

■ 美容より・・・ 白玉注射 (1本 2,000円)



白玉注射 (グルタチオン) 効能

- 美白・美肌効果 (シミやくすみの改善)
- 疲労回復
- 解毒作用 (疲労やストレスの軽減)
- 肝機能改善
- 自己免疫力
- 抗酸化作用 (脳卒中や心筋梗塞などの予防)

白玉注射 (グルタチオン) とは

体内で作られる酵素の1つで、酵素はタンパク質であり、材料はアミノ酸です。

グルタチオンを構成するアミノ酸は、システイン、グリシン、グルタミン酸の3つです。肝臓やほかの細胞でつくられるトリペプチドです。グルタチオンは体のサビ取り (抗酸化) に働くため、アンチエイジング (老化防止) 効果や生活習慣病予防、放射線障害予防効果などで注目されています。

※ トリペプチドとはアミノ酸が3つつながっているもののことです。

■ スタッフのひとり言

担当: 川口 つぎえ

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏場の疲れがまだまだ残っている人も多いかと思います。紫外線による肌へのダメージ (シミ、しわ) や免疫力を高めるために、食事でビタミン類を積極的に摂ることをおすすめします。

- 〈長 芋〉… 滋養強壮、疲労回復、食欲増進、免疫力アップ・など
- 〈オクラ〉… 整腸作用、疲労回復、免疫力アップ、糖尿病予防、動脈硬化予防・など
- 〈トマト〉… 美肌効果 (シミ・しわ)、老化抑制、がん予防、食欲

【長芋とオクラとトマトのおかかポン酢サラダ】

- (4人分)
- 長芋… 360g
 - オクラ… 8~10本
 - トマト… 1個
 - かつお節… 1パック
 - ポン酢… 大さじ2
 - オリーブオイル… 大さじ2
 - 砂糖… 大さじ1
 - 塩… 小さじ2分の1



※ オクラは茹でる。長芋、オクラ、トマトは乱切り

■ 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

TAIZOU NO.55



MATSUSHITA.HIFUKA

2023.9.19発行
松下ひふ科
MATSUSHITA.HIFUKA



■ 先生より

2度目の登場のいとこのゆうじです（前回は広報51）。彼のここ数年間の変化が凄く興味深かったので、詳しく書いてもらいました。人は何歳からでも変わる、それを彼は実証しました。今の彼は再会（2017年）した頃とは別人です。自然体の彼がそこにいます。顔の表情が変わりました（オーラを感じます）、声が自信に満ちています、肉体が締まりました。最初の頃は、私としゃべるのも嫌だったらしいです（自信満々の私（笑）の全てに圧倒されていたそうです）。目を見て話してくれませんでした。彼が書いている「日常は何もかもが不満でした」。

皆さん、どうですか？あなたは、そうではありませんか？毎日、たくさんの人（患者さん）を見ている私には、このような人の多さを痛感しています。「国が悪い。〇〇が悪い」、全て人のせいです。自分の事は棚に上げて、人の悪口ばかりです。まあ、自分本位なのです。自分に軸を持ちましょう。起きている全ては自分のせいなのです。こう考えれば、しょうがないで終わってしまいます。世のため、人のために生きる事です。起きた事は、全て正解なのです。過去は考えない事です（後悔しかありません）、未来を考えない事です（不安しかありません）。

【今を生きる】 ことです。今を一生懸命、誠実に愛を持って生きる事です。すると、全てがうまく回りだします。

ゆうじを見て、
これを実感しました。
ありがとう、ゆうじ。

ゆうじさん



■ 先生のお友達 株式会社リクサン 森崎 雄二 さん

昨年6月の広報では自己紹介を交え、泰三先生との生い立ちとその当時、重症な睡眠時無呼吸症候群を患っていた2017年の再会から覚醒へと続く過程を簡単にお話をさせて頂きました。今回は折角の機会ですので運命的とも言えるこの泰三先生と再会した頃のお話をもう少しできればと思います。

それは50歳を迎えようとする頃でした。その頃の日常は何もかもが不満でした。職場に、上司に、稼ぎに、満員電車に、自分の容姿に、薄くなった髪に、そして、その不満と正面から向き合わず、内に溜め込んだまま短絡的な解決策として、飲んで食べて寝て、そして更に閉じこもるを繰り返していました。押さえ込んだ感情は複雑に絡まり無意味な世間体や他人の常識にも囚われ、何がしたいのか、何がしたくないのか、誰が好きなのか、誰が嫌いなのかそんな事もハッキリ言えないような、完全に自分を無くした状態でした。当時、泰三先生から、はっきり言われた事があります。

「仲間にお前を見てもらったけど、お前とは関わらない方が良いと言われたよ」と、仕事上がりの帰り際に掛かってきた電話で、そう言われた事をよく覚えてます。随分とはっきり言うな〜とショックを受けました。普段なら、そんな事を言う人からは面倒だから逃げるのが今までの常套手段でしたが、何故かどこかで素直に認めていた事も覚えてます。確かに自分でも抜け出したいと願っていました。が具体的に今ある環境を、全く別の物にする事などは現実的には無理だと、最初から諦めていました。泰三先生からは、腹式呼吸と「あいうべ体操」を教わりましたが、これも三日坊主で、忘れてはまた思い出すを繰り返していました。それでも抜け出したい願望は少しずつ変化を表し始めました。今、自分がやりたい事、好きな事、好きな人、何でも5つと嫌いな事、やりたくない事、嫌いな人何でも5つを日記アプリに、毎日自由に正直に書

き込み続ける事でした。誰にも見られないPCアプリなので恥ずかしい内容でも、どんな馬鹿げた内容でも何でも安心して書けるはずが、それが何故だか書けない。こんな事書いたら、誰かに怒られるのではないかと怖くて書けない。え？、その誰かっていったい誰よ？自分らしさ（人となり）を保っている（しばっている）私の中にある「対人関係ルール」というか「対人距離感ルール」とでもいう勝手に作り上げた常識という幻想のような私の「思考のルールブック」が邪魔をして自由に書けませんでした。好きなパソコンいじりで始めた日記習慣が偶然にも、この思考のルールブックを壊す練習にもなったように思います。日記の習慣が日常化すると、思考のルールブックが一挙に崩壊し始めました。と同時に、泰三先生から教わった腹式呼吸と「あいうべ体操」も、更にストレッチとランニングも日常化し始め、いつの間にか睡眠時無呼吸症候群にも悩まされなくなってきました。心と体の調子が改善してくると対人関係にも変化が現れ始めます。行動の起点が、好き嫌いから始まるので距離を取って付き合う人（人脈）や物事（仕事）と興味ある事を新たに見つけては日常化するためにコツコツと丁寧に対応していく事で、完全に差別化が始まり、いつしか自分の新しい環境と化していく楽しい努力が始まりました。今思えば、2020年~2022年のコロナ劇場もその環境を強制的に変えられる好機に恵まれたのでこれも私にとっては非常についていたと思います。2022年の2回目の島原セミナー（KISAさんのアートセッション）では原点回帰を知り得た事で更に楽しいループが止まりません。社員登用を嘆願してたアルバイト先（半官半民会社）からも起用が快諾され、泰三先生や島原でお会いする皆様方のお力添えのお陰でようやく私の人生が誕生（Reborn）しました。今年もまた参加いたしますので、宜しく願いいたします。