



# ひらほく新聞

「ひらほく」で検索！  
★ホームページ・ひらほくランド★  
http://www.hirahoku.com/  
☆ホームページにて「ひらほく新聞」を  
閲覧・ダウンロード可能になりました！

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

## 信じて続ける 継続は馬鹿力ぞい

近年、いろんな種類の健康法が大ブーム、テレビや書籍で随分多く取り上げられています。はたして本当に効果があるのか、誰にでも合うのか？興味を持ったなら、まずはしっかりと調べる、自分なりに始めてみるということから。さて、「続ける」、その際に大事なことは何でしょう。皆さんの行動に、そして健康に、少しでも参考にしていただけたら幸いです。

①「効果やその先の良い成果を心から信じる」ということ  
②「明確な目的・目標」設定  
③「その目的・目標を「公表」  
④段階ごとで自分への「褒美」を決めておく  
⑤途中経過を具体的に「毎日記録」  
⑥「継続したいことができるような環境づくり」常に気になるように、目に見えるところに書き出す、すでにある習慣にセットして取り組むなど。

⑦何かに取り組む仲間とちよつとした成果でも表現し合い、一緒に「成長経過を共有」していくこと。  
⑧三日坊主にならない最重要ポイント「やらされ感」、「やらなければ」にならないように、「ワクワク楽しむ、やりたい感」で向き合う環境、感情をつくること。  
☆継続は力なり、そして「馬鹿力」大きな成果は継続からしか生まれません。「うまくいく自分を信じる、うまくいった自分の姿を想像する」ことでチャレンジを継続していきましょう。

自分が継続して成功した健康法を二つご紹介いたします。  
①「身体を温めてダイエット」  
15年程前にタバコを止めた時に8キロも太り、その際にいろんなダイエットにチャレンジしました。が、みな見事リバウンド。そんななかで成功したうえに、より健康的な体質にまで変わったオススメの内容です。  
8年程前ですが、イシハラクリニック院長・石原結實先生の教えを信じてとにかく続けました。先生によると、がん細胞は、35度で一番増殖し、39・6度になると死ぬという。がんが増えているのは、体温が低下したから。その証拠として、高い温度を有する心臓や脾臓にはがんは発生しなくて、中が管になっていて冷えやすい臓器(食道・胃・肺・大腸・卵巣・子宮等)に発生しやすい。体温が0.5度下がるだけでいろんな機能が低下やアレルギー症があらわれたり、がん細胞が増殖したりするそうです。また、身体が冷えると血流が悪くなり、「汚血」となり、万病の元になるのは、まさに東洋医学が教える所です。

というところで、体温を上げるために徹底して取り組んだのが、一日に何度も飲む「生姜紅茶」と「毎朝食の人参リンゴジュース」。  
3ヶ月後には、基礎体温が上がって、6キロのダイエットとともに、風邪もめつたに引かないような免疫力アップの体質になりました。詳しくは自分の個人ブログ「おせっかいやまちゃん」でテーマ「健康法」、またサイトで「石原結實」さんで検索してみてください。  
(TV出演や著書多数)

### ②「視力回復」

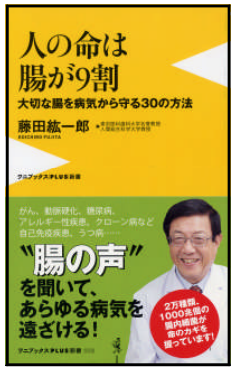
話題の書籍、「目は1分でよくなる！あなたの目がよみがえる7つの視力回復法」(今野 清志著)にチャレンジしてみました。  
実は2年程前から、速読教室で知った「眼筋トレーニング」を毎朝ずつと続けてきて、4年程前から始まっていた老眼の進化したまま、改善しました。今回、併せてそのトレーニングの前の一番大事な部分をj知ることになりました。  
「血流を改善し、酸素を取り入れる」という誰にでも出来て、人間の自然治癒力の素晴らしさを実感できるというエクササイズ。

1ヶ月で視力の回復も感じてきていますので、詳しく伝えられように、さらに継続して顔晴ります。  
☆ここからは、最近読んだ話題の書籍から、オススメの内容です！  
①「長生きしたけりや  
ふくらはぎをもみなさい」  
(榎孝子著・鬼木豊監修)  
テレビでも「ふくらはぎを揉んで高血圧が下がる」という特集が話題になったようですが、以下、書籍紹介からです。  
ふくらはぎは第二の心臓。1日5分もむだけ高血圧、糖尿病、足・腰の痛みを遠ざける最強の健康法。人間の血液は下半身に70%が集中しています。イスに座った直後、ふくらはぎ上部の血流は急速に滞ると言われており、逆にふくらはぎの血流をよくすることで全身に血液がめぐり、酸素が供給され、老廃物を除去できます。これによって、高血圧や糖尿病、冷え症、足・腰の痛みなどさまざまな不調を改善することができます。



★書籍は全てお取り寄せお届け可！  
1300円＋税

再度繰り返し返しますが、ワクワク楽しんで続けることが最も大切。健康に関してのみならず、筆文字も楽しんで1年半。書いてとか、教えてと頼まれるようになりまし。有難く、嬉しい限りです。



②「人の命は腸が9割」  
大切な腸を病氣から守る30の方法」  
(藤田紘一郎著)  
長寿を謳歌するの、病を抱えて生きているのか、そのカギは腸が握っています。腸の健康を損なわせる食事や生活習慣、腸が原因で起る病氣を紹介しながら、どうすれば病氣を防げるのか、腸を丈夫に育むことができるのかという30の方法を紹介。 800円＋税



④4月23日の読売新聞の読者投稿欄「気流」で次のような投稿がありました。  
「新聞好きな高齢者、  
「社会の窓」と実感」  
介護福祉士 校條さん 54  
(埼玉県川越市)  
勤務先の高齢者介護施設の入居者には、毎朝、新聞が届くのを楽しみにしている人が多い。朝食前の食堂で、私が届いた新聞を手渡すと、待っていましたとばかりに紙面を開くのだ。  
ある80歳代後半の女性は認知症を患い、物忘れが激しくなつたとこぼしているが、毎朝、時間をかけて丹念に新聞を読んでいる。「消費税率が上がったのね。主婦はやりくりが大変よ」などと感想を教えてください。  
ある日、私が「新聞が好きなんだですね」と女性に聞くと、「社会に関わっているように思えて、うれしくなる」と話してくれた。周りの入居者ももうなずいた。新聞は「社会の窓」の役割を果たしているのだと、改めて感じた。

長年続けている「新聞習慣」がどれほど重要か、あらためて教えていただきました。認知症予防のためにもぜひ、日々新聞活用を続けていきましょう。  
音読が良いと言われていますが、今回、タイトルを考えたりできる「書き写し」にチャレンジしていただこうと思ひ、プレゼントを企画しました。  
通常の1ヶ月分の「編集手帳書き写しノート」は184円(税込)で販売中ですが、今回、一週間体験版「編集手帳書き写しノート」をもれなくプレゼント！どうぞ今すぐお申し込みください！

◎2008年6月、回収開始以来丸6年、2014年5月末現在で 累計回収数が、約 566,000個に！

約 707人分のポリオワクチンになる計算です！多くの皆様からの少しづつの積み重ね、継続のチカラは本当に素晴らしいと思います。たくさんの方の善意のご協力に、心より感謝いたします。

ちなみにポリオワクチンは1回20円。この1回分のワクチンを購入するのに860個のキャップが必要です。しかし、この860個のキャップをゴミとして処理すると、6300gのCO2(二酸化炭素)を吐き出します。ワクチンを1個買えて二酸化炭素の排出も抑えるエコ活動。皆さんもぜひご参加下さい。

