

友の会だより

平成27年春号



イライラなんてしない！怒りをコントロールする2つの方法

私たちはうまくいかないことに対してイライラして、誰かに怒りをぶつけてしまいがちです。そんな怒りの感情に左右されず、日々の生活を心穏やかにして過ごすためにはどうしたらよいでしょうか。

とはいっても、日常生活の中で瞬間的にイライラしてしまったり、文句を言いたくなったりすることもありますが、そんなときは・・・

1、無理やり笑顔を作る

2、①⑤⑩まで、ゆっくり数えてみる・・・（ことをおすすしめします）

私たちの怒りの感情は脳の奥にある扁桃核や視床下部でコントロールされています。そもそも怒りとは、自らの命を守るための原始的な自己防衛本能で、これは人間だけでなく、動物にも備わっています。

怒りの感情は、アドレナリンを脳内に大量に分泌させ、交感神経系が活発となります。その結果として、私たちは声を荒げるような興奮状態となり、「脈拍数の増加」「瞳孔の拡大」「呼吸数の増加」「血圧の上昇」といった身体の変化をもたらします。人間は前頭葉が発達しているため、怒りをコントロールすることができ、社会的な生活を送ることができるようになります。



「部下が期限までに仕事をしなかった」「夫が結婚記念日を忘れていた」など



そもそも怒りの感情は、自分の描いていた予定がくるったときに発生するものがほとんど。その起こってしまった想定外の事実に対してイライラするのです。

1、無理やり笑顔を作る

脳というのは、無意識に身体からの反応に意味づけをして、それを感情として意識する傾向があります。例えば、私たちは楽しいから笑うというよりも、笑っていると楽しくなるのです。ですから、イライラしたときには口角をあげ無理やり笑ってみましょう。鏡で自分の顔を見ればさらに効果があります。

2、①から⑩まで、ゆっくり数えてみる

瞬間的な怒りの感情は、最大6秒程度といわれています。①から⑩まで数えて、イライラしたことから意識をそらしましょう。その際に深呼吸をしながらか数えると、興奮した交感神経を落ち着かせることもできます。

例えば、「突然雨が降った」ことに對して、「なんで雨が降るんだ」と空に對して怒ることはしませんよね。雨が降っていたら、傘を持って出かけたか、タクシーを拾ったり、そもそも出かけなかったりして、自分の行動を変えるはずなんです。



人間関係においてもこのように思うことが重要で、私たちは「起こってしまったこと」は変えることができないということを再認識しましょう。そして、自分が今できることを考えて、物事の受け取り方を変えることができれば、きっとイライラする感情をコントロールすることができるようになるでしょう。

頑張っているあなたへ
小さなメッセーじ

皆様お元気ですか。今回は久しぶりに上野公園に桜を見に行ってきました。40年前、おつかない様（今の奥様）と初めてデートした思い出の場所です。昔と違って外国人の観光客の多さにとっても驚きました。

桜はとても美しく、散り際の潔さが私はとても好きです。今年還暦を迎えるにあたり、私の終焉もこの様に終わればと考えている今日この頃です。皆様、糖尿病との闘いお互いに頑張りましょう。



なるほど 故事成語

桃李もの言わざれども下自ずから蹊をなす

（とうりものいわざれどもしたみずからけいをなす）

徳ある者の下には何ら特別なことをせずとも自然と人々が集まって服するということ。桃や李（スモモ）は言葉を発することはないが、美しい花と美味しい実の魅力にひかれて人々が集まり、その下に自然と道ができることを例えた言葉。

ちなみに、人気若手俳優松坂桃李さんも、両親がこのような人格者になるようにと名付けたとか。



錠剤用の携帯ケースがNEWタイプになりました。クリアケースで残量もわかりやすく便利です。ご希望の方は、ご遠慮なくお申し付け下さい。

友の会掲示板

バージョンアップした錠剤が大好評です！！

手軽に飲めるので、携帯用としてお使い下さい。

◆1 ボトル 40 日分 8400 円

「まとめ買いキャンペーン継続中」

大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。

●対象商品 粉末および錠剤

●キャンペーン それぞれ 5 個お買い求めごとに、もう 1 個進呈。



インターネットからは・・・

つばさ事務所のサラシアオブロンガ

と検索して下さい。

発行

発行 つばさ事務所

住所 埼玉県本庄市東台1-1-6丹家ビル

TEL 0495-23-3893

フリーダイヤル 0120-81-0213

FAX 0495-23-3894

http://www.salacia1.com/index.html

E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

読者の声!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができればとご協力いただいたサラシアオブロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載してあります。



お世話になります。しばらくサラシア・オブロンガをお休みし、病院の薬だけ飲んでいたら徐々にヘモグロビンA1Cが上昇しているみたいでした。やはり継続して飲む必要性を感じました。それで今回から長く続けていくように頑張ります。

(愛知県 半田市 河合 恵子)



お世話になっています。おかげさまで父も元気でやっております。身体の調子が良いとサラシア・オブロンガを飲むのを嫌がって、少し中断してしまいました。しかし、最近血糖値が上がりました。また、宜しくお願い致します。

(三重県四日市市 原田 明美)



レシマドンナ 前田京子様

「にんじんと水切りヨーグルトのサラダ」

健康レシピ

【材料】4人前

にんじん 2本、塩 小さじ1/3、ヨーグルト約半日水切り) 100g、卵黄 2個分、おろしにんにく 2g A(レモン汁大さじ1/2、砂糖 小さじ1) 塩・こしょう 各少々

【作り方】

①にんじんは太めのせん切りにし、塩小さじ1/3を混ぜてしばらくおいて水気を絞ります。

②ボウルにヨーグルト、卵黄、おろしにんにく、Aを入れて混ぜ合わせます。

③②に①のにんじんを加え、塩、こしょう各少々で味を調えます。

④器に③を盛り付けてできあがり～。



「さっちゃん」裏ワザ大百科

鍋に牛乳が焦げたら？

鍋で牛乳を温めていると、底に焦げつきができてしまうことがあります。これは、なかなかとりにくいものです。そんな時には、別の鍋に少し水を入れて、4つ切りにしたタマネギを煮ます。タマネギの煮汁を、牛乳が焦げついた鍋に入れて、たわしでこすると焦げつきをきれいに取り除くことができます。煮たタマネギは料理に使いましょう。



「今回は汚れ落とし」

食器の油汚れを落とす方法

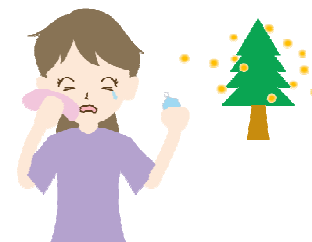
コーヒーかすには油汚れを吸収する働きがあります。飲み終わったコーヒーかすを、汚れた食器にふりかけてスポンジでこすります。あとはお湯ですすぐだけで、油汚れはきれいに落ちます。汚れだけでなく、生臭いにおいも消してくれます。



「知ったかぶり生活情報」「花粉症のセルフケア」

【目の症状へのセルフケア】

まずは、花粉の侵入をブロックすることが重要です。花粉が目の表面につくと、かゆみや涙、充血などの症状が起こります。



眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする。ゴーグルタイプは、花粉の侵入が少ないのでお勧めです。

コンタクトレンズはできれば避ける。コンタクトレンズは、結膜炎を悪化させたり花粉が付着します。どうしても必要なら、使い捨てソフトコンタクトレンズの方がいいでしょう。

花粉を洗い流すために顔を洗う。目の周囲をしっかりと洗いましょう。

花粉を洗い流すために目を洗う。人工涙液を使って洗うのが効果的です。カップ式の洗浄液は、顔を洗ってから使ったほうがいいでしょう。

【鼻の症状へのセルフケア】

鼻に入る花粉をブロックすることが重要です。オーソドックスな方法ですが、マスクを使うことが有効です。

マスクをする。できれば使い捨てがオススメです。マスクにも花粉が付いているので、使い捨てだとそのまま花粉ごと捨てることができます

花粉を洗い流すために顔を洗う。鼻の周り、特に鼻の下をしっかりと洗いましょう。



鼻を洗う。市販の鼻洗浄液で洗いましょう。しかし、鼻の粘膜は敏感ですから、洗うのは少し辛いかもしれません。

【食事での花粉症対策】

様々な食材が花粉症にいい効果をもつと言われています。先ずはお茶。茶葉には、タンニン(カテキン類)、ビタミンC、テアニン(アミノ酸)、カフェイン、ポリフェノールなどいろいろな成分が含まれています。主に共通して含まれているのがカテキンとビタミンです。特に、カテキンは、アレルギーを抑える作用があると言われています。



■グアバ茶(シジュウム)

熱帯アメリカを原産とし、日本では、温かい沖縄や九州南部で栽培されています。グアバは日本ではバンザクロやバンジロウと言ったり、中国では蕃石榴と呼ばれたり、また南米ではシジュウムと呼ばれます。葉にはビタミンB群や多量のタンニンなどが、果実には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれています。花粉症予防や治療として効果があるといわれています。

■べにふうき緑茶

日本で、アッサム雑種の紅茶「べにほまれ」とダージリン系「枕Cd86」によって作られました。カテキン含量が多く、メチル化カテキンを多く含んでいます。このメチル化カテキンがヒスタミンの放出を抑制し、アレルギーを抑えると報告されています。通年性アレルギー性鼻炎の患者が、べにふうき緑茶を6ヶ月以上飲用したところ、症状に改善が見られたそうです。もちろん、「茶」の効果は個人差があります。

実践

美容のミニ情報

耳には「150」ものツボが集まっていると言われます。なかにはダイエット効果のあるツボも存在し、その代表的なツボが「飢点(きてん)」です。飢点は、耳の穴の前にある軟骨の真ん中に

「耳にあるダイエット効果のあるツボを押そう」

●あって、「食欲を抑える」効果があります。
●食事の30分前に飢点を押したり、つまんだりして刺激すると、食べ過ぎを防ぐことができます。

