



株式会社 郵愛

〒151-8502  
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)  
(0120) 025-375 (総合保険)  
(0120) 025-915 (がん保険)  
(0120) 221-220 (医療共済)

## 5月の第2日曜日は母の日! 喜ばれる母の日を迎えるために!!

一日中働きづくめで家の外にいる男性からみると、専業主婦やパートタイムで働いている奥様方にはストレスが少ないように感じられます。しかし、奥様方には、子育て、嫁姑問題、近所づきあい、母親同士のつきあいなど、男性とは違ったストレスが数多くあります。5月の第2日曜日の「母の日」(今年は5月12日)は子供がお母さんに感謝するだけでなく、夫が妻を愛おしむ母の日として考えてみませんか。

### 1 夫婦円満、夫と妻の賢いつき合い方 …素晴らしいプレゼントは、夫の手から恥ずかしがらずに!

互いが相手を気遣い家事の重みを理解し合うことや、ねぎらいや感謝、励ましの言葉を照れずに掛け合うことは素晴らしいことです。そして不平や不満、グチは互いに聞く側に回るように心がけ、スキンシップをとるようにすると自然と穏やかな気持ちになります。映画や食事に行ったり、旅行に出かけるとさらに夫婦円満になるでしょう。

### 2 「母の日」に母さんの笑顔を …プレゼントに一工夫! イベントは効果大です!

母の日は、いつも掃除・洗濯・料理と家族のために働いてくれているお母さんに感謝する日です。母の日の定番といえば、「花・カーネーション」ですが、今年は一風変わったことを考えてみませんか。お母さんの身体を気遣ってあげるプレゼントとは何なのか?と考えるとアイデアが浮かんでくると思います。心のコもったプレゼントに喜びも倍増すること間違いなし。もちろん「ありがとう」という感謝がお母さんには一番嬉しい言葉ですが、口でいうのが恥ずかしければ、手紙で感謝を伝えるとより一層気持ちが伝わります!



### 3 家庭内でのストレス発散、母の心の健康を …家庭内の男女が互いのストレスに気づくことが大切!

一般的に男性より女性の脳の方が表情や態度を読み取り、感情の変化や要求を敏感に察知します。その反面、女性の脳はストレスを感じやすく、心の負担につながりやすいともいわれています。男性が寛容になり、ストレスサインに気づいてあげると家庭が円満になります。

- 1 育児ノイローゼ 子育ての大変さがだんだん大きな負担となり、合わせて夫婦関係や家庭環境への不満等でストレス状態になるもの。
- 2 スーパーウーマン症候群 仕事や家事を猛烈にこなし、完璧な女性をめざしてきたキャリアウーマンが突如として疲れきり、無気力になるもの。
- 3 空の巣症候群 子育て終了後、巣立っていく子供と働きざかりの夫から取り残され、生きがいを失って空虚感に見まわれるもの。
- 4 シンデレラコンプレックス 過保護になれて依存心を捨てきれないために、いつまでも自立した考えを持たずに、男性に幸せにしてもらおうと考える故のストレス。



働きづくめのお母さんに、健康でいつまでも若々しくいてもらうために、万が一の備えとして医療共済「マイガード」や、がん保険 Days「JP労組プラン」に加入することは、健康をプレゼントすることにも繋がります。

# 健康な人はきれい好き、掃除は楽しく気持ち良く! 秘めたる掃除力パワーを実感してみては?

会社でも、家庭でも掃除は大切なことです。会社の中や外観も汚れていると会社の印象が悪くありません。また、家は家族の命と財産を守る大切なもので、掃除を毎日行うことで運勢がアップしていきます。会社であれば仕事の効率も上がり、仕事運も上昇していくこと間違いなしです。

## ① あなたは自分の住まいが好きですか…住まいに愛着を持つ人は、それだけ手をかけています!

自分の住まいを掃除してきれいになると、住まいに対して愛着が湧いてきて、心も穏やかになってきます。住まいは家族が出かけるときの源で、心に乱れがあると、思いやりのある平常心を失い交通事故などを誘発します。交通事故の大半は、心のもやもや運転が原因です。安心・安全のよりどころは、家をきれいにすることなのです。分かってはいるけど、なかなか身につかない掃除習慣は、心身がリラックスしている5月に始めることが習慣への第一歩です。

## ② きれいな住まいは健康を招きます…住まいが汚れるとストレスが溜まり、過食を招きます!

「いつも元気で爽やか」「年よりも若い」などといわれる人は、きれいな住まいに居住していることが多いのです。なぜかという、人生を有意義に過ごしているからです。掃除をしない人は、それだけ運動量が少ないわけですから、体が太るのは不思議ではありません。動かないと過食になるのが人間の本能で、生活習慣病を誘発することにもなります。

掃除に必要なのはやる気だけです。掃除の時間がまとめて取れない場合、汚れに気づいた時点でさっと、その場できれいにしましょう。その掃除力パワーが健康を招くのです。

## ③ 住まいを見れば、住んでいる人がわかる。会社も…あなたの笑顔が幸運を招きます!

いつも明るく元気で前向きで、リラックスしている人はとても健康です。そして活力にもあふれ、表情も美しく、特に笑顔がキラキラと素敵に輝いています。「長生きの秘訣は笑顔にある」ともいわれ、笑顔と健康の関係は、医療の面からも研究が進んでいる最先端のテーマなのです。

注目すべきは、笑いが生み出す深い呼吸です。脳をはじめ、体のすみずみまで酸素がいきわたり、血行がうながされます。同時にリラックス効果、沈静作用をもたらし、免疫力を高めるのです。免疫機能は、インフルエンザやがんなどへの攻撃力や防護力を増強する作用をもっています。

住まいを掃除することで、部屋がきれいになるだけでなく、あなたやあなたの家族が背負っている汚れ(厄)が拭き取られ、きれいに厄が落ちていくのです。つまり掃除することで運氣が良くなるのです。家族全体の笑顔は、住まいから生まれます。会社のデスクもきれいにして仕事の運を招きませんか。



## あなたの掃除力を磨けば、幸運を招き人生が変わります!!

### 風水を取り入れたカンタン開運術

風水も気軽に始めてはどうでしょうか?

#### ■朝起きたら、窓を全開にして空気の入替えを行う

人は寝ている間に厄を吐き出します。朝窓を開けることで、その厄を外に排出してしまいましょう。そうすることで、「ラッキー」を吸収しやすい体になるといわれています。

#### ■外出の目的に応じたラッキーカラーを身につける

勝負の日には「赤」、大事な商談があるときは「ゴールド」、タイミングやチャンスをつかみたいときは「水玉」、人間関係を円滑にしたいときは「ピンクか白」を身につけることで、望む結果を得やすくなるといわれています。

#### ■ラッキーフードを食べる

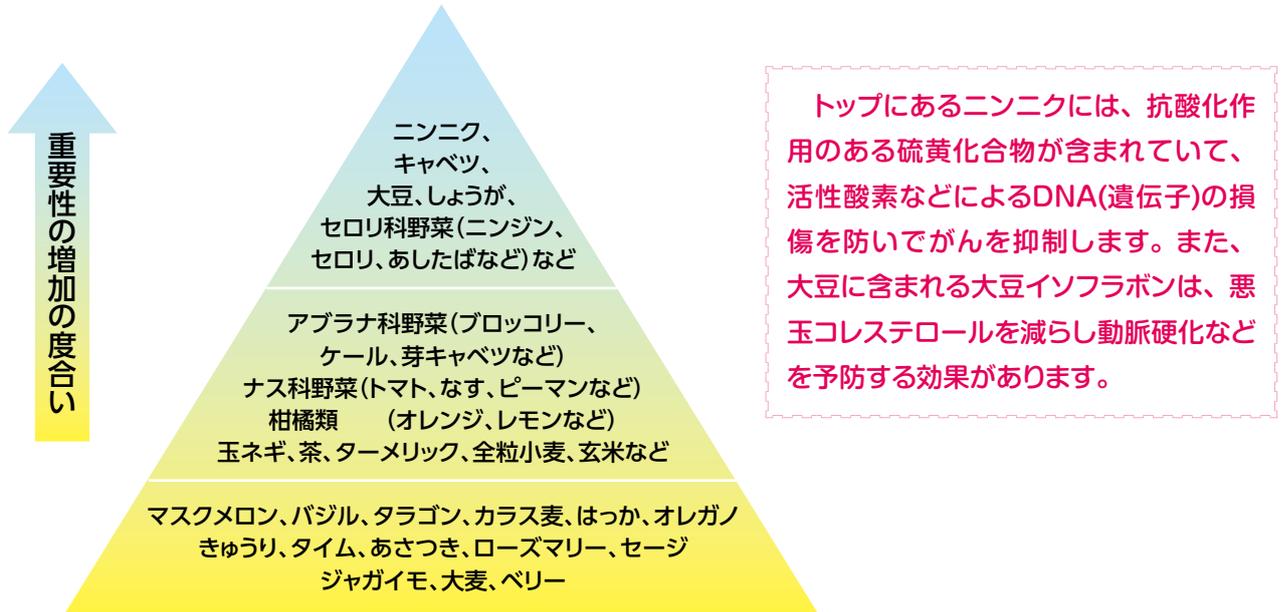
お米や麺類など、「白い」「長い」食べ物は、愛情運をアップさせてくれるといわれています。

あれこれ考えず「良いことは何でもやってみよう!」というノリで始めてみてはいかがでしょうか?

# アメリカと日本の食生活の常識が逆転？

ポリフェノール類の生理機能の主たるものは、やはり抗酸化作用！

## がん予防の可能性のある食品のピラミッド



※アメリカ国立がん研究所によるデザイナーズフーズより引用

カテキンなどのポリフェノール、野菜や海藻などの天然色素であるカロテノイド、ハーブなどに含まれるテルペンなどの成分を含んだ食品を、がん予防において効果が高い順にピラミッド状に構成した「デザイナーズフーズ」というものをアメリカは発表しています。ここで理想的な食生活として元禄時代以前の日本食があげられました。

ではなぜ元禄時代以前なのでしょう。それは、元禄時代に精米技術が発達し、白米を食べるようになったからです。

お米は精白することで、ビタミンや酵素、ミネラルといった貴重で重要な栄養素がなくなってしまいます。そのため単に日本食とはいわず、栄養的に優れている玄米を主食にしていた頃の和食が理想的としてあげられました。

そんな和食の中に実は数多くふくまれているのがポリフェノールです。このポリフェノール類ですが、さまざまな生理機能が存在しています。たとえば、目の機能を向上させる(アントシアニン)、女性ホルモンと似たような働きをする(イソフラボン)、殺菌作用がある(カテキン)、毛細血管を強化する(ルテイン)など数多くあります。また、ポリフェノール類の効用は数時間以内なので、1日1回「まとめ食い」をすれば事足りるわけでもありません。最も大切なのは、朝・昼・夜の3食ともに、植物性の食品(穀類・芋類・野菜類・果物類)を食べることです。

日本においてがんの予防は、メタボの改善など生活習慣病とタバコの禁煙は常態化していますが、動物性タンパク質摂取減やポリフェノール類の効用は、まだ緒に就いたばかりといえます。日本のがん大国脱却の力ぎは、古来より日本人が続けてきた野菜を中心とした食生活をもう一度見直すことかもしれません。



## 粒子状物質PM2.5について

ニュースを見ると、中国の北京の街がスモッグに霞む異様な光景が最近よく映し出されています。このスモッグが中国だけにとどまらず、偏西風に乗ってわが国にも飛来しており、危機感を覚えます。

PM2.5のPMとは「Particulate Matter」の略称であり、一般に粒子状物質と訳されています。その中で、粒径が $2.5\mu\text{m}$  ( $1\mu\text{m}=0.001\text{mm}$ )以下の粒子をPM2.5と称しています。髪の毛の太さの約1/30程度の大きさで、肺の奥深くまで入り易く、体への影響が懸念されています。

中国に比較的近い福岡市では、市内8カ所の測定局でPM2.5を測定しており、その結果をホームページで随時公表しています。2月23日には $59.3\mu\text{g}/\text{m}^3$ を記録し、また、3月10日には同市の西区で1時間平均濃度が $106\mu\text{g}/\text{m}^3$ を記録しています。なお、北京では、PM2.5は2月28日には $400\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えており、わが国の環境基準の1日あたり平均値の10倍以上の数値となっています。

福岡市では、PM2.5環境基準超過時の行動の目安（暫定）を定め、注意を呼びかけています。基本的な内容ですが、しっかりと実践したいものです。



### ● 健康に対する影響に対しては

- ・ 不要不急の外出や長時間の激しい運動はできる限り控えましょう。
- ・ なるべく屋外での活動を自粛するようにしてください。
- ・ PM2.5は一般的に、花粉よりも小さな微粒子です。そのため、マスクの着用については、その素材や着用方法などにより完全には防げないこともあります。N95格の、粒子径の細かいもの向けのマスクがより効果的です。

### ● 生活に対する影響に関しては

- ・ 洗濯物等はできるだけ外に干さないようにする。
- ・ 空気の入替えは控える。
- ・ 車の運転時は窓を閉めるようにする。
- ・ 非常に細かい粒子に対応している空気清浄機の利用が効果的。

## 鯉のぼりに込められた思い、それは強い親の熱い思い!!

初夏に悠々として泳ぐ鯉のぼり、正に元気の象徴!

かつて子供はただ健康に、元気に遊んでいればそれだけで親孝行といわれました。ところが現代の子供はそうはいきません。幼いうちから厳しい競争にさらされていて、知らず知らずのうちに子供にもプレッシャーがかかっています。子育てには親の心のゆとりが大切です。元気いっぱい青空を泳ぐ鯉のぼりのように、子供の無邪気な笑顔を大切にしていきましょう。

### ① 鯉は生命力が強く、鯉は出世魚

・・・鯉は龍になるという「登竜門」の故事に由来!

江戸時代から、子供の立身出世の象徴として鯉のぼりを飾るようになりました。人生の中で困難に遭遇しても、この鯉のようにたくましく立ち向かい、やがて成功することを願うという意味です。

端午の節句は、菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、その音(しょうぶ)に通じることから、尚武の節句ともいわれ、武者人形、鍾馗、鯉のぼりなどを飾って祝います。これは病気や災いをよける意味もあります。

### ② 鯉のぼりで家族の一体感を醸成

・・・心のつながりを大切に、家族の幸せを求める!

鯉のぼりは、家族そろって、子供の無病息災、健康、子孫繁栄、お互いが無事に過ごせることを願う意味もあります。最近、地域全体の幸せと地域活性化のために、鯉のぼりを数百本掲げる壮大な鯉のぼり行事行われたりしています。失われてきている地域性、家族の一体感の高揚に成果があるようです。

