

# カムナ通信

vol.69



発行日:令和7年3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  
はご自由にどうぞ。

こんにちは。ようやく春の陽気を感じられるようになりました。20日の春分には桃の花、そして桜が続いて私たちを楽しませてくれることでしょう。3月は年度末ということもあり、別れや出会いの多い時期でもあります。卒業や進学、就職、引越など、環境の変化がストレスになってしまいう人も多いようです。生きている限りストレスはゼロにはなりませんが、これらを上手くやり過ごすことができれば大丈夫です。そんな人のためにと開発したのが、今月ご紹介する「シンリセット」です。

ことが大切です。こうすれば日中は自分らしさを失うことは無く、能力をフルに発揮でき、夜は熊の冬眠のようにぐっすり眠れるという訳です。このようなコンディションを保つために様々な天然素材を用いて完成させたのが「シンリセット」です。質の良い睡眠を通して全身の細胞が再生され、翌日の朝、目が覚める際に、ぴかぴかのちを授かることを理想としています。

私は健康にまつわる仕事に携わって30年近く経ちますが、心と体の健康を保つ上で最も大切なのが「質の良い睡眠」と思っています。睡眠の効用は科学的に明らかになっていて、消化吸収、体温調整、血液循環、老廃物の排泄、免疫力の維持、ホルモンバランス、精神の安定、脳内の情報整理、記憶や学習効果、自己肯定感や円滑なコミュニケーションにまで及びます。たくさん効用が明らかになっていますが、これらを一言で表現すると「エントロピーを減少させる行為」なのでしょう。エントロピーとは乱雑さや無秩序の度合いを表して

いたるところ、思った通りの反響が寄せられました。この成果を科学的に検証しようという厳格な検証試験を行いました。その結果、睡眠効率率は良くなり、免疫力やリラクゼーション効果は向上。血中の抗酸化作用を指標とした疲労回復、BMI値の変化による健康効果といった体への効果に加え、心理面のコンディションを判定する複数の試験項目においても好ましい結果が得られました。さらに一歩踏み込んだ試験は脳波の変化で、集中力が高まって脳内の信号のやり取りが円滑に行われることを示す脳波(シータ波)に導かれることが分かりました。この脳波は、卓越したアスリートが集中状態で特殊な能力を発揮するゾーンやフローと呼ばれる状態にも通じます。潜在している能力をこれまで以上に発揮させる可能性をも兼ね備えたサプリメントという訳です。

身の周りの環境変化や日中の気温差、飛散する花粉やPM2.5など、様々なストレスが生じる時期ですが、心と体と脳のスペックを上げてやり過ごしていただき、毎日を笑顔で元気いっぱいにお過ごしくださいましたら幸いです。いつもありがとうございます。

このような状態を維持するには、心と体の余計な力が抜いて「ゆるむ」



株式会社カムナ・プランニング 青木敬司



## NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

心はずむ毎日のために「心と体をゼロリセット」  
自分らしく・ありのままに・元気よく!

### SymReset シンリセット



シンリセットは、心と体に受けるストレスをリセットし、心身のコンディションを整えることで、最大限のパフォーマンスを発揮できるようサポートするサプリメントです。機能性に優れた天然由来の食品原料を絶妙なバランスで組み合わせ、さらに微生物による発酵で得られる代謝物質「バイोजェニックス」を配合しています。これによりストレス社会における気分の停滞や不安を和らげ、心身のコンディションを保ち、内在するエネルギーを高めます。一日のはじめに飲めばおだやかな気分で過ごせ、能力を最大限に発揮、おやすみ前では睡眠のリズムを整え、心身の休息と修復をサポートします。

(第三者機関による検証試験実施済み)

#### ゼロリセットをサポートする天然由来の食品原料

【クワンソウ】 イライラや興奮をおだやかにする働きが知られ、ストレスを受けやすい方に喜ばれている沖縄の伝統野菜。



【GABA(ギャバ)】 ストレスを和らげ、神経を落ち着かせるアミノ酸。抗ストレス作用をはじめ、睡眠の質、美肌にも期待されます。



【ラフマ】 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やし、精神を安定させる植物。ホルモンバランスを整える働きも注目されています。



【タートチェリー】 抗酸化作用に優れ、疲れや痛みを和らげる働きが注目されている果実。メラトニンを多く含む安眠に用いる方も。



#### こんな方にオススメ!

- ストレスを受けやすい
- 不安や心配ごとが多い
- 緊張しやすい
- 考えがまとまらない
- 気持ちをおだやかに保ちたい
- 疲れやすい/疲れが取れにくい
- 考えすぎて眠れないことがある
- 自分らしくありのままに生きたい
- 日中のパフォーマンスを上げたい
- お腹の環境を整えたい
- 気持ちよく朝を迎えたい
- HSP(敏感な気質)の傾向がある



夢の天然成分「バイोजェニックス」の原料には、日本の風土が育んだ機能性に優れた植物を使用!



左から順に ●くま笹:珪素を多く含む神聖なイネ科の植物。 ●ドクダミ:古くから毒消し作用が知られる植物。 ●赤紫蘇:栄養価の高さは群を抜く、紫色の蘇の草。 ●びわ葉:現代医療に影響を与えた歴史ある植物。 ●スギナ:ミネラルを多く含む生命力豊かな植物。

バイोजェニックスは、健康美容効果に優れた夢の天然成分として、専門家をはじめ多方面から注目を集めている、微生物が発酵の過程で生み出す代謝物質です。腸内環境を整える働きに加え、免疫や体内のめぐりを整える作用、生活習慣による不調を支える効果が期待されています。

#### ■シンリセット 4,860円(税込)

120粒入 (32.6g入、1粒272mg)

飲み方: 4粒を目安に水かぬるま湯でお召し上がりください。

原材料名: クワンソウ粉末(国内製造)、GABA、タートチェリー凍結乾燥粉末、還元麦芽糖水飴、ラフマ抽出物、くま笹、ドクダミ、赤紫蘇、びわ葉、スギナ/レシチン(大豆由来)

4粒当たりの成分含有量: クワンソウ 500mg、ギャバ 200mg、タートチェリー 120mg、ラフマ抽出物50mg





## ■「シンリセット」の開発者

波動研究家 山梨浩利氏からのメッセージ



私たちの体は自律神経系の交感神経と副交感神経のバランスによって成り立っています。交感神経は車の機能で例えるとアクセル、副交感神経はブレーキと認識されています。昨今このバランスが正常に保てない人が増えています。世界的な感染症による混乱や、職場の人間関係や子育てのストレス、情報過多における脳疲労、スマホ社会による様々なストレス等がその原因と言われてます。この様な社会を生きる上で大切なのが“ゆるむ”ことです。交感神経のアクセルを副交感神経のブレーキで急停止させるのではなく、“ゆるむ”というアプローチでバランスを保ち、本来の自分らしさを取り戻そうというのが「シンリセット」です。

「シンリセット」のシンは、シンクロシティのシンで、これは地球の脳波とも呼ばれる7.8Hzと人の脳波を共鳴させることを意味しています。新(シン・NEW)の意味も含めた新しいリラククス法で、これは従来のブレーキとアクセルのXY軸に、“ゆるむ”というZ軸を加えた3次元的なアプローチです。配合している複数の機能性原料と、微生物の発酵によって得られるバイオジェニクスを融合させることで実現しました。

飲むタイミングはいつでも結構ですが、ストレス過多の社会を生きる現代人は日中に飲むと、より一層効果を実感できると思います。心身共にゆるみ、余計な力が抜けることで脳は理想的な働きをしてくれます。愛用いただいている方からは「リラックスできる」「仕事の効率が上がる」「疲れにくい」「緊張しなくなった」「イライラが激減した」「人を許せるようになった」「ゾーンの感覚に似ている」など様々な声が寄せられています。離婚を考えるくらい追い詰められていた女性はご主人のことが気にならなくなり、自然と笑いのある家庭に戻ったそうです。

人が自分らしさを保ちながら本来持っている能力を発揮する

上で大切なのは、がんばることでもこだわることでもありません。これらは力みを生み、脳の働きは低下し、意識は不自由になり、得られるはずの成果すら手に入れることができなくなります。大切なのは余計な力を抜き、能力の発揮を阻害する要素を開放することです。この状態になるとスムーズにモノゴトが運び、驚くほどの成果を上げられるようになります。リラックスを伴う高い集中状態で驚きの能力を発揮する「ゾーン」や「フロー」と呼ばれる現象と共通する状態です。この感覚が身につくと、力みや不自然さを違和感として認識できるようになるので、マイナスのスパイラルに陥ることが無くなります。自ずと目の前の現象に変化が現れ、それまでのネガティブな現象が徐々に消えていき、人生が大きく変化していきます。

「シンリセット」は、ストレス過多の社会をより快適に、より良く生きるための新次元のサプリメントとしてリリースしました。本来の自分を取り戻し、自分らしく、ありのままに、元氣よく毎日を送るためにお役立ていただきましたら幸いです。

## ■よろこびの声がいっぱい！ 「シンリセット」編

・更年期のせいか眠れない日がありましたが、ぐっすり眠れるようになりました。・新生活の準備で精神的に落ち着かず、食べたものを吐いていましたが、それが無くなって夜も眠れています。・夜中に咳が出て目が覚めてしまう日々でしたが、6粒にしたら朝まで眠れるようになりました。・朝に飲むと日中の疲れ方が全然違います。頭もすっきりしていて、仕事がとてもスムーズです。・色々考えてしまうタイプですが、これでOKと自分を許せるようになりました。・生理前の気持ちの落ち込みがラクになって明るい気持ちで過ごせています。・こちらを飲むようになってから、声を出して笑うことが増えました。・何をしても続かない私でしたが、ストレッチを毎日するようになりました。

## 感動のおすそ分け

人のさいご

今月は私の個人的な体験について書かせていただきました。人は必ず、いつか人生の幕を閉じます。その確率は100%です。その時は突然やってくるかも知れませんが、老いと共になだらかに迎えるかも知れません。私たちは、大きな病や悩みを抱えていない限り、日ごろ死を意識することはあまり無いでしょう。ラテン語の成句で「メント・モリ」があります。「死を忘るるなかれ」という意味です。私は四十代のある時を境に、死を意識するようにになりましたので、この言葉の大切さがよく分かります。

昨年未、父が86年の人生の幕を閉じました。危篤と連絡が入り、何度も病院に足を運び、その時を共にしました。父の側について声をかけたり、体をさすったり、髪を整えたりしながら過ごしました。やがて旅立ちのサインが現れました。口をばくばくしながら呼吸をし始めたのです。いよいよこの時が来たなと思いました。私は冷静でいられました。「人のさいご」(今月の1冊を参照)を読んでいたからです。この時本人は、苦しみや痛みなどはありません。ただ静かに口をばくばくさせて呼吸をします。やがて体の中の生命活動のスイッチが一つひとつ切れていくのが分かりました。見守る側は、もう少し...という気持ちになります。次第に「ありがと」という思いがこみ上げてきます。「もう十分生きたね。これまで本当に「苦労さまでした」と、素直な気持ちで見送る心の準備が整い始めます。やがて全てのスイッチが切れ、本当に眠るように旅立ちました。こんなにも人は安らかに旅立つものかと、あまりの静かな旅立ちにのちの仕組みの素晴らしさと美しさを感じました。「苦労さまでした。もう十分です。おかげで一人前に仕事ができるようになりました。今日までありがと...。これ以外の思いはありませんでした。この時を迎えるまでにすべてが思い通りだった訳ではありません。それでも最期はとても豊かな時間になりました。「人のさいご」を知っておくことは、看取る側、旅立つ側のいずれにも大切なことだと思います。

父は、私の人生で追究している大きなテーマの一つに答えを与えてくれたように思います。父と、「人のさいご」に感謝しています。お陰でまた一つ成長させていただきました。貴重な経験によって得た気づきと学びを、人生の糧にして歩いていこうと思う今日この頃です。



## 人のさいご

医療法人社団プラタナス 桜新町アーバンクリニック

## 今月の1冊

感動のおすそ分けで取り上げたのがこちらの冊子。看取りの場で人々に寄り添い続けている在宅医療ケア関係者が、知識と経験をもとに、人のさいごに訪れる道すじを伝える内容です。具体的には「人のさいご、自然な経過」「家族って誰のこと?」「急な変化を感じる」「自分自身のことに集中していく」「食べること、飲むこと」「夢と現実が混ざりあう」「耳は聴こえている」「息づかいが変わっていく」「お別れのとき」「旅立ちのあとで」など。この冊子は看取りの現場で「人は死ぬ時にどう変化していくのか」と聞かれてきた経験から生まれたそうです。読んだ方は「もっと早く、子どものうちからでも読んでいた方がいい」と言われるそうです。「読むのが怖い」と思ったら、そばにいる信頼できる人に代わりに読んでおいてもらうのもよいでしょう。人生の締めくくりを大切な人と過ごす、かけがえのないものにするためにもお読みいただきたい一冊です。

【HP】人のさいご <https://hito-no-saigo.studio.site/> ← こちらからお買い求めいただけます。



## カムナ・ナウ

まだまだ寒い日もありますが、先月姪っ子の高校入試が無事終わり、もうあと数日で結果発表です。春が近づくとなんとなくワクワクした気持ちになります。今年さらさらドキドキも追加ですが、受験勉強でなかなか会えなかったもので、この春はたくさん遊びに行こうと思います。今はたたくさん遊びが幸せで輝かしいものでありますように。(ゆ)