

アントシアニンって知っていますか？

患者さんから「ブルーベリーって目に良いのですか？」と訊ねられることがちょくちょくあります。そこで、ブルーベリーに含まれるポリフェノールの一種、天然色素のアントシアニンが、目にどのような効果を及ぼすのかをお伝えします。



見える仕組みについて

- ①目に入って来た光が、網膜(カメラでいえばフィルム)に当たります。
- ②網膜にあるロドプシン(視紅)という紫色のタンパク質が光の情報を受け取ります。
- ③ロドプシンは分解されて、光の情報を電気信号に変えます。
- ④電気信号が脳に伝わることにより、“目が見える”と感ずります。
- ⑤ロドプシンが元に再合成されることにより、新たな光の情報を受け取ることが出来ます。
- ⑥アントシアニンは、このロドプシンの再合成を助けます。

人は、ロドプシンの分解と再合成を繰り返すことにより“目が見える”と感ずっています。

アントシアニンは眼精疲労を和らげる

パソコンや携帯電話のメールなどで目を酷使していると、ロドプシンの分解と再合成のサイクルが遅れ、「物が見えにくくなったり」「視界が曇ったように感じる」「チカチカして見える」といった眼精疲労の症状が出てきます。

アントシアニンには、“目が見える”ために必要なロドプシンの再合成を助ける働きがあるので、目の機能性を向上させ、視覚機能を高める効果が期待できると考えられています。また、ものを見るときにピント調整をする毛様体筋の緊張とけいれんを改善する効果も報告されています。つまり、眼精疲労の緩和に繋がる訳です。



他にもあるアントシアニンの効果

- (1)網膜疾患の予防効果 (2)アルツハイマーの予防効果 (3)白内障の予防効果
 - (4)緑内障の予防効果 (5)ブルーライトから目を守る働き (6)スポーツ視力の改善
- などの報告もあり、アントシアニンに関する今後益々の研究に期待です。

当院では、わかさ生活『ブルーベリーアイプロ』を取り扱っております。本品には、ビルベリー由来アントシアニンが含まれており、その量は一般栽培種ブルーベリーに比べなんと約5倍です。機能性表示食品制度に基づき、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品で、**医療機関サプリメントですので安心・安全**。世界で初めてビルベリーエキスの超微細化に成功し、吸収が非常に効果的。

ナノビルベリーエキス 160mg配合
1本62粒 (2ヶ月分)
1日1粒の飲みやすさ

メーカー希望小売価格4,990円(税込)のところを
当院価格4,500円(税込) 1ヶ月分2,250円



院長ごあいさつ

僕の大好きな“博多の歴女”白駒妃登美さんの講演会に参加して来ました。冒頭のムービーで「命に代えてでも守りたいものがありますか？」白駒さんご自身が大病を患い、死の淵に立たされた経験があるからこそその重い問い掛け。。。大切な人を笑顔にしたい！！

今を懸命に生きる！！

大好きな、大切な人のために生きる！！

本当に色々なことを考えさせられました。

また、「日本人は、なぜ世界から信頼されるのか？」の問い掛けも。

答えは、その生き様にあります。

日本人の道徳心や精神性の高さで、我が我がでなくみんなのこと、

そして今のことだけでなく未来のことも考えられる。

日本人の労働観とは、働くことの喜び・美德・誇り。

日本人の誇りを取り戻し、つくづく日本人に生まれて来て良かったと思います。

西郷隆盛の話も面白かったです。

沖永良部島での不遇時代で人間力が上がり、それは未来の日本のために必要だったとのこと。いま目の前に起きている理不尽なことでも、自分の未来に必要なため起こっていると考えると気持ちも前向きになりますよね。

最後の方は、聴いててずっと泣けて来た(涙)。

改めて命の尊さを痛感し、歴史上の人物にスポットを当てたお話から生き方、生き様、使命などの学びと気づきをいっぱい頂きました。

白駒さん、本当にいつも素敵なお話をありがとうございます。



院長 梶川大介

コラム数珠つなぎ



今回は、看護師・中井がお届けします！

天使の歌声“リベラ(Libera)”を知っていますか？

純白ローブを身にまとい、南ロンドンを拠点に7歳から18歳までで構成されている少年合唱団です。日本ではNHKドラマ「氷壁」の主題歌やUSJの「天使のくれた奇跡」で採用され、耳にしたことがあるかもしれません。

先日コンサートへ行く機会がありました。当日は歌い始めるまでの数分間が何倍にも感じられましたが、リベラが歌い始めると荘厳かつ重層的で透明感のあるハーモニーに包まれました。私とリベラの曲は関わりが深く、結婚式や様々なイベントで流されており今までの思い出がフラッシュバックされ、気づくとあっという間の2時間で今までに出会えた人に感謝したいと思える素晴らしい時間を過ごすことができました



「ほめ達！」検定3級&2級取得のため名古屋に行って来ました。ほめ達！とは、目の前の人・物・起きる出来事などの価値を発見し伝える『価値発見の達人』のことです。ほめ達！の究極の目的は「心の内戦状態」を終わらせることです。その背景には、日本国内で何と年間3万人を超える自殺者が続く異常な事態があります。ほめ達！になったら良いこといっぱい！！

- ①今まで見えなかったもの(価値)が、見えるようになります。
- ②今まで湧かなかったアイデアが湧くようになります。
- ③プラスの引き寄せが強くなります。
- ④引き立てられ力が上がります。
- ⑤自分自身の人間力が高まることで、周りの人を光り輝くダイヤモンドに変えられます。
- ⑥自分自身も美しく輝く人間になれます。
- ⑦「ほめ脳」になって心の視野が広がり、価値・感謝・幸せを見つけやすくなります。

2級は、ほめる達人としての知識・考え方についてのセミナーと筆記のペーパーテスト30問400点満点で220点以上が合格(汗)。西村貴好理事長が講師を務めて下さり、流暢な話しぶりとその内容に引き込まれ、めっちゃ興味深かったです。ここが大事ですと言って頂いていたのに、思い出せない還暦前の悲しい”オッサン脳”なのです。

自分のお気に入りのフレーズ。

- 4S：凄い！さすが！素晴らしい！素敵！！を言う。
- 3D：でも、だって、どうせを言わない！！
- 男性(解決)脳vs女性(共感)脳：違いを知り、理解をし、活用する。
- 聴く時のコツ：①全力(指の骨が折れるくらい)での拍手、
②全力(あごが外れるくらい)での頷き、③笑顔
- なりたい自分になる！！
- 人生の質は、自分への質問の質による。
- すべての出来事は、必然・必要・ベストと考える。
- 本気のバロメーターは、協力者が現れるかどうかで測る。

色々なセミナーに参加していつも思うこと。「まず自分から！！」相手に笑顔がないのは、自分に笑顔がないから。相手から拍手がないのは、自分が拍手をしていないから。相手の反応にうなずきがないのは、自分がうなずかないから。褒められたいのなら、まず自分が褒める。

ほめ達！になるため日常生活の中でも出来ること。

- ①自分が言われて嬉しいほめ言葉の引き出しをいっぱい持つておく。
- ②短所を長所として見直す脳のストレッチをする。
例えば、気が弱い→人の気持ちが悪く良く解る。 ケチ→経済観念がある。
- ③ピンチをチャンスと捉える。 例えば、家族とけんかをした。→これを機会にお互い本音で話し合ってみるかとか、これは家族の絆を深めるチャ〜ンスと考える。

様々な取り組みを習慣化して、「ほめ脳」になることが大事ですね。西村理事長、認定講師の皆様、私に関わって下さった受講生の方々、お疲れ様&ありがとうございました。



ニューヨーク・ボストン・ワシントンDC、へえ〜そうなんだ

受付；川野

何かと話題の多いトランプ大統領が就任したアメリカをこの目で見てみようとしてニューヨーク・ボストン・ワシントンDCを巡ってきました。



(ニューヨーク5番街のトランプタワー)

最初に訪れたのはニューヨーク。

12時間を超える飛行機の旅は、何度乗っても疲れます。

ホテルを一步出れば大勢の人混み。ちょっとドーナッツでもとミスドを探しましたがありません。アメリカではミスドは撤退していきなっているのです。代わりにボストン発祥の「ダンキンドーナツ」という店が沢山ありました。(へえ〜) そうそう、セブン・イレブンもたくさんあって日本から進出したのかと思いきや、セブン・イレブンはアメリカが発祥で日本へ進出してきているのです。(へえ〜) それから5番街の1等地にユニクロが出店していました。思わず入っていつものように買い物してしまいました。

ニューヨークからアムトラックという鉄道でボストンに向かいました。4時間の列車の旅でしたが、アメリカの東海岸を眺めながらの楽しい鉄道旅でした。ニューヨークのペンステーション駅から出発するのですが、なんと発車の10分前にならないと何番線かのサインも出ず、改札も開きません。座席は人数分しか売っていないので間違いなく座れるのですが、全て自由席なので皆さん猛ダッシュです。何とか並びの席が取れましたが、何か変ですよ。(へえ〜)

ボストンはロンドンのような落ち着いた街並みでした。高層ビルがあまりありません。それに、世界を代表するハーバード大学やマサチューセッツ工科大学があり、私たちはハーバード大学を見てきました。とっても大きな大学で、学生さんも賢そうでした。学内に創始者のハーバードさんの銅像がありましたが、ものすごいイケメンでした。ガイドさんによれば、資料が残っていないので銅像が造られた当時のイケメン学生がモデルになったという説があるらしいです。(へえ〜) また、何気なく道を歩いていると車道に「FINISH」と書かれて

います。なんとボストンマラソンのゴールらしいのです。このゴールあたりで爆弾事件があったそうです。(うひゃ〜) ボストン美術館にも行きましたが、週末は夜の10時まで開館していました。(へえ〜) なので、ゆっくり鑑賞できました。



(ボストンマラソンのゴール)

最後にワシントンDCを観光しました。何はさておきホワイトハウスですよ。さっそく正門に向かいました。たくさんのアメリカの子供たちも遠足で来ていました。すごい！と思ったのですがどこか変です。



(表門のホワイトハウス)

実はいつもテレビに映っているホワイトハウスは本当は裏門なのです。どちらも立派なので区別が付きにくいのですが、マスコミが撮影できるのが裏門側だけなので世界にはその映像しか流れません。だから世界の人たちはそちらを表だと思っているとのことでした。リンカーンの座像の大きさには驚かされました。街の建物もテレビのニュースで見覚えのある建物ばかりでした。やっぱりワシントンDCは世界の中心地だと思いました。

自分目線の旅行記になりましたが、今回も楽しく旅行をすることができました。これもひとえに、いつも優しく送り出してくださる院長をはじめ、職場の皆様のおかげと心から感謝いたしております。ありがとうございました。