

カムナ通信

vol.29

発行日:令和3年11月1日
(毎月1日発行)
発行人:青木敬司
株式会社カムナ・プランニング/東京都文京区目白台2-9-7-503
電話:03-3942-8633
info@kamuna-p.jp
<http://kamuna-p.jp/>
～コピー、転載、引用、配布はご自由どうぞ～

こんにちは。11月に入り、今年も残すところ2か月となりました。5日からは旧暦の神無月に入り、7日は二十四節気の立冬、22日は小雪で、文字通り冬の始まりです。本格的に冬支度を始めて、風邪などひかないようにお気をつけください。

今号は冬到来ということもあり、先月に引き続き「冷え」にまつわる話題です。この時期は外気温の低下に伴い体温が奪われ、冷えや低体温でお困りの方が増えることでしょうか。「冷え」は、健康を維持する上での大きな障害になることが分かっています。『心もからだも「冷え」が万病のもと』(川嶋朗著・集英社新書)によると、「冷えが生む代表的な症状として、肩こり、頭痛、腰痛、生理痛、さらに便秘や下痢、消化不良、不眠、不安、イライラに加え、めまい、耳鳴り、吐き気、手足のしびれと多岐にわたるそうです。そんな時は十分な休息と、体を温めることで症状は緩和しますが、それを怠るとより一層血流が滞り、やがては深刻な生活習慣病を引き起こしかねません。前号でもお伝えしましたが、36.5度の体温が1℃下がると免疫力は37%、基礎代謝は12%、体内酵素の働きは50%も低下するのですか



ら侮れませぬね。こんな症状が出た時は、暖かい格好をしてリラックスし、副交感神経を優位にする時間をつくります。横になると血液がめぐりやすくなりますのでおすすめです。さらに積極的なアプローチとしておすすすめしたいのは、ぬるめのお湯にのんびり気分を浸かることです。川嶋先生の本にも書かれています。体温+2〜3℃のお湯がおすすすめです。このお湯に20〜30分浸かると体温が38℃くらいに上がり、ヒートショックプロテイン(HSP)という熱の刺激によって生じるたんぱく質が増えることが分かっています。HSPの効用は、傷ついたたんぱく質の修復や免疫力の強化、疲労物質の減少、老化や痴呆の予防など多岐に渡ります。私も理想の入浴を追究していた一人で、体温計を片手に湯温と体温(舌下)を測りながら臨み、冷えから解放されました。

気温や湿度の低下に伴い、新型コロナウイルスの第六波も懸念されます。免疫力を高めてそれに備えるためにも「あったかお風呂習慣」に取り組み、一人でも多くの人が「冷え」を克服して、万病が逃げていく体制を手に入れていただければと思います。いつもありがとうございます。

PS 水道水のお湯に長く浸かると皮膚を刺激しますので、皮膚を保護する入浴液の使用をおすすすめします。

株式会社カムナ・プランニング 青木敬司

NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

一日の疲れもストレスも**ゼロリセット**する至福のひと時を…



レゾナンスバス シンヨースイ Sym YOSUI

シンヨースイは、一日の締めくくりに、羊水の中でやすらぐ胎児のようなひと時を提供できないかと追究して生まれた入浴液。原材料には、抗酸化作用や生体活性化作用に優れるナノサイズのシリカ(珪素)、金、プラチナ、チタンに加え、太古の地層から抽出したフルボ酸、70種類以上の風化ミネラル、電解質としての発酵クエン酸、お肌を保護する天然由来の保湿成分を用い、それぞれがハーモニーを奏できるように調合しています。浴槽に心地よい温度のお湯をはり、シンヨースイを入れ、ゆったりとした気分で、のんびり浸かってください。一日の疲れやストレス、ネガティブな感情をリセットし、心身ともにリラックスするひと時を堪能していただきましたら幸いです。



～ Sym YOSUI のここが違う 6つのポイント! ～

- 1、生命を育む羊水をイメージして開発。やすらぎと至福感へ導く、これまでにない入浴液。
- 2、生体共鳴に優れるフルボ酸と70種類以上の風化ミネラルを配合。
- 3、癒し効果に優れるナノ素材を配合し、身心のダメージをリセット。
- 4、美のミネラルと呼ばれるシリカをたっぷり配合し、美しさを引きだします。
- 5、発酵クエン酸がお肌の保護と疲労回復をサポート。
- 6、全成分天然由来。防腐剤、乳化剤、香料、着色料フリー。



フルボ酸と風化ミネラル 約1億年前の肥沃な植物堆積層から奇跡的に得られる、70種類以上の植物性ミネラルを含むオーガニック原料。ナノサイズの超微粒子ミネラルは生体の活性化を促します。



ナノサイズの貴金属 癒し効果に優れる、ナノサイズの金、プラチナ、チタンをバランスよく配合。これらの触媒作用により、皮膚の修復や保護に加え、生体電流を促進して心身のダメージをリセットします。



美のミネラル シリカ 私たちの体を構成する基礎になる元素。動植物や食品、岩石など、あらゆるものに含まれます。ナノサイズのシリカは抗酸化作用やデトックス作用、活性酸素消去能力に優れます。



発酵クエン酸 独自の発酵法で一貫生産しているパイオニア企業のクエン酸を使用。クエン酸の入浴効果は、疲労回復から抗炎症、美肌、皮膚の保護、体臭の予防と多岐に渡ります。

レゾナンスバス シンヨースイ ※計量カップ付き

300ml入 4,620円(本体価格4,200円+税)

原材料:水、グリセリン、クエン酸、シリカ、フルボ酸、トレハロース、ミネラル、金、プラチナ、チタン

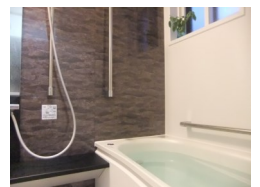
～使い方～

浴槽のお湯に20mlを目安に加え、よくかき混ぜてから入浴してください。

※シンヨースイの量は、お好みに合わせて増減してください。

※浴槽や給湯器を傷める原料は使用していません。(追い炊き可)

※残り湯は、お洗濯やプランターの水としてお使いいただけます。



Information & 広場

～ お風呂にまつわる気になるおはなし～



■体をあたためると病気が治る！？ HSPを生む“あったかお風呂習慣”



お風呂で体を温めることによる健康効果とリラクゼーション効果は良く知られていますが、病気や不調が逃げていく!?!と注目を浴びている入浴法があります。これはヒートショックプロテイン (HSP) という、ストレスで生じる体内の異常タンパクを修復する防御システムを活用する知恵。お風呂で健康になり若返る!と話題のHSPをフル活用しましょう!

<HSPメモ>

健康体の成人が入浴で体温を38℃まで上げるとHSPは1.2～1.5倍に増え、38.5℃では1.8倍から2倍に増えることが分かっています。HSP効果は3～4日持続しますので、週に2回ほど行っていただくだけでOKです。

浴室温度	18		あわ湯き時間				15	
	人	湯	のぼせ判定		差		湯温設定との差	
湯温設定	—	41.0	入浴前との体温差	湯温と体温差	湯温設定との差			
入浴前	36.8	39.6	1	—	2.8	-1.4		
入浴10分後	37.2	39.3	1	0.4	2.1	-1.7		
入浴20分後	37.4	39.8	2	0.6	2.4	-1.2		
入浴30分後	38.2	39.2	2	1.4	1.0	-1.8		

左の表は、私が入浴効果を研究していた際に、無理なく体温を上げられた時のデータです(真冬に実施)。

ちなみに湯温は設定温度と一致

しませんので実測値、人の体温は舌下で測定しています。

<気づきのポイント!>

- ・湯温と体温の差が小さい方が体温上昇がゆるやかでのぼせにくく、体の負担が軽い。
- ・開始時の湯温は、体温+2.5～3.0℃が良さそう。
- ・のぼせてきたら肩を出して涼む。しんどい時は浴槽から出

る。(無理はしない)

- ・体温が38℃を超えると、発熱した時と同じようにふらふらするので気をつけて。
- ・低体温の人は最初は38℃を目指さず、ご自分の体温+1.5℃を目標にしましょう。
- ・高齢者や疾患のある方はお医者様と相談したうえで行いましょう。



【補足】この試験結果は、水道水に前号で紹介したナノバブル発生装置「あわ湯き」を注入して検証したものです。水道水のみの場合、のぼせ感が増す場合がありますので、無理のない温度設定でお試ください。また、水道水のみの場合、特に一番風呂は、30分間入浴すると皮膚に刺激を与えますので、皮膚を保護する入浴液の使用をおすすめします。



「あわ湯き」

※HSPについての参考図書：

『加温生活』伊藤要子著 (マガジンハウス)

■夢の入浴液「シンヨースイ」のお試し品プレゼント中!

一日の締めくくりに羊水の中でやすらぐ胎児のようなひと時を提供できないかと追究して生まれた入浴液「シンヨースイ」。ただ今、弊社の商品をお買い上げいただいた方にもれなく「シンヨースイ」のお試し品をプレゼントしています。数に限りはありますが、年内はご用意できそうなので、この機会をお見逃しなく!(プレゼント品はお買い上げの商品と同梱します) 「シンヨースイ」 20ml入(1回分)



感動のおすと分け

「雑草は踏まれても踏まれても」

この空欄にはどんな言葉が入ると思いますか?これは「今月の一冊」のコーナーで紹介した本に書かれていた問いです。私のような昭和世代は反射的に「立ち上がる」と答えるでしょう。ところがこれは違っていたようです。なぜなら踏まれた雑草は立ち上がらないからです。踏まれてもダメージが小さいように、地面に横たわるようにして生きています。うっかり踏まれたら、踏まれたなりに花を咲かせ、種を残すことに最大限のエネルギーを注ぎます。これは、自らを生かし、次世代を残すための雑草のしたたかな戦略です。つまり空欄に入る言葉は「必ず花を咲かせて種子を残す」でした。

これは雑草の話ではありませんが、混沌の時代を生きる私たちにヒントを与えてくれているように思います。昨今「自分探し」という言葉を耳にしますがこれは、本来最も大切にすべき「自分らしさ」を見出す意識の現れのように思います。環境や境遇がどうであれ、自分らしさを追究し、美しく咲く場に向かって生きる。人も雑草のように、戦う強さではなく、したたかに生きる強さを求められているのかも知れません。著者は次のように言われます。私たちは生を受けることの無かった多くの存在の代表として、この世を生きています。この世に存在するすべての生命が、ほんの偶然で今の時代に居合わせている。それは、食べたり、食べられたり、競つたり奪い合つたりしているように見えるかも知れないが、すべてが奇跡のような命の輝きなのだ。大自然の営みを通して今一度生き方を見直す良いきっかけになりましたら幸いです。

今月の1冊

雑草はなぜそこに生えているのか 稲垣栄洋著 ちくまプリマー新書

「雑草は弱い植物である」。意外と思われるこの現実を生き抜く雑草の知恵は、私たちが現代社会を生き抜く上での大きな気づきと勇気を与えてくれます。雑草が生き抜く上で選んだ戦略は戦わないこと。それは、雑草の一生で最も大切な“花を咲かせて種子を結ぶ”という「変えてはいけない」目的を達成するために、「変えても良い」手段に固執しないしたたかな戦略。35億年に渡る自然界の激しい生存競争において、生物の進化が導いた答えはなんと「一人勝ちでは生きていけない」「助け合った方が得である」。道徳心もない自然界で到達した答えの、なんと道徳心に満ちていることでしょうか。その世界は、この世に生まれた誰もがどこかでナンバー1であり、どこかでオンリー1の役割を果たして、誰もが欠けてはならない存在のようです。大自然の営みが教えてくれる、生命の尊さに気づかせてくれる素晴らしい一冊です。



カムナ・ナウ

近所にある行きつけの

魚屋さんで、生のからずみが売っていました。生のものを見るのは初めてで、さつそくお店の方に教わり作ってみました。まずは塩漬けにして、その後しっかりと塩抜きをしてから天日干しをするとのこと。天日干しの際は鳥に食べられないように注意しながらやっとな完成!!さつそく味見してみると、ねっとりとした食感で塩加減もちょうどよくて美味い!これにチャンジししてみようと思います。

