

いつまでも若々しくいるための習慣

~ 年を重ねてもいつまでも

若々しくいるための秘訣とは?~

今はやっている「鬼滅の刃」で、いろいろな呼吸 法が出てきますが、今回はいつまでも若々しくい るための呼吸法をお伝えします。

私たちは、日常生活で「あ!今、私は呼吸している…」なんて考えながら呼吸することはありませんよね。 私たちのまわりには当たり前のように空気があり、朝起きた時から、そして寝ている間も、意識せずに呼吸しています。

呼吸は、私たちの生命を維持するためにとて も大切なものです。 だからこそ「鼻息を荒くする」「虫の息」など、 呼吸にまつわるいろいろな表現もあります。 さて、自分の呼吸を意識してみましょう! まず、いつも息が浅い人は要注意です。

呼吸が浅くなると、集中力の低下やだるさ、眠 気を感じることなど、身体に不調を覚える原因 と もなります。 また、人は強いストレスを感じると 呼吸が浅く なるとも言われています。

日常生活の中でも呼吸を意識して、時々は深呼吸をしてみましょう!

◆ 深呼吸の大切さとは

深呼吸には、次のような効果があります。 深呼吸をすることで、新鮮な酸素が体内にたく さん入ると、血液の循環がよくなり冷えが改善され、デトックス効果も得られます。 また、脳に行き渡る酸素が増えるので、クリアな思考ができます。 また、交感神経と副交感神経のバランスが整い、セロトニン、いわゆる幸せホルモンが分泌されてリラックス効果が得られます。 実は、呼吸法はお金のかからないアンチエイジングであれば、 さも取り組んでみたいと思うことでしょう。 前述のとおり、呼吸は日常生活における無意識の動作なので、誰でも自分に楽な呼吸法を選んでいると言えます。

実は、正しい呼吸法を取り入れることで、アンチ エイジングの効果が得られます!

では、正しい呼吸法とはどんなものか?横隔膜がしっかり開くような呼吸法です。



横隔膜を動かすためには、腹式呼吸をする必要があります。 腹式呼吸でお腹の中まで空気が入り込むと、横隔膜が上下して周囲の内臓がマッサージされ、 腸にも働いて便秘が改善されます。

され、 腸にも働い (便秘が改善されます。 酸素は、疲労やだるさの原因である乳酸などの疲労物質を分解する働きがあるため、 この腹式呼吸は、意識して行う必要があります。

はじめは、寝る前や朝起きて1日の始まりなど、 決まった時間に腹式呼吸を行うようにすることが おすすめです。 少しの時間からはじめていって、 慣れてきたら 仕事の休憩時間や空いた時間などに 行うよう にすると良いでしょう。

腹式呼吸に取り組む時間が増えれば増えるほど、アンチエイジング効果が高まります。

呼吸はとても単純な方法ですが、誰にでも手軽 に取り組むことができるアンチエイジング法ですので、ぜひ生活に取り入れてみてください。

◆ ダイエットにおすすめのドローイング

そして、深呼吸はダイエットにも効果的です! ここでは、ダイエット効果に効果的なドローイングという呼吸法を紹介しましょう。 インナーマッスルが鍛えられ、代謝がアップするので、脂肪が燃焼しやすい体質に変われます。

【 ドローイング 】

- 1. 横になり、膝を立てます。
- 2. 息を鼻から吸いながら、お腹を膨らませて 酸素をお腹にいっぱい溜めます。
- 3. 口からゆっくりと息を吐き、お腹の空気を外に出します。 その際に、おへその少し下あたり(丹田たんでん)を凹ませるように、意識します。
- 4. 吐ききった状態で、丹田を凹ませたまま 1 0 秒ほど呼吸を止めます。

この呼吸法を5回1セットとして、1日3~5 セットほど続けるだけで、腹筋が鍛えられお腹が 引き締まります。 いつまでも若々しくいるために 日頃は無意識で行っている呼吸法を改善すること にも、意識的に取り組んでみてください!



編集後記

最後までお付き合いいただきありがとうございました。

昨年1月にお客様から「鬼滅の刃」を勧められ、店でも盛り上がっていましたが、 ここまで流行るとは思っていませんでした。 「鬼滅の刃」を全巻持っているので、 お客様に貸し出しをしています(笑)今年は一体何が流行るのか楽しみです。 本年ももよろしく願い致します。













Re楽だより



今回の内容

- 1. 店主と女将のよもやま噺
- 2. 今が旬「河豚」
- 3. マネーの話





4. マナーの話

- 5. 美容と健康
- 6. 編集後記



(a)

Tetraodontidae

河豚(globefish)

白身魚の王様と言っても 過言ではないほどの美味し

い魚でもある河豚は、世界に430種類もいるそうです。

ふぐが興奮した時に、お腹を膨らませ、 まん丸になる姿はなんとも可愛らしいで すが、その見た目に反して猛毒をもつ魚 としても有名です。世界中の人は日本人 が猛毒の魚を食べていると不思議なよう です。しかし、ふぐは生まれながらに毒 を持つ魚ではありません。

餌となる微生物の中に毒の要素を含む海 洋細菌があり、餌を食べていくうちに毒 が体内に蓄積していきます。

「ふぐ毒」のテトロドトキシンは、青酸 カリの約1000倍の毒性をもちます。

そのため、大阪では、運悪くふぐの毒に 当たれば命を失う事から「鉄砲(弾に当 たると死ぬ)」と強烈な異名で呼ばれて いる魚です。

見た目の美しいふぐ刺しのことを

「てっぽうの刺身」として 「てっさ」と呼びふぐ鍋の ことを「てっぽうのちり鍋」 として親しまれています。

最も美味しいと評価される大きさは体長 35cm前後、2~3kgのものです。

「河豚は食いたし命は惜しし」という句 があるように、昔はふぐを食べるのは命 がけだったようです

店主と女将のよもやま噺

店主: 新年あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。

女将:本年もよろしくお願い申し上げます。
大将! 昨年の年末のお節お疲れ様でした!

店主:毎年大晦日まで仕込みと盛り付けでバタバタしてるけど、お客様から、「大将のところのお節じゃなきゃあかん」と言われるとやめられない

女将: ありがたいですね。皆さん「大将のところのお節は薄味でちょうどいいから、いくらでも食べられる」とおっしゃってくださいますね。でも、ただ薄味にしているだけじゃないよね。

店主:そうそう、もともとおせち料理は、日持ちをさせるため、どうしても濃い味つけになるんねんけど、うちは、日持ちもさせて、薄味に仕上げるから、ちょっと技が入っている・・

女将:へ~ どんな技?

店主:火止めの回数を増やしている。だから煮物ひとつにしても、普通の3倍ぐらい時間がかかる。 黒豆に至っては・・・約9時間かかる。

女将:そうやね。本当に手間隙かかるものばかりで、 それを40種類も作るからすごいなー。

店主:お客様への感謝の気持ちを込めて毎年、1品ず つ増やしていってたら気づいたら40品にも なっていた。今回で41品になった!!

女将:これ以上増えると、お重に入りきらないです!

店主:毎年注文してくださる方に、今年は何が増えていたか当ててもらうのも楽しみや!

女将:そうそう!ご注文いただいたお客様から元旦に 「おせちもうない?」って電話がかかってきた ことがあったよね。

店主:そや!大晦日にちょっとだけお節を摘んだら止まらなくなって、31日の日に全部食べてしまったということで、正月に食べるお節がないっていってはったな(笑)笑い話のような本当の話で職人冥利に尽ききます。

和処 Re楽

マネーとマナー 暮らし耳より情報

- ●今回のマネーのテーマは 「金融機関で加速する通帳の有料化」
- ●今回のマナーのテーマは 「相手の意図を汲む」





● マネーのお話 ●

☆金融機関で加速する通帳の有料化

銀行で口座を開設すると紙の通帳がもらえますが、2021年から大手銀行が相次いで紙の通帳を有料化します。

●みずほ銀行

2021年1月18日以降に新規口座を開設した個人・企業が通帳を発行・繰越すると1100円の手数料がかかるようになります。

既存の口座は対象外で、70歳以上の方は無料です。

●三井住友銀行

2021年4月1日以降に新規口座を開設し、通帳を発行すると年額550円の手数料がかかるようになります。

また、ネットバンキング未利用で2年以上入出金がなく、 残高1万円未満の口座では、

年額1100円の手数料を対象口座から自動的にお引き落としするそうです。 既存の口座は対象外で、18歳未満と75歳以上の方は無料です。

もともと通帳の管理には1口座あたり年間200円の印紙税に加え、印刷代や管理コストなどの経費がかかるため、経費削減のため有料化に踏み切ったようです。

WEB通帳に切り替えるとATMの手数料が無料になったり、ポイントや現金をもらえるキャンペーンを行う金融機関もあります。

一方WEB通帳にログインするためのIDやパスワードを忘れると確認ができなく なる欠点もあります。

きちんとした管理を求められるのは、紙の通帳でもWEB通帳でも同じですね。

ちなみに、絶対に紙の通帳がいいと言われる方は、注意が必要です。 1年間に何冊も通帳を繰り越す方にはみずほ銀行より三井住友銀行で作ると年間 550円で済みます。逆に1冊の通帳を使い切るのに何年もかかるという人は、み ずほ銀行の通帳1冊に対して1100円のほうが手数料が安く済みます。 自分の通帳の使い方で解説する銀行を選ぶことも重要ですね。

● マナーのお話 ●

☆相手の意図を汲む

先日、和食のマナー講座から考える、 おもてなし経営術講座を開催させていただきました。



そこでお伝えしたことで、お客様から経営にも、営業にもすごくためになったというご感想を頂いたので、シェアしたいと思います。

当店の和食のマナー講座では、講義の後、実際に会席料理をいただきながら、お箸の持ち方、前菜、お椀のいただき方など、実践でマナーをお伝えしています。

その中で、一番皆さんが驚かれることが、お造りの頂き方です。

実は、お造りの頂き方はちゃんと食べる順番か決まっているのです! 例えば、3種のお造り盛り合わせなら、左→右→真ん中の順番でいただきます。

何故か? なぜならそのように盛り付けられているからです。

お造りは真ん中奥から盛られ、手前右を盛り、最後に手前左を盛ります。だから、左側の魚が一番手前に来ています。

手前左にある魚からいただくと、盛り付けを崩さずにいただくことができます。

そして、職人さんはお客様が盛り付けを崩さなくても綺麗に食べられるように、 左手前に一番味の薄い白味の魚を、右には次に味の薄い魚や貝類を盛り、そして 真ん中にマグロなどの赤みや濃い味の魚を盛り付けています。

だから、頂く側は、左→右→真ん中の順に頂けば味の薄いものから濃いものへ順番に食べていく事ができます。

ここで、私はマグロが好きただら、一番最初に真ん中のマグロをいただきます! というのはマナー違反になります。しかし・・・

マナー違反だからといって罰則があるわけでもないので、自分がマグロから食べたいと思うなら、召し上がっていただいても私は構わないと思います。

マナー違反になるから絶対にやってはいけないということではなく、基本を知った上でなら、常に相手に合わせて柔軟に対応できるということをお伝えしたいのです。

また、店によっては、本来後ろにあるはずのマグロが一番前にきている場合もあります。これも、店側のマナー違反ではなく、そのお店の今日の一番の売りがマグロで、お客様に一番最初にマグロを食べてもらいたいのかもしれませんし、彩りを考えた結果かもしれません。

マナーの基本を知っていると、ついつい「それ、マナー違反ですよ!」と批判したくなりますが、そうではなく、何故、このお店は一番手前にマグロを盛り付けているのか?と相手の意図に想いを馳せられるというのが、マナーのできた人と言われるのです。全ての結果には全て理由があります。

相手の意図を汲むという心を常に持つと、その場を楽しむことができますよ。 もし、疑問に思ったことは店側に聞いてみるといいですよ。面白い裏話が聞ける かもしれません。