2015年9月号 オアーゾ通信

vol.12

株式会社オアーゾ
〒381-1231
長野市松代町松代613-4
TEL：026-285-0210
HP：http://oazo.info/

こんにちは(#^.^#)
まだ暑さが残りますが、虫の声を聴くと秋が近づいてきているのを感じます。この時期は、季節の変わり目でしたり、夏の疲れもあり、体調管理も難しいですよね(+o+)　そこで！！　秋の夜長を楽しむためにも、まずは夏の疲れをとりましょう♪

夏の疲れの原因は？？

1. クーラーによる自律神経の異常
冷房の効いた室内と暑い外の温度差で、自律神経が乱れてしまいます。なぜなら、人間の体温調節をつかさどる自律神経は、5℃以上の急激な温度変化に対処できないため、それが繰り返されると、体温を下げる交感神経と体温を上げる副交感神経のバランスが崩れてしまうのです。
2. 食生活の乱れ
暑くて、つい冷たいものを食べたり、飲んだり、また水分を摂りすぎてしまい胃の運動や消化機能が衰えたり、胃酸の分泌にも異常が生じます。
3. 紫外線、睡眠不足、ストレス
紫外線も疲れの原因の一つです。紫外線が肌にあたると活性酸素がうまれます。活性酸素は体を老化させるため、カラダを疲れさせてしまうのです。また暑さで寝苦しく、質のいい睡眠ができていなかったり、暑さ・お盆休みによる生活リズムの乱れなど、夏だからこその要因によって起こるストレスも疲れの原因となります。

夏の疲れを解消しましょう！！

疲れをとる5つの食べ物

胃腸にやさしい食べ物は、これからが旬の根菜類、おかゆ、きのこ類、大豆、ビタミン豊富な秋の味覚の果物です。新米の季節ですがまずは消化吸収のいいおかゆを食べるのがおすすめ。根菜類にはビタミンが豊富で煮物にすればお腹にも優しい食材です。きのこ類にはミネラルが豊富に含まれているので、ビタミンと一緒に摂ることで代謝を高め、細胞の育成を助けてくれます。大豆からは植物性タンパク質がしっかり摂れますし、秋の味覚の栗や果物類にも身体に必要な成分がたくさん入っていますよ(^^)

食事で解消♪

冷たい物の摂りすぎで胃腸の機能が低下したり、暑さからくる夏の疲労で内臓が弱ってしまい食欲が落ちてしまったり・・・。　そんな胃腸を元気にするには、温める事！栄養バランスを見直す事！お腹をやさしくマッサージするのも効果があります。

睡眠で解消♪

質の良い睡眠で夏の疲れを取りましょう。体を休ませるのはもちろん、脳もしっかり休ませることが重要です！深い眠りのために自分に合った快眠法を見つけてみましょう。30分のお昼寝も疲労◎　夜には効果抜群です！！

手軽にできる快眠法

まず、心地いい眠りに落ちていくには副交感神経が優位になっている必要があります。横になっても交感神経が興奮したままの状態だとなかなか眠れなくなってしまいます。そこで、寝る前にぬるめのお風呂に入り、ノンカフェインのハーブティーやホットミルクを飲んでリラックス♪好みの音楽を聴くのも良いですね(^^)　そして、夜が更けたら難しいことは一切考えない！スマホやパソコンも寝る一時間前にはやめましょう。また、寝る数時間前に軽い運動をするのも効果的。寝る少し前に、軽くストレッチをし体温を上げ、その体温が下がり落ち着いた後でふとんに入れば、すんなりと眠りに入れます。他には、寝室のインテリアを青や緑の寒色系にしてみたり、アイピローで目に適度な重みを与えるのも目の疲れに効きますよ！

入浴で解消♪

夏の疲れを解消するには、やっぱりお風呂に浸かるのが一番です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、血流を良くすることで、体もあたたまり自律神経のバランスも整います！！特に半身浴はおすすめですよ(^^)

人は自律神経によって生活リズムを作っています。夏に乱れたバランスを入浴で取り戻しましょう。湯船に浸かり体温を上げることで交感神経が優位になります。その後湯から上がると、徐々に体温が下がってきて今度は副交感神経が優位になります。この仕組みが深い質の良い睡眠に導いてくれるのです！

お湯に浮かべて♪
ウッドバスキューブ
￥6,264（税込）
松代温泉の温まり作用と残留塩素を無害化するセラミックボール等の働きで肌に優しく温浴効果の高い湯質へ。

半身浴におススメ♪
ウッドバスチェアー
￥9,720（税込）
湯船に入れて腰掛ける事で、中に入っているセラミックスや鉱石の作用で、温浴効果が高まります。

詳しくはHPで♪
おうち温泉　バス用品　で検索！

夏の疲れもとれたところで・・・秋の夜長にもってこい！！ちょっと勉強してみませんか!(^^)!
和算ってご存知ですか？　和算とは日本で独自に発達した数学です。特に江戸後期には日本中で数学ブームが起きました。あの知恵と学問の神様、松代出身の『佐久間象山』も若い頃に和算を学んでいました。しかし明治時代に西欧数学が輸入され和算は日本の教育現場から姿を消していきます。ところが、現代、その素晴らしい文化や内容が各方面で見直されてきています。

鶴亀算（つるかめざん）

鶴と亀が合わせて32頭います。それぞれの足の和は94になるとき、鶴と亀は何頭ずついるでしょうか？（鶴は足2本、亀は足4本です）

解答
鶴17羽、亀15匹

解説　仮にすべて鶴だとすると、足2本×32頭で64本。実際は94本なので94-64＝30
これを鶴と亀の足の差（2本）で割ると15。よって亀は15匹。

嫁入り（よめいり）

26歳の男性が8歳の少女に一目惚れします。親に結婚を申し込みますが、あまりに若すぎるということで、少女の年齢がその男性の年齢の半分になったら結婚を許してもらえることになりました。それぞれ何歳のときでしょう？

解答
18歳と36歳

解説　26-8＝18歳。
これが少女が男性の年齢の半分に達する歳なので、男性の10年後の年齢は36歳。

ねずみ算（ねずみざん）

1月に2匹のねずみが12匹の子を産みました。次の月（2月）にはこの14匹が7組となってそれぞれ12匹ずつ新たに子を産みます。合せて98匹になります。このように続けていくと12月末には全部で何匹になるでしょう？

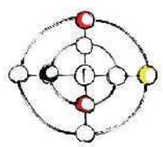
解答
276億8257万4402匹

解説
2×（7の12乗）＝276億8257万4402匹

油わけ算（あぶらわけざん）

5升の桶と3升の桶があります。この2つを使って4升を量るにはどうすればよいでしょうか？ただし油は自由に汲み入れたり捨てたりできます。

解答と解説　まず3升を満杯にして5升桶に入れます。次に3升をまた満杯汲んで5升に入れます。すると1升分入りません。次に5升桶の油をすべて捨て、先ほどの1升を5升桶に移します。最後に3升桶を満杯汲んで5升桶に移せば完成！



円陣（えんじん）

図の丸の中に2～9の数字を入れて、縦・横・小円・大円の和が22になるように配置してください。ただし真ん中の1はどの計算においても入れません。1を抜いて計算して下さい。
※ヒント：一番上の丸には9が入ります。答えは・・・何通りかありますよ!(^^)!　ぜひ問いてみて下さい！

いかがでしたか？どうしてその計算になるのか・・・なかなか簡単なようで難しいですね(^_^:)

江戸時代中頃から始まった風習で算額（神社やお寺に奉納した数学の絵馬や額のこと）というものがあるのですが、数学の問題を解けたことを人々は神や仏に感謝し、算額を奉納しました。現在、全国に1,000近くの算額が残っています。今でも算額奉納を受け付けてくれる神社やお寺も探せばあるそうです。受験祈願・合格祈願、または趣味として算額を奉納してみるのもいいかもしれません(^^)

算額を奉納するというのは日本独自のものです　墨で書かれていたため、現在では文字の部分が褪せて見えなくなっているものも多数あります。全体的には幾何学の問題が多く、中には、重要文化財になっている貴重な算額もあります。

※以上、和算ナビより抜粋

【今月のお話】※裏面を見てね(^^)

- 明日の健康コラム「食べ物と健康」
- 水のおはなし、、、今月号はお休みです！

オアーゾ通信バックナンバーは「おうち温泉」HP新着情報からご覧いただけます(^o^)ノ

【今月のベビマ日記】
9月の予定は・・・
8日（火）：AM／PM、16日（水）：AMのみ、です。
まだ空いてますよ♪ご予約おまちしてま～す(#^.^#)

温泉療養指導士宮尾の

明日の健康コラム

オアーゾのおうち温泉 検索

第６話　その２

「食べ物と健康」

みなさんこんにちは。夏はキャンプ！という事で８月に２回キャンプに行きましたが、２回とも結構激しい雨に降られてしまった雨男の宮尾です。
今回はちょっと多めに欄をもらったので、前回の続きで「食べ物と健康」についての続きを書きたいと思います。
前回までは、食品には性質として、「熱」「温」「平」「涼」「寒」の５つの特徴があり、バランスよく食べ物を選ぶ必要性があることに触れました。
今回は、免疫と食の関係性について触れたいと思います。
当社の人工温泉も関係して参りますが、免疫作用を高めることで、カラダには様々な変化が起こってきます。
お風呂も免疫を高めるには大変効果的（オアーゾのおうち温泉を使うともっと効果的です！！）ですが、食事も大変重要な要素を占めています。いわゆる「食事療法」です。
これには次の５原則が前提であると言われております。

①五味の調和　②ねばねば食品　③きのこなどの菌糸類　④発酵食品　⑤デザイナーフーズ

この中から１つでも毎日の食生活に取り入れることが重要だそうです。
①の五味とは、酸味、苦味、甘味、辛味、塩味をバランス良く摂取しましょうという意味です。
②のねばねば食品は、みなさんよく御存知の納豆、おくら、やまいも、昆布等で細胞を強くするそうです。
③の菌糸類は、体外からの細菌やウィルス、がん細胞を食べてくれるリンパ球を強くするそうです。
なめこやエリンギ、しいたけ、しめじ等をメニューに加えると良いそうです。
④の発酵食品は、豆腐やヨーグルト、酵母等で、腸内に善玉菌を増加させるそうです。
特にぬか漬けはオススメで、小児アレルギーの多くは腸内細菌のバランスが取れていない状態が原因でもあると言うことですので、アレルギーを軽減、改善する為にも有効と言えるかもしれません。
⑤のデザイナーフーズは、アメリカの政府機関FDA（アメリカ食品医薬品局）にて調査されたガン予防効果の高い食品のことで、活性酸素を除去して免疫を高める作用のある食品が多く含まれるそうです。

【その他ガン予防に効果的と言われている食品】
・にんにく　・きゃべつ　・カンゾウ（甘草）　・大豆　・しょうが　・にんじん
・セロリ　・玉ねぎ　・茶　・ターメリック　・玄米　・小麦　・オレンジ
・レモン　・グレープフルーツ　・トマト　・なす　・ピーマン　・ブロッコリー
・メロン　・ベリー　・きゅうり　・じゃがいも　・大麦　・バジル　等

食事はバランスよく

※参考文献「食べて元気になる漢方ごはん」水嶋丈雄・横山タカ子著（信濃毎日新聞社）

いくら〇〇に良い！というからと言ってもあくまで食生活はバランスよく！
そして適度な運動、適度な睡眠、オアーゾのおうち温泉！と言うことで宜しくお願いします。

食品関連商品も当社ではこんなものも扱っておりますよ！

漬物が早く漬かる！セラミックス落し蓋付「旨漬け」

~~定価￥10,000-（税抜き）~~　→　￥5,000-（税込み）

半額の大特価にて店頭販売中！限定２セット！この機会に是非！

［今月の誕生石］

今月の誕生石はラピスラズリ！濃い青色に金色の斑点が輝き、宇宙のような石です♪

９月の誕生石・・・ラピスラズリ（和名：瑠璃（るり））
産地・・・アフガニスタン、アルゼンチン、イタリア、ロシア、カナダ、アメリカ、チリ、ミャンマー、アンゴラなど
宝石言葉・・・成功の保証・幸運・真実・健康

効果・・・「幸運を招く石」「最強の聖石」と呼ばれ、危険（邪気）から身を守り、回避させ、あらゆる強運を高め引き寄せると言われています。また、ラピスラズリは恋人たちの愛と夢を守る石とも言われており、恋愛に絶大なパワーを発揮すると言われています。

女性用サイズ　15ｃｍ(内径)
価格　￥2,900（税込）

男性用サイズ　17ｃｍ(内径)
価格　￥3,900（税込）

※オペロンゴム使用。ご希望のサイズに調整いたします

水晶　潜在能力。創造力、洞察力、願望達成。調和。あらゆる面での優れた浄化力がある。

マイナスイオンボール　原料の一部にラジウム鉱石を使用したセラミックスボール。イオン作用と遠赤外線の効果で血行を促進すると言われている。

アメジスト　能力、弥勒を引き出す。恋愛成就にも効果がある。実りある人間関係。記憶力を高める。

ブルーレースアゲート　宝石言葉は友情・清らかな愛情

ヘマタイト　ヘマタイトは身に着ける人の血液に力を与えるエネルギーを持つと言われています。過酷な運命やトレーニングに負けない精神的強さを養う石でもあり、経営者やスポーツ選手などにおススメの石です。

オアーゾの看板娘らぶちゃん♪

らぶちゃんもこの９月でもう４歳になります。
人間の歳でいうと、32歳くらい！いい頃ですね♪
相変わらず、静か～に番犬してます(*^_^*)
久しぶりの良い天気でらぶちゃんも気持ち良さそうです！！

実りの秋、、、らぶちゃんも少しずつふっくらしてきました

柴犬・・・・

柴犬の先祖は南方から渡ってきたとされています。その後、明治期に入ってきた洋犬との雑種化の波に飲まれ、一時、絶滅の危機にさらされました。そこで日本犬を保護しようと「日本保存会」が設立され、昭和11年12月に柴犬は「天然記念物」に指定されました。
柴犬は太古の縄文時代から人間と生活をともにしてきた犬です。そんな柴犬は、海外からやってきた洋犬よりも日本の気候風土に適しているため、四季の変化に無理なく対応できます。そのためか、柴犬は健康面でも丈夫とされています。
我慢強い性格と賢さ、家族に対する愛情の深さ、環境に対する順応性の高さ、柴犬はこういった日本人的な良さを全て兼ね揃えた理想的な日本犬といえるのです。

※柴犬.netより抜粋

※安心して下さい(^.^)
らぶちゃんは柴犬ですよ。