



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)

綺麗は高いレベルの健康、体の中から美しさを!

「身近な男性にはいつも素敵でいてほしい」健康で清潔感のある外見!

夏本番を迎え、体調を崩しやすい日々が続いていますが、男女共通の願いがあります。それは「美しくなりたいという願い」です。今やこの願いは、女性だけのものではありません。若年層から中年層にかけて男性がスキンケアに関心を持ち始め、外見の美しさを意識する男性が増加しています。そして今、ホリステックビューティが注目されています。姿と体と心のつながりを認識し、心身をケアして自然治癒力を高めるライフスタイルの事です。このように高いレベルの健康を維持することが綺麗、すなわち生き生きと生命感に溢れていることなのです。

1 健康と美容にはリラックスが大切です・・・腹式呼吸でリラックス!

働き盛りの男性は、交感神経がいつも緊張した状態で働いているので、ゆっくりした呼吸や笑うことで副交感神経を優位にしてリラックスする時間を日ごろから意識的に作る必要があります。



2 体の臭いを抑えるには・・・体の内側と外側の清潔さを保つ!

職場や公共の場で自分の体臭が他の人に迷惑をかけている自覚がない人が多いのです。普段から体の臭いに気を配り、ヘルスケアすることが大切です。体臭を抑えるには体の「外面」と「内面」両方の対策が必要です。

- A** 外面は、皮膚や衣類を清潔に保つことが先決です。体外に分泌される汗や皮脂が細菌によって分解され臭いが発生します。
- I** 内面は、不規則な生活習慣での偏った食事や過度なアルコール摂取、ストレス、運動不足、睡眠不足、そして30代以降の男性に特有な加齢臭、メタボ臭、疲労臭です。これらは、人が持っている自然治癒力を高めることで軽減することが出来ます。

3 定期的な運動で汗、食事では緑黄色野菜を食べる・・・食生活が改善の基本!

滞りやすい汗腺の機能を高めるために運動で汗をかくことを習慣化します。そして一番大切なことは濃い色の野菜をたくさん食べることと水で水分をとることです。抗酸化成分や食物繊維が体臭を抑える働きをします。そして腸内環境を整える乳酸菌を摂り、しっかり睡眠をとることも大切です。

4 男性に気にしてほしいこと・・・健康で清潔感のある外見を保つ「心配り」

①体臭、②肥満、③皮脂テカリ、④ニキビ吹き出物、⑤抜け毛薄毛。これに共通することは、動物性たんぱく質や脂肪を多く摂っているということです。動物性たんぱく質を少なくする食事の習慣を身に付け外見を磨くことで心身ともに健康になります。

5 もっと元気になりたい男性、もっと美しくなりたい女性も・・・素敵な笑顔が大切!

職場でのダンディ、ビューティー化をめざすことで姿、心、体が美しくなり、健康を得ることが出来ます。何よりも幸せ感が高まることで素敵な笑顔になります。

人間美の追求は、生活習慣を健全にし、職場や家庭、社会をも変えるパワーを秘めています。

自転車に乗るときは、ルールを守り、 安全な運転を心がけましょう

悪質な自転車の運転者に対し、安全講習の受講を義務づける等とする改正道路交通法が6月1日より施行されました。



自転車運転者講習とは・・・？

信号無視や一時不停止など、政令で定める14項目の危険行為を3年以内に2回行った自転車運転者に命じられる講習のことで、受講命令が出てから3ヶ月以内に3時間の講習（受講手数料5,700円）を受講しなければなりません。受講命令に従わなかった場合は、罰則（5万円以下の罰金）の対象となります。

「悪質」「危険」と見なされる行為14項目

1. 信号無視（道路交通法第7条）

信号機の信号などに従わないこと

2. 通行禁止違反（道路交通法第8条第1項）

道路標識で自転車の通行が禁止されている道路や場所を自転車で通行する行為

3. 歩行者用道路における車両の通行義務違反（道路交通法第9条）

自転車の通行が認められている歩行者用道路を自転車で通行する際に、歩行者に注意せず、また徐行しないなどの行為

4. 通行区分違反（道路交通法第17条第1項、第4項、第6項）

車道の右側通行や、右側に設置された路側帯を通行するなどの行為

5. 路側帯通行時の歩行者の通行妨害（道路交通法第17条の2第2項）

自転車が通行できる路側帯で、歩行者の通行を妨げるような速度と方法で通行する行為

6. 遮断踏切への立ち入り（道路交通法第33条第2項）

遮断機が閉じたり、閉じようとしている踏切や警報器が鳴っている時に踏切へ立ち入る行為

7. 交差点での優先道路通行車妨害など（道路交通法第36条）

信号のない交差点等で、左から進行してくる車両や優先道路などを通行する車両等の進行を妨害するなどの行為

8. 交差点右折時の通行妨害など（道路交通法第37条）

交差点で右折するときに、直進又は左折しようとする車両等の進行を妨害する行為

9. 環状交差点での安全進行義務違反など（道路交通法第37条の2）

環状交差点内を通行する車両等の進行を妨害したり、安全な速度で進行しないなどの行為

10. 一時停止違反（道路交通法第43条）

一時停止の標識のある場所で、停止線の直前で一時停止せず進行する行為

11. 歩道通行時の通行方法違反（道路交通法第63条の4第2項）

車道寄りを徐行しなかったり、歩行者の通行を妨害するなどの行為

12. 制動装置（ブレーキ）不良自転車の運転（道路交通法第63条の9第1項）

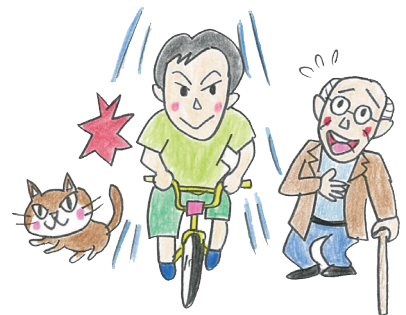
ブレーキ装置がなかったり、ブレーキの性能が不良な自転車で走行する行為。前輪・後輪のいずれかにしかブレーキのない自転車で走行する行為も違反です。

13. 酒酔い運転（道路交通法第65条第1項）

酒に酔った状態で自転車を運転する行為

14. 安全運転義務違反（道路交通法第70条）

ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為。傘さし運転や携帯電話やスマートフォン等を操作しながらの運転で事故を起こした場合も、安全運転義務違反になることがあります。



自転車による事故は、刑事上の責任だけでなく、民事上も高額賠償責任を問われるケースが増えています。交通事故は、被害者やその家族はもちろん、加害者側も大きな責任と精神的な苦痛を受けることとなります。自転車に乗る時は、交通ルールとマナーを守って交通事故を起こさないように注意しましょう。

薬で弱った身体の免疫力を立て直すには!

医学と医療が発達し、医師が増加しても免疫力増強は、今も課題!

最近食物アレルギーの患者が増えてきています。子供に多い病気ですが、大人の症例も増えています。また、新型インフルエンザ、アトピー性皮膚炎など、次々と新しい病気が生まれています。特殊型、新たな抗体や複合型を含めると、数限りない病気が生まれていることとなります。そして、医療行為が原因となって起きる病気や障害、医療性疾患、主に不適切な薬物治療、手術検査等で起きる病も増加しています。

薬剤投与や手術による治療、予防接種などが生み出す「医原病」によって、免疫力が破壊されているといわれています。免疫力は体内の異物を排斥する力のことで、免疫力の低下は異物を異物として、体が正しく認識できなくなることもあります。薬に頼りすぎた結果、自身の免疫力が低下してしまうのです。日頃からの自然食品等の食生活で免疫力を高めることが大切です。

1 薬にはばかり頼っていると……

風邪の場合、病院で治療を受けると数多くの薬を、長い期間服用することになります。どんな副作用があるのか、肝臓、腎臓などの臓器に与える影響など記載してありません。一方、生姜を使った漢方薬や自前の生姜汁で治療する人も多くいます。気力で病気を回復させる体力の持ち主には敬服します。合成の薬に頼りすぎる習慣から健康維持、免疫向上に意識を転換することも大切です。生姜は体を温め血の巡りを良くし、風邪や胃腸障害、冷え症などに効用があります。

2 生姜は自然の万能薬……

漢方薬の多くに生姜が使われています。古来から生姜と漢方は切り離せないものと伝えられています。年に数回罹患する風邪を発症しない努力、そして、かかった場合は生姜で治療する努力も必要です。生姜は喫煙者にも有効で体の酸化を抑え、シミや肌のくすみを抑制します。喫煙による活性酸素が原因で生じる生活習慣を予防するのに最適です。しかし、生姜はたくさん食べ過ぎると腹痛を起こすことがあるので、節度のある食べ方が必要です。

3 手作り野菜ジュースは元気の素……

野菜が健康を作ります。緑黄色野菜には、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。生野菜や果物の手作りジュースは、胃腸の健康づくりに最適です。市販のミキサーやジューサーで家庭でも簡単に作ることができます。胃腸が喜ぶものを食し、健康に常に関心を持ち養生することで弱った体を癒して免疫力を向上させることができます。

4 健康は努力と工夫の賜物……

免疫力の仕組みを知るなど、自然の摂理に合った生活を求める探究心が大切です。インターネットや書店には、数多くの免疫力を高める情報や書物があり、さまざまな健康法が推奨されています。例えば①がん予防の第一歩は免疫力アップ、②ストレスが免疫力の低下を招く、③自律神経を整えれば免疫力が上がる、④腸は独自の免疫機能をつかさどる器官などです。しかし基本は体を大切にする生活習慣を身につけることです。常日頃から健康に関心を持ち、努力した分だけ健康は体に宿ります。

長寿の秘訣は酵素の無駄使いを避け、酵素を使ったら補うことです。体内酵素、食物酵素は体の新陳代謝にかかわっています。一回一回の食事を大切にしましょう。

消費のペクトルを消費型社会から成熟社会へ!

シンプルライフのお金と物の工夫「上質なモノ」+「アップデート」

最近『フランス人は10着しか服を持たない』（ジェニファー・L・スコット（著）、神崎 朗子（訳）、大和書房）という本が話題になっています。フランス風時間の使い方、肩の荷の下ろし方、そして休日の楽しみ方など、人生をエンジョイしながら働くことが注目されています。西欧では文化や芸術、旅行などのエンタテインメントに多くのお金を使用し、普段はシンプルライフが定着しているようです。日本では消費型社会からゆるやかに「成熟社会」に転換しています。フランス人の知恵と暮らしの質を高める秘訣を考えてみませんか。

- 1 衣食住全てを見直すことから始め、無駄な出費を省いていきます。不要なものは可能な限り始末してシンプルに暮らし、浮かせた費用を休日の楽しみに充てる考え方に徹します。服を保管するのにタンスや衣装ケースで部屋が埋め尽くされているなど、欲望のままに買う消費パターンから脱出することです。
- 2 衣類は良い品物を数少なく、通勤などはラフなスタイルで、しかしだらしない格好にならないよう心がけます。自分のイメージに合った服を選ぶようにし、常にアップデートしたアイテムを少しずつ取り入れることで、ファッションコーディネートを楽しめます。
- 3 食べ物は、質を重視し間食はしません。体に良い質素な料理に徹し、一品だけは美味しい物を少量買い贅沢を味わいます。そして、食事の時は会話を楽しみます。
- 4 お金と物に煩わされることなく、スッキリとしたお金と物の整理術を実践することは、一見無謀に見えますが、志を高く持ち、仕事から生活まで自分のスタイルを見つけ、自分らしくシンプルに楽しみながら生きることで実現できます。



これからの時代シンプルな生活で、お金にだけ執着するのではなく、心の豊かさの尺度も含めたシンプルな生活文化の構造転換が必要なのです。

生命の不思議と秘密、染色体テロメア!

今、注目されてる染色体、遺伝子、ゲノムの関係はメンデルの遺伝法則から始まった!

健康で長寿の願いは、万国共通の願いです。不老長寿は古来より権力者が金銀財宝に糸目をつけることなく、これを手に入れるために奔走していました。現在も日々、学識者によって不老長寿の研究がなされていますが、まだ答えは出ていません。しかし医学の進歩で長寿遺伝子の存在や細胞分裂の回数を増やすメカニズムがわかってきました。

細胞が分裂することで若返り、分裂しなくなることで老化していくのですが、細胞が分裂増殖するためには、自身のDNAを複製する必要があります。遺伝子はDNAとして細胞の核にある染色体という部分に蓄えられています。染色体は、二重らせん状で一つの細胞に46本あり、それぞれが対になっています。そのうちの22対は、男性女性では変わらず、残り2本が女性XX、男性XYとなっていて、子供の性別は男性の精子によって決定されます。そして、染色体の両方の末端に「テロメア」があります。このテロメアが長寿・寿命のカギを握っていることが分かってきました。

- ①細胞は限られた回数しか分裂増殖しません・・・生まれた時に寿命が決まっている?
- ②男性より女性が長生きする理由は・・・女性は染色体のテロメアが短くなりにくい?
- ③出生率は女子より幾分男子の方が多い・・・確率の問題? 不思議な神の領域?
- ④体内酵素は有限、食物酵素は体内酵素を助ける・・・生の食材、発酵食品が有効!

など遺伝子やテロメアに関心ごとは無限にあり、一つひとつが生命の問いです。テロメアは「分裂時計」「細胞分裂の回数券」と呼ばれ、染色体端粒子研究が盛んに行われています。