

けんぽ インフォメーション

2018
VOL.199
冬号

平成30年1月15日発行



けんぽからの大事な情報が満載です!
ご家族向けの情報もあります。

トヨタ販売連合健康保険組合

〒461-0001名古屋市東区泉一丁目23番36号NBN泉ビル3F

TEL.052-952-2679

URL <http://www.toyota-hrkenpo.jp>

理事長挨拶

「時の流れ」「水の流れ」 そして「血の流れ」

～血流こそが健康の源泉。意思をもって血の流れの改善を～



理事長 伊藤隆之

組合員の皆様、明けましておめでとうございます。新しい年を家族・知人友人と無事迎えられたこととお慶び申し上げます。

今回のテーマは「流れ」。中高年の人であれば、一度は口ずさんだ『時の流れに身を任せ…』(テレサテン)。そして『明日嫁ぐ私に苦勞はしても笑い話に時が変えるよ心配いらないと笑った』(山口百恵、秋桜)。つまり、最初のキーワードは『時』。苦勞したこと、嫌なこと、あるいはこれから起こることへの期待・不安等に関しては、時が全てを解決してくれるという穏やかな生き方に通じる。主語は『時』『時間』。メンタルヘルス的な表現にすると「くよくよしても、しょうがない。なるようにしかならない」という、様々な思い・心配を捨て去って心を軽くしようということ。

2番目のキーワードは「水」。『友禅流し』。京都・加賀等などの友禅の産地での冬の風物詩。京友禅であれば、凍えるような鴨川の清流に職人が浸かり、水で友禅の生地についた余分な染料を洗い流し染色を定着させる工程。そのまま絵葉書になるような極めて日本的な素晴らしい光景。一方で日常的には、嫌な

ことを記憶から消去する、あるいは、なかったことにするという意味の『水に流す』という便利な表現がある。ここでの主語は『水』。雨が多く、清らかな河川がたくさん身近に存在する日本ならではの考え方。

この二つに共通するのは、「時」が「水」が、嫌なこと、余分なものを流し、消去してくれて、身軽になって明日からの生活にまた進めるという有難い気の持ちよう。『流す』ことも大切という生活の知恵かもしれません。

そこで、3番目のキーワードは、「血液」。言うまでもなく、血液は、24時間365日一瞬たりとも止まることなく体内を駆け巡っています。そして、血液は新鮮な栄養分と酸素を血管を通じて運び、心臓への帰り道に老廃物を回収してくるという、体内の精密な流通システムの根幹をなすものです。したがって、血流に変調をきたすと、様々な体調変化が生じてきます。肩こり、頭痛、筋肉痛、腹痛等、およそ痛みと称されるものの本質的な原因は血行不良です。鎮静剤は一時しのぎであり対処療法に過ぎません。簡潔に表現すれば、健康な生活は、血流の確保に始まり終わります。最近、『血管年齢』が話題となっていますが、血管年齢を決定するのは毛細血管の量と血流の良さです。先日、

次頁に続く▶