寿楽だより

（第39号）
平成29年9月

和風レストラン
仕出し
寿楽
店主　甲斐田　功
☎　0957-53-6181

物が豊かな時代に育った
子供たちが身につけ損ったもの

・分かち合う心　・我慢する心
・努力する姿勢　・創造する力
・大切にする心　・感謝する心
・ゆずり合う姿勢・物を生かす力
・気づかう心
・協力したり一緒に遊ぶ姿勢
・よりよい物を望む姿勢

九月の旬ご膳　（1日10食限定）

・小鉢
・刺身
・皿物（秋刀魚の蒲焼）
・ふた物（冬瓜のあんかけ）
・茶碗蒸し
・ご飯
・みそ汁
・香の物

1,700円+税

ことば

・世の中に慈悲も悪事もせぬ人はさぞや閻魔も困りたまわむ
・生まれ来てその前生を知らざれば死にゆく先はなお知らぬるり
・この世をばどりゃおいとまに線香の煙りともにハイさようなら

私の考える「医療の法則」　ある医者より

・死にゆく自然の過程を邪魔しない。
・死にゆく人間に無用の無痛を与えない。

死という自然の営みは本来穏やかで安らかだったはずです。それを医者が濃厚に関与することで、より悲惨で非人間的なものに変貌させてしまったのです。「がん」でさえも何の手出しもしなければ痛まず、穏やかに死んでゆきます。繁殖を終えた老人には「がん死」が一番です。ただし、その為には「がん検診」や「人間ドッグ」など受けてはいけません。本来年寄りは、どこか具合いが悪いのが正常です。それはほとんど老人絡みですから、薬を飲んでもすっかり良くなる訳ではありません。年を取ればこんなものだと諦めることです。

自然が用意している死に際は、医療措置を行わなければぼんやりと夢うつつの気持ちで寂しさも感じない。穏やかな状態でゆくことができるのです。

台風シーズン到来!!

「人は自然災害とどう向き合うか？」
世界では毎年マグニチュード５以上の地震が１５００回位起こっている。日本周辺では、１５０回位起こっています。

自然災害とは何か？自然現象を引き金とした社会現象です。これらは（土砂災害、火山災害、地震災害）三つに分類されます。その中で人との関わりが深いのは土砂災害です。この原因はまず局地的な大雨（集中豪雨）。二つ目は地質、地形に関係したこと。都市は扇状地に出来ていますが、これは昔の土石流の堆積物の上と言うことになりますし、また急な傾斜地、なども関係している。三つ目は自然を無視した宅地開発や埋立、た土地に町や団地が出来ることが原因になります。これら自然災害から身を守るには、三つの「助」が挙げられます。（自動、共助、公助）これには興味深いデータがあります。阪神、淡路大震災の前と後のアンケートで、地震前では自助、共助、公助の割合は１対２対７でしたが、震災後は逆転して７対２対１でした。要は、自分の身は自分で守るしかないと悟ったのです。

眠り上手は若さの証

睡眠不足が続いているという人は、睡眠時間を増やすというよりも睡眠の質を上げる事が必要です。

私たちは寝ている間に、日中の活動で疲労した体や損傷した細胞の修復を行っています。睡眠には体を休めるレム睡眠と、脳を休めるノンレム睡眠という眠りの深さによる2種類のリズムがあります。
このリズムがあることで頭も心もしっかり休む事ができるというわけです

そこで、よく寝るための3つのヒントをお教えします。

1　寝酒目的でお酒を飲まない。
（利尿作用でトイレに起きたりするので、逆効果になる）
2　夕食は夜8時までに済ませる。
（夜遅い食事は、睡眠中も消化活動に追われ睡眠の質が下がる）
3　うつぶせ寝で呼吸を安定させる。
（自然と腹式呼吸になり、背中の太い血管を圧迫しないので血流もよくなる）

世界チャンプに「南部美人」

最近少し日本酒（高級酒）が話題になっています。日本酒は、昭和五十年頃が最も売れていましたがやはりビールには及ばず、シェアーは２７％でした。それが平成九年には１０％に、平成２５年には６％にまでに落ちます。大手をはじめ、全国で蔵がどんどん減っている現状です。その中で生き残りをかけて努力し成功した例があります。

岩手県は、二戸という小さな町の「南部美人」という酒があります。蔵元は二十年かかって世界に販路を広げたいという話です。日本酒を知ってもらうという事から始めるとして、北海道から鹿児島まで知ってもらう為にまず考えたのは酒を呑んでもらう、蔵の話、造り方など持参の「南部美人」を呑みながらライブツアーを実施したそうです。その後、ニューヨークから上海まで足を伸ばしそその結果、今では総生産量の２０％が海外２６カ国で販売されるまでになっています。

最近の経済新聞に「世界チャンプに南部美人」という記事が載ってました。世界最大級のワイン品評会、インターナショナル・ワインチャレンジ（ＩＷＣ）が英ロンドンで開かれ日本酒部門の最優秀賞に選ばれました。水は勿論、米は二戸市産「ぎおんおとめ」を使ってます。ＩＷＣ日本酒部門は３９０社が１２４５銘柄を出品、その中での受賞です。大したものです。