

健康長寿の秘訣



先日、本屋で見つけた本があります。『20歳若く見えるために私が実践している100の習慣』（中経出版、2012年）。著者は南雲吉則という56歳の医師。表紙の顔写真、確かに若そうに見えます。元々は乳がんの再建術が専門の外科医ですが、抗加齢医学会の名誉会長をされており、若返りに詳しいようです。

南雲流若返りの秘訣は少食。多くの動物実験でも食事量を制限した動物のほうが、制限なしで与えた場合よりも長寿であるというデータがでています。そのメカニズムは、空腹時に長寿遺伝子が働いて体中の細胞の傷ついた遺伝子を修復する。また、若返りのホルモンである成長ホルモンも出るということです。

具体的な南雲流の少食の方法ですが、これがちょっとユニークできつい。1日1食であり、その量は一汁一菜。しかも、食器の大きさが決め手であり、ご飯茶碗は子供用、味噌汁のお椀も子供用、おかずの皿はコーヒークップのソーサー（受け皿）の大きさ。この三つの食器に盛れるだけの量を食べる。その代り、カロリー計算はしないという。中身は何を食べてもいいが、お勧めは「完全栄養」。つまり小魚なら丸ごと、果物（りんご、なし、もも、ミカン、ブドウ）なら皮ごと、野菜なら葉っぱも皮も根っ子も食べる。肉は食べない。おなか为空いてグーッと鳴ったら、若返りホルモンや若返り遺伝子が働いて、今まさに若返りが起こっているのだ、とイメージしてその状態を楽しむようにするのだそうです。

食事のほかにもいろいろ書いてあり、簡単に言えば、禁酒、禁煙、十分な睡眠、早寝早起き、など常識的なことですので、ここでは深く立ち入らないでおきます。

この本を読んだ翌日、9月9日にテレビのBS朝日を観ていたら『健康長寿者に学ぶ～元気に生きるヒント～』と題して、長寿遺伝子や100歳の元気な方を研究されている順天堂大学加齢制御医学の白澤卓二教授が『鳥越俊太郎 医療の現場』という番組に出ていました。教授は其中で106歳の医学博士兼文学博士の方を紹介していましたが、やはり少食で、一口30回噛むことを3歳の時に母から教わり103年続けているそうです。この方は今も独歩で世界中を講演して回っています。

さて、食事は少食がいいということですが、そのほかに若さを保つ方法は脳の使い方です。ドクター南雲の場合、フランス人の女性から今フランス語を習っていて、フランスの文化の話の聞いたり、フランス語の男性名詞、女性名詞、動詞の語尾変化などを勉強しており、普段使わない脳の部分を使うことで脳の活性化が起こると言い、「心がうきうきするような趣味」をするといいと言っています。白澤教授は「生きがいを持って生きるのがいい」と言っています。年を取ってからでもいつも夢を持ち、新しいことに挑戦するこ

と、心は青年でいることが大事でしょう。

ながしまクリニック Tel: 03-5433-3818
nagashima22554@yahoo.co.jp http://www.nagashimaclinic.jp
〒154-0004 世田谷区太子堂 3-38-1 アパートメンツ三軒茶屋

テレビで自然界の動植物を取り上げた番組をみてみると、知らないことばかりで、ついつい「お〜」「へ〜」「すごい」を連発してしまいます。この地球上のありとあらゆるところで生命体の営みがあり、それらはすべて生と死が連鎖し、循環の輪が出来上がっているのだなあと感動します。自然界の連鎖を断ち切り、廃棄物は垂れ流しで次々と物を生産し、あげくに資源を奪い合っている人類のなんと情けないこと。

思い起こせば、小学校の社会化見学でゴミの山を見て、「地球を大切にしくちや〜」と思ったのに、大人になったら現実にはゴミを出さない生活なんてできなかったことも事実です。授業で原発のしくみを習ったのかどうか覚えていませんが、これまで原子炉の中であの危険な、再生不可能の怪物がどんどん生まれていることを、意識しながら電気を使ったことはありませんでした。五十年以上生きてきて、初めて原発について真剣に考えたわけですが、どう考えても恐ろしいのです。廃棄物は再生不可能な上に、人の生活も自体も不可能にしてしまう。いくら閉じ込めたって、いつ何時、檻が壊されるかわからない。「原発0なんて甘い考えだよ。国民全体の生活、経済を考えたら無理な話だ」という意見も多いですが、廃棄物を増やし続けながら、新しいエネルギーに移行しようと言うほうが甘い考えなのかもしれません。

今、目の前の危険に目をつぶることなく、たくさんの困難を受け止め、後戻りをしてでも、再生処理の技術を編み出すために人類の英知を集め、必死の覚悟で取り組むべきではないでしょうか。現代に生きる私たちの生として死が、次世代の生にきちんと連鎖するために努力することが、私たち全員に課せられた義務ではないかと思う今日この頃です。

2013年版 被災地応援旧暦神楽カレンダー作成にあたってのお願い。

まんまるの木&牛女舎では日本の素晴らしい文化遺産である神楽に焦点をあて、2010年2011年と旧暦神楽カレンダーを発行してまいりました。残念ながら本2012年は発行できず、楽しみにされていたみなさまには、まことに申し訳ございませんでしたが、現在、来年2013年版の発行の準備をしています。

今回は、このカレンダーで、非力ながらもまだまだ復興まなぬ被災地の皆様に元気を届けたいと思い、被災地応援旧暦神楽カレンダーとさせていただきます。

素描画の飄齋さんには東日本の神楽を抜粋していただき、牛女の所属しております五行歌「ハマ風」の会員の皆様にご協力いただき、五行歌を挿入し、被災地の皆様が毎日の生活の中で、ホッとできる瞬間を持っていただけたらと願っております。

これまで会員の皆様には、神楽カレンダーを無料で差し上げておりましたが、誠に恐縮ですが、今回は被災地への無料配布のために1部1200円でのご購入をお願いしており、あらかじめご予約をお願いしております。

実際には予約者の数に合わせて、売上げから印刷費を引いた金額分がすべて被災者への無料配布となるように印刷部数を決定します。

少しでも多く被災者へ配布できるよう、できるだけたくさんの方のご予約をお待ちしており



好評につき
第2弾！開催

『こんこんぞうり』
作り方講習会

27日(土) 13時～
まんまる 2F

講師
市ノ瀬絵里子



10月23日(火)～27日(土)

『布たちと二人展』

出展者 鈴木良美・南原知枝

素敵な布たちを見に来てください！

まんまるの木が **10月13日(土)** 駒沢公園で行われる「そらまつり」に出展します。

まんまるの出展は、小塚飄齋さんの絵葉書、市ノ瀬絵里子さんの布ぞうり、会員の皆様のオリジナル手づくり作品のほか、お馴染みの臼井農園の加工品や、神戸コア・コーヒーさんの黒豆入りコーヒー、橋本紘二さんの写真集などなど。

まんまるで活動している世田谷道楽会さんも相乗りします。

お近くの方、お時間のある方お散歩がてら、ぜひお立ち寄りください。

当日は申し訳ありませんが、
カフェはお休みです。



楽譜の読み方・ピアノの弾き方

ちょっとピアノが弾けたらいいなあ！
でも今からじゃ無理よねと思っている方、

ぜひ挑戦してみてください。
楽譜の読み方から丁寧な指導です。

月2回 2700円 木曜開催

講師 大町加津子

まんまる 2F



講師プロフィール

「イタリア歌の国・恋の国」コンサート、『二期会研究会駅伝コンサート、神奈川県大和市コミュニティ音楽館コンサート、世田谷美術館けやきコンサート、尾山台フェスティバルイベントコンサート、等出演。

二期会会員

アパッショナート主宰

(アパッショナートコンサート、音楽のおけいこ教室 他)

		8:45～17:00(L. O.) (営業時間外=予約制)		
		カフェ営業	10月の催しもの	ギャラリー
1	月			
2	火			
3	水			
4	木		楽譜の読方・ピアノの弾き方	
5	金			
6	土			
7	日	お休み		
8	月	定休日		
9	火		お悩み相談	
10	水			
11	木			
12	金			
13	土	お休み	そらまつり (まんまるも出展！遊びに来てね。)	
14	日	お休み		
15	月	定休日		
16	火			
17	水			
18	木		楽譜の読方・ピアノの弾き方	
19	金			
20	土		占いカフェ	
21	日	お休み	生きるパワーアップ交流会 11:00～	
22	月	定休日		
23	火			布たちと二人展
24	水			
25	木			
26	金			
27	土		こんこんぞうり 講習会	
28	日	10～18時営業	ファミリーコンサート 14:00～	
29	月	定休日		
30	火		お悩み相談	
31	水		お悩み相談	