



# 百草園健康だより

## 新年こそ！「ないたい自分」になる奇跡の質問

年の初めに「ミラクル・クエスト」を！  
この「なつてみたい自分象」を具体的に思い描かせる質問を「ミラクル・クエスト」に書いています。

問題を抱えていたり、現状に苦しんでいる人に、「問題が解決した後の自分」を願うことって、  
「今年こそいい年になりたい！」と誰しもが願っていることだと思います。そんな思いから毎年年初詣に出かけ、「いい年の来訪」をお祈りする人も多いでしょう。でも、結句年の暮れに振り返ってみれば、「いつもと同じ、バツとしない1年だったなあ」なんて思うことの繰り返しではないでしょうか。



新年には、新たな気持ちで1年の幸を祈念したいもの。そこで「奇跡の朝」を思い描くカウンセリング技法「ミラクル・クエスト」を使って「なりたい自分」を具体的にイメージしてみませんか。

「奇跡」が起きたとき  
「奇跡」をすくすく実現するのは、難しいことではないでしょうか。

「いい年」を願っているのに、実現できないのはどうしてでしょうか？ それは、願ったイメージに具体性が足りないから、なかもしれません。そこでぜひ今年の元旦こそ、「なつてみたい自分象」を具体的に思い描いてみることをお勧めします。

想像してもらい、その具体的なイメージの力で問題を解決の方向へと導く「フリー・セラピー」と呼ばれるカウンセリング技法です。  
このミラクル・クエストは、色々なケースに応用できます。たとえば、現在、何かの病気を抱えている方に「奇跡が起きて、ある朝、病気が治ったとしたら？」と質問した場合、その方の脳裏には好きだった趣味にいそしんでいる自分の姿や、今まで言えなかった言葉を家族に伝えていた自分の姿が思い浮かぶかもしれません。



「問題」に悩み、あれこれ迷い続けるだけより、「解決後の自分像」を具体的にイメージすることで、本当に解決に近づくと「奇跡」が起きるかもしれません。

この「ミラクル・クエスト」は、新年会の話のテーマにもうってつけです。突拍子のない奇跡でもいいのです！自分の「奇跡」を誰かに話すことで、そのイメージはより具体的な像として自分の脳裏に焼きつき、「実現には何が必要か」と考えるきっかけになっていくのではないのでしょうか。



## なるほど 故事成語

### 「人を射んとせば先ずは馬を射よ」

ゲームセンターのクレーンゲームでは、本当に欲しい品をねらう前に邪魔になる周囲の品をどけたり、位置を変えたりするのがコツ。余分なお金がかかりそうですが、無茶な本命ねらいで失敗をくり返すより、結果的には安上がりなのです。



このように、本来の目的を達成するため、一見遠まわりのように思える手段をとることが、「馬を射る」にあたります。馬に乗っている人に矢を当てるのは困難ですが、大きな馬なら矢を命中させやすいし、そうして馬を倒せば、落馬した敵をねらいやすくなるわけです。

「人」を「将」に置き換え、「将を射んとせば先ずは馬を射よ」という言葉もあります。将とは、指揮官のこと。人でも将でも意味は同じです。



**-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-**  
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

### 漢方百草園薬局

**頑張るってなんだよ**  
新年明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。ありがとうございます。

皆様お元気ですか。いつも百草園健康だよりをお読み下さり感謝申し上げます。今年も元気いっぱい頑張ります。  
さて、今号のなりたい自分に「ミラクル・クエスト」いかかでしたか？一流と言われるアスリートは、殆どこの方法で自分の進みたい道を具体的にイメージしているそうです。表彰台のつべんにいる自分だったり、好成绩を収めインタビューを受けている自分だったり。そして今の地点から逆算してやるべき事をコツコツ積み上げていくこと。決して宝くじが当たったら何に使おうかというような質問ではありませんので、念のため。でも、それはそれで楽しそうですね。(笑い)  
今年の暮れ、一年を振り返った時、目標に近づいたとか、達成したとか、そんなありがたい報告が皆様から聞けると嬉しいです。このニュースレターがその一助になれば幸いです。  
本年も宜しく  
お願い致します。



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 今回はダイコンについて

●つらいのどの痛みを和らげるには  
ダイコンを1cmのサイの目に切り、ガラス製の広口ビンなどに入れ、ハチミツ1カップを注ぎます。ふたをしたら冷蔵庫で一晩置けば出来上がり。しぼんだダイコンを取り出し、エキスを大きじ1杯カップに入れて熱湯で溶いて飲みます。このエキスには粘膜の炎症を鎮める効果がありますから、のどの痛みにも効果抜群です。



●ちょっと食べ過ぎたなと思ったら？  
食べ過ぎでお腹がもたれ気味というときには、ダイコンおろしがオススメです。ダイコンの根は95%が水分。それでもビタミンCや消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ただし、このジアスターゼは加熱によって壊れてしまうので、生で食べるのが効果的。食べ過ぎたなと思ったら、ダイコンおろしやダイコンサラダを食べましょう。



## かんたん!大根の漬物

材料  
 大根 半分  
 酢 25cc(1/2杯)  
 塩 大さじ1  
 砂糖 大さじ8  
 酒 小さじ1  
 (お好みで漬物昆布・ゆず皮・鷹の爪)

### 大根

11月~2月が旬の大根。  
 身体を温める食材で  
 健康にいい免疫力を高める  
 野菜です。  
 ビタミンA、ビタミンC、食物繊維、  
 シンナーゼ、アミラーゼ、プロポリス  
 などを含みます。  
 葉の部分も栄養豊富なので  
 捨てずにぜひ食べましょう!!



### つくりかた

1. 大根の皮をおき  
適当な大きさに切る。
2. 材料全てを  
袋やタッパーに入れて  
冷蔵庫で1~2日寝かせる。
3. 1~2日後、食べやすい  
大きさにちぎって出来上がり!!

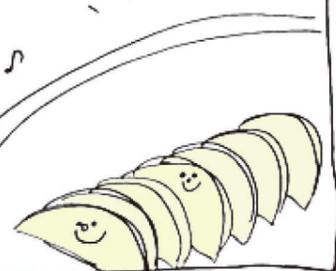
皮をおき  
漬物のまじり  
OK!!



最初から食べやすい大きさにちぎって漬けてもOK!!

かんたん!!  
おいしいよ!

大根がたくはん  
に入れた時など  
おためしあれ!



## 雑学の小部屋

### 神社に参拝するときなぜ拍手(かして)を打つの?

初詣、七五三、合格祈願、と私たちは神社によく行きますが、なんとなくポンポンと手を打って拝礼します。

これは、大昔の日本人の生活習慣からきています。中国の歴史書で、有名な卑弥呼の話を書いている『魏志倭人伝』には、「倭人(わじん=日本人)は、偉い人に会ったときは手を打つ」と書かれています。つまり、現在の握手などと同じように、人と会うと拍手を打ったらしいのです。この拍手は「魂振(たまふり)」と言われ、立てる音で神様を招きよせて、お互いの魂をふり動かすという神がかりの祝福の方法でした。ここから、現在のような参拝に拍手を打つ風習が生まれたのです。

なお、拍手の打ち方は、普通「二拝二拍手一拝」。二度礼をし、ポンポンと二度手を打ち、最後に一礼します。七五三の参拝は、これと少し違って「二拝二拍手祈願、そして「二拍手一拝」で終わります。



## 旬の食材と栄養成分「海老」

エビ(海老)は世界に約3,000種が生息しているといわれます。旬は海老の種類で異なりますが、主に11~2月頃です。

栄養成分として、たんぱく質を豊富に含みます。カリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラル類とビタミンEも含まれています。

旨味成分はアルギニン、ペタイン、グリシンなどのアミノ酸です。タウリンも含まれています。殻にはアスタキサンチン、キチン・キトサンが含まれています。

ペタインやタウリンがコレステロール値を低下させる・血圧を正常に保つ・肝機能を強化する等の働きがあります。タウリンには、疲労回復効果もあります。加熱すると赤くなる色はアスタキサンチンで、ガン予防やシミ・シワを改善する働きがあります。卵や頭部のミノには強精作用があります。



## 知ったかぶり健康情報

### 「寝る前スマホ」が薄毛の原因に?

スマートフォンの普及で、インターネット依存症(以下、ネット依存症)予備軍が急増しています。近年、薄毛に悩む若い女性が増えているのには、ネット依存症も何らかの影響を与えていると考えられます。



厚生労働省の発表では、全国でネット依存が疑われる人の推計値は、中高生51万人、成人271万人。スマートフォンの普及で増加傾向にあるといわれています。

### ネット依存症と抜け毛・薄毛の関係

ネット依存症による悪影響は、抜け毛・薄毛の原因とも重なっています。つまり、ネット依存症と薄毛は、同時に起こる可能性が高いといえます。ストレスは若年性脱毛症を引き起こし、肩こりや運動不足による血行不良や栄養不足が原因で髪がやせ細り、リセットタイム(22:00~翌2:00)に睡眠をとっていないと毛母細胞が生まれ変わらず、健康な髪が生まれなくなってしまいます。

### ネット依存症から脱却する方法

インターネット依存症が身体に及ぼす悪影響は、若い女性でも抜け毛・薄毛になってしまうというリスクをはらんでいます。インターネットとの付き合い方を見直してみましょう。

### インターネットから意識して離れてみる

時間を決めてインターネットに接続するというのが理想的ですが、それができないのがネット依存症。友人と食事やお酒を飲みに行く、映画を観る、旅行に行くなど、強制



## 「ネット依存症が招く、女性の薄毛リスク」

的にインターネットから離れる環境を設けてみましょう。もちろん、スマートフォンはバッグにしまっておきましょうね。

### 寝る前、スマートフォンやパソコンを見ない

最近よく聞く「ブルーライト」とは、スマートフォンやパソコンの画面を光らせるLEDライトが放つ光で、朝日と似たような波長をしています。寝る前に朝日を浴びると同じ状況ですから、脳が興奮状態に陥って眠れなくなるのも当然のこと。寝る1時間前は、画面を見ないように心がけましょう。



### 没頭できる趣味を持つ

インターネット以外に興味を持てる趣味を見つけましょう。身体を動かす趣味ならば、心身ともに健康になれることでしょう。スポーツが苦手という方には、ウォーキングがおすすめです。目から入った視界の変化が脳を刺激し、足の裏も刺激され、脳がより活性化するといわれています。



インターネットは便利ですが、それに振り回されるのはいかがなものかと思えます。身体の不調はもちろん、抜け毛・薄毛の兆候を感じたら、「ネット断ち」してみるのはいかがでしょうか



## 実践 健康のミニ情報

### 「肌の洗いすぎは、表皮によくないと知ろう」

肌を強く洗うと、皮膚の善玉菌である「表皮ブドウ球菌」が減ってしまうことがあります。一方、悪玉菌はアルカリ性を好むため、肌に残る「せっけん成分」で

- 繁殖してしまいます。朝晩1日2回ボディソープで洗っている人は、洗いすぎなので控えた方がいいかもしれません。

