腸腰筋(ちょうようきん)の緊張も緩和され、背骨や椎間板に腰の筋肉へのストレスを緩和します。



うつ伏せ健康法
理想的な『うつ伏せ寝』

- 4) 顔は左右のどちらか楽な方向に向ける。
- 5) 首を向けた側の手は上げ、逆側の片方の手を下げる。
- 6) 首を向けた側の足をまげて、逆側の足は伸ばす。



うつ伏せ健康法・応用編

『半うつ伏せ寝』で食べすぎ、飲みすぎ、便秘、
二日酔いの予防改善』

『理想的な半うつ伏せ寝』

- 1) 身体の右側を下に傾ける。(右向きは、胃の消化を助ける)
- 2) 腕を圧迫しないように楽な姿勢で。
- 3) 片方のひざは必ず曲げる。

***** 久々の 化粧に子ども あとずさり ***** サラリーマン川柳 より

解らないことがありましたら麻田まで気兼ねなくお電話下さい。