

ビールに隠された『10の健康効果』

この記事に掲載するのは絶対に8月号が良いと思い温存していました（笑）。ビールは適量を守ることで想像以上に多くの健康効果があるそうです。生活に役立つ情報を紹介するWEBサイト「Lifhack」に掲載されたDavid K. William氏の記事によると、以下の効果があるそうです。

- ①1日1 pint（およそ470ml）のビールを飲む人は心臓病発症率が31%低い。
- ②アルツハイマー、認知症の

- 発症率が23%低い
- ③2型糖尿病の発症率が25%h効く、ダイエットにも効果がある。
- ④カルシウム分解を遅らせ尿管結石のリスクを40%減少。
- ⑤ガン細胞の増殖を抑制する効果がある。
- ⑥大麦に含まれる成分がコレステロールを下げる。
- ⑦血圧を下げる効果がある。
- ⑧骨密度が高くなる。
- ⑨フケが消えて髪の毛も柔らかでキレイになる。
- ⑩血行がよくなって脳卒中を防止できる。

①はイタリアの医療財団が20万人を対象的に行った調査ですが、飲み過ぎるとリスクが上昇するそうです（当たり前?）。④については、私が中学3年になったばかりの頃に腎臓結石になり、紹介された病院の医師から「君は未成年なので公には勧められないが、ビールを飲むといいよ」と言われたのを覚えています（笑）。あとの項目についてはネットでご確認くださいね！



ヨシナカ新聞

8月号

発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796

K社員のエレクtron奮戦記

イントロだけで既に『新日本紀行』の世界を奏でる事が出来るエレクtronの凄さに感動してしまった私は、仲良くさせて頂いている音楽仲間とおあいする度にその嬉しさを伝えていましたが、新日本紀行という番組があった事も知らない方が多く、ちよつとショックを受けてしまいました。しかし、音楽は自分が楽しむのが一番という信念（大袈裟）を持つている私は勿論怯むことなく（これも大袈裟）、いつもの通りこの曲を優雅に演奏している自分の姿を思い浮かべながらワクワクしているのです。レッスンでは、主旋律と同時に自分には聞こえてこない楽器の音を先生が拾い出して下さり、それを楽譜に記していき、それを元に練習していくという地道な内容が続きました。

眠れない時に効果のある呼吸法

ストレス社会とも言われる現在、夜、なかなか寝付けない方が増えているそうです。うだるような蒸し暑い日が続いている夏は余計に眠り辛いです。そんな時には皆さんはどうされておられますでしょうか？

自律神経（交感神経と副交感神経）によって私達人間は自らの意志でコントロールしなくても呼吸や体温調節を行っています。眠るときはリラックス状態にある副交感神経が働いていることが大切なのですが、眠れない時は交感神経が働いている時です。交感神経が働くと血管が縮み、心拍数が増加して筋肉が緊張します。

対して副交感神経が働いている時は血管が広がって心拍数はゆっくりになり、内蔵は活発になります。

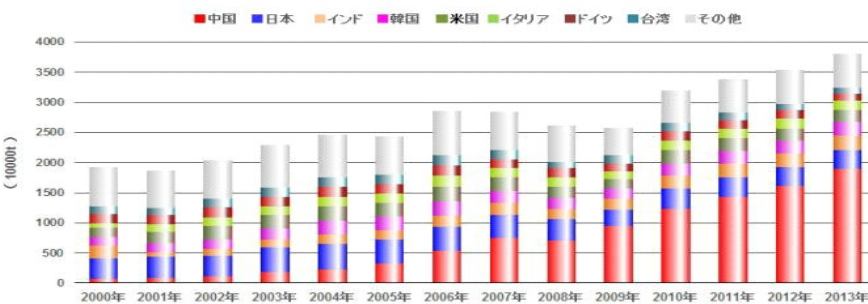
米国の著名な健康指導者、アリゾナ州立大学アンドルー・ワイル博士が提唱している『4・7・8呼吸法』。『くつろぐ呼吸』とも言い、副交感神経を働かせて眠りに入る事が出来るそうです。

- ①いったん口から完全に息を吐ききる。
- ②口を閉じ鼻から息を吸いながら4つ数える。
- ③息を止め、そのまま7つ数える。
- ④8秒かけて口から息を吐き出す。
- ⑤1サイクルとして4回行う。慣れたら8回に増やしてもよい。

この呼吸法をした後は気分が軽くなったような、まどろみのような状態になります。それは呼吸が不随意神経系に作用してストレスを中和している証拠なのだそうです。1ヶ月くらい前から私も眠る時にはこの呼吸法を採り入れていますが、効果を感じています。

深呼吸が身体に良い効果をもたらすという事は一般に知られていることですが、具体的な呼吸方法を行う事で効果も大きくなると思いますので、もし宜しければ一度試してみてください。

深呼吸が身体に良い効果をもたらすという事は一般に知られていることですが、具体的な呼吸方法を行う事で効果も大きくなると思いますので、もし宜しければ一度試してみてください。



ステンレス豆知識
世界のステンレス粗鋼生産量のグラフです（ステンレス協会ウェブサイトより）。『粗鋼』とは、転炉や電気炉などで精錬され、圧延や鍛造などの加工を施す前の鋼（インゴット）の事をいい、鉄鋼の生産高を示すバロメーターとして世界各国で使われている統計用語で1958年から採用されています。