

■ スタッフのひとり言

担当：池田 邦子

紫外線は3月ごろから増え始めると言われています。実は光老化（シワ、たるみ、シミ、そばかす）の原因と考えられる紫外線は曇りの日や日当たりが良い家の中でも対策が必要と言われています。最近はマスク着用で日焼け対策をされていない方も多いようですが、マスクでは日焼け止めにはなりません。とはいえ、私も洗濯物を干したり、ちょっとだけ外出する時には、つつい日焼け対策もせず、日差しを浴びている事が多々あります。今からでも遅くありません。光老化を受けないためにも、しっかりと日焼け止め等を使用して、美白を目指しましょう。

光老化対策を忘れずに！！

マスクをする時も **日焼け止め** は必要です



正しい日焼け止めの使い方

- 日焼け止めが十分に肌になじむよう、乾いてからマスクを着用
- 使用シーンに応じて、適切な SPF 値・PA 値の物を選ぶ
- 塗り残しが多い額や鼻・耳などの凹凸部分は特に注意が必要
- こまめな塗り直しを心がけてください。
特にマスクなどで肌がこすれる部分は注意しましょう。



特定非営利活動法人 皮膚の健康研究機構
「光老化」啓発プロジェクト委員会

■ 美容より・・・日差しに負けない 飲む UV ケア

1 粒で 24 時間、飲む UV 対策サプリメント。また美肌成分を配合し、日差しに負けない透明感のある健やかな肌を保ちます。



U・Vlock

1 箱 (30 日分) / 7,020 円

1 袋 (7 日分) / 2,160 円

1 飲み直しなし

1 日 1 粒で 24 時間作用が持続し、外出中などに飲み直しの手間がありません。

2 塗る日焼け止めとの併用がオススメ

塗るタイプが主流ですが、塗る量・こまめな塗り直し・塗りムラなどの観点から、日焼け止めを正しく使用できていないのが実情です。それら弱点を補うのが、「飲む UV ケア」。塗る日焼け止めと併用することでより高い紫外線対策が期待できます。

3 美肌成分を配合

ビタミンC、ビタミンD、プロテオグリカン、葛花抽出物、シルクペプチド、白キクラゲエキスをなど贅沢に 6 種類配合し、美しい肌を維持します。

4 国内製造

サプリメントは全て日本製です。

■ 病院案内

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分～18時	▲※	●	●	×	●	×

第2・第4月曜日・木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。
要予約にて往診・手術を行っています。

松下ひふ科

長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/> ブログ：たいぞうの部屋



2021.6.12発行

TAIZOU
NO.48





今回は、私のサクスの先生の登場です。7年間も通っているのですね。レッスン前に練習するので、月2回のレッスンをいれると月に4回サクスを吹いています。さすがに7年間も吹いていると、ある程度の曲は吹けます。何でこんなに続いているのでしょうか？誰かに聞かせようと思って

やっているわけではありません。まあ、楽しいからかな（右脳が喜ぶ）。先生に会いたいからかな（これは大事な要素です）。先生の文章を読むとわかると思いますが、独特の感性を持っています（アーティストはこんな人が多い）。

これまで音楽（楽器）には縁がない人生でした（音楽を聴くのは好きです）。東京での大学時代、テニス部の仲間の原君がプロからサクスを習っていて、時々聞かせてもらっていました（私の結婚式でも彼に吹いてもらいました）。学生時代はライブスポットに時々行っていて、『六本木バランタイン』で、目の前でサクス奏者 MALTA の演奏を聴いて超感動したのを思い出す。サクスってカッコいいな、とずっと思っていました。21年前に開業してからかな、やりたい事をやろうというんな事をやりだしたのは、島原の石の彫刻家野島泉里君の絵画教室に1年間通いました。長崎の歌手 果里（かりん）さんのボイストレーニングも1年間通いました（言霊の重要性を強く感じました）。この2つに通った事で、自分の感性が磨かれました。アートって大事です。仲間にたくさんアーティストがいます（歌手、彫刻家、書家、絵描き屋）。松下ひふ科は仲間のアーティスト達が作ったものであふれています。作品を見ると、作り手の思いを感じます、パワーをもらいます。診察室、処置室でずっと流れているのは我が盟友 sound wave healer パティオ（松下ひふ科主催で毎年コンサート、今年で10回目）が作ったオリジナルの波動曲です。数枚の CD を10年以上流し続けています（スタッフの脳にしみ込んでいます。これがいいんだな）。

皆さんは、アートに接していますか・・・。

先生が書いていた "楽しい" を見つける、皆さん、楽しい事をやっていますか？患者さんにこの質問をよくするのだが、皆さんの答えの「何もしていない」の多さにビックリします。生活に追われていると言う。私は生きる事全てが楽しくてたまらないので、「趣味は何？」と聞かれたら「生きる事」って答えますよ（皆、きょとんとしますが（笑））。やりたい事をやればいいのです。お金がない、時間がないと、死ぬまで何もしない人は多い（死ぬ時に後悔する）。皆さん、楽しみましょう。この世に生まれた我々の目的は【この世を楽しむ】ことです。そのためにはアートを楽しむっていいですよ。やってみたかったこと、開始してみませんか・・・。

そうそう、私は以前から格闘技をとずっと思っています。

合気道の達人を捜しているのですが・・・。

■ 先生のお友達 陣内 愛美 さん

初めまして。陣内愛美（じんのうち めぐみ）と申します。私はサクソフォンという楽器を教えたり演奏することを仕事としています。

松下先生との出会いもまさにこの楽器を通じてで、講師として島原へ伺えるようになって、今年で8年目（?!）となります。松下先生には当初よりお通いいただいていた、今回初めて振り返ったので私自身そんなに経ったのかと驚いていますが、あっという間の日々だと感じています。私は講師という肩書きですが、その人の "楽しい" を見つけるお手伝いだと思っています。その楽しいはそれぞれで、趣味で楽しむ方から、技術的に深めたい方まで様々です。「楽しい」=「幸せ」だと言えると思うので、そのお手伝いができる仕事だというのは、幸せなことだと思っています。私には学生の頃から言葉にできない感覚がありました。

なぜか人は、定型の言葉に物事を当てはめたり、くくりたがるのです。なぜか人は、個人的な感情でさえ周りも納得するような意味を得たがるのです。そしてそうでないと何だかそれは必要ではないもののように扱う感じが存在していました。学校の授業から音楽の時間が削られることはそういうことの現れの1つにも思います。「自分の感覚を信じることができない」今ではそんなところが根っこかなあと思っています。感覚や感性に対する信頼度の低さ。もともとその大切さを知っているのに、枠に嵌められた心。それは掘り下げていくと、理由はあれど「それでいいんだよ」と肯定される経験が少なかったという側面があるのでは、と思います。これは大事なことで、子どもの頃まで遡って振り返ることができるものです。

私は「おーぷん みゅーじっく！」というイベントを開催していますが、これは子どもや親子向けのイベントで、楽しい！を体験してもらうことが目的です。そして焦点は、"子どものときの心" です。それはやはり "子どものときの心" に感じたことがずっと大事になるからで、現役の子どもたちはもちろん、かつて子どもだった皆さんも同じことが言えます。もちろん私もです。

音楽の入り口は、ただ音を鳴らすということ。

音を鳴らすというのは、鳴っただけで嬉しくなるといって、いたってシンプルな喜びが得られます。音楽の始まりはここだと思っていて、ここなしに音楽は楽しめないと思います。このシンプルな楽しみの中で、何の仮面も付けてない、その人本来の笑顔が出てきます。そこに共感が起こることで肯定感が生まれるのです。

その時、人はキラッとします。それは子どもでも大人でも同じです♪その顔を見るのが嬉しくてこの仕事をしていると言ってもいいくらい、幸せで、やりがいのあることです。音楽にできること、音楽が持つ力はすごいなあと思います。皆さまもぜひ鼻歌から～♪

音楽をご自身の生活の中に

取り入れて楽しい日々を

お過ごしください ^^

