

健康ニュース 第 56 号

くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail : kumayan49@gmail.com

ホームページ・ブログ・フェイスブックも
ぜひご覧ください。

「風の時代」に突入！

皆さんこんにちは(*^^*)次女の真奈が「〇〇君、意地悪してくるからホント嫌なんだよね…」って言っていたので「そいつ、アホだなあ！」なんて言ったら「それがパパに似てるところがあるんだよ」と言われてちよつと微妙な気分になった院長の熊谷です(^_^)

巷で「地の時代が終わり、風の時代に入った…」なんていうことを目にしたことがあるのではないでしょう

か?「何のこと?」という方もいるかもしれませんが…。占星術という惑星の配列から世の中の流れを読む占い、学問では 250 年くらいの周期で水、火、地、風の時代を繰り返していると言われています。実際に昨年 12 月 22 日から 2 月 3 日にかけて風の時代に移行したと言われています。決して占星術に詳しいわけでもなく、スピリチュアルにどっぷりつかっているわけでもないですが、皆さんも時代が大きく変わってきていることは実感されているのではないかと思います。これ

は人間の意志だけではどうにもならないことなのかもしれません。

そこで「地の時代から風の時代」になって何が変わっていくのか…。「地の時代」が象徴しているのは、物質的な豊かさや生産性、安定です。「風の時代」が象徴するのは情報、ネットワーク(横の人脈)の広がり、体験といった目に見えない豊かさだと言われています。左の図のように変化していくのではないかとされています。きっとこのような視点を意識していった方が生きていきやすいのかもしれません。「昔はこうだった!」という

地の時代	▶ 風の時代
お金、物質	情報、体験、人脈
所有する	シェア(共有)する
固定	移動、流動
安定	革新
蓄積	循環
性別、国籍、国境	ボーダレス
組織、会社	個人、フリーランス
縦社会(上司、部下)、肩書き	横のつながり、友人、仲間、対等
成功、上昇	心の喜び
自力で達成	協力し、助け合う
常識、既定概念	フレキシブル、斬新なアイデア



ことが本当に通用しなくなり、新しいもの、違う考えを受け入れないことが本当に生きにくさしていくかもしれません。いつの時代も変化を受け入れることは勇気がいるですが、受け入れてしまった方が自分にとって追い風になっていくのではないかと感じます。

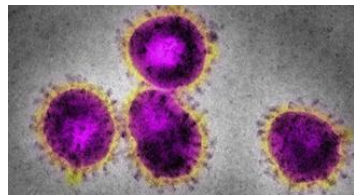
話は少々変わりますが最近、お笑い芸人キングコングの**西野亮廣**さんと映画「**えんとつ町のプペル**」にはまっています(*^^*)まさに今の時代を象徴する人物ではないかと思います。西野さんのことをあまり知らない方もいるかもしれませんがお笑い芸人をしたり、絵本作家をしたり、映画を作ったり、日本最大のオンラインサロンの運営をしたり…「世界一のエンタメ」を作るために様々な活動をしています。西野さんの何がすごいかって、いろいろあって一言では表現できませんが、まず夢を叶えるために既存の権力や仕組みに頼るだけでなく、自ら行動を起こし、挑戦し、新しいアイデアをもとにみんながハッピーになる仕組みを作り、仲間を増やし走り続けているところかな。そんな姿にとでも惹かれるのです(*^^*)もちろん頭もよく天才なんだろうが、それだけでないすごい愛を感じるのです！しかしこの方あまり好感度が高くありません(笑)市場調査では7割の方が「嫌い」と答えたそうです(^;)西野さんも言いますが「人は知らないことに対して、嫌いとか怪しいという気持ちを持つ」そうです。真実を知ろうとせず判断している日本人を象徴しているようにも思えます。15年ほど前に「テレビから軸足を抜く」覚悟をした西野さんはテレビ以外のツールでエンタメを配信し続けております。オンラインサロンやクラウドファンディングなど新しい挑戦は当時周りからかなり批判されたようですが、今では芸能界だけでなく多くの経営者に頼られているようです。

その西野さんの人生を描いたと言っても過言でない物語が今大人気の映画「**えんとつ町のプペル**」です。またこの映画の内容がとても心に響くというか、忘れかけていたことを思い出させてくれるというか…。煙突だらけの“えんとつ町”では、そこかしこから煙が上がリ、頭の上はモックモク。黒い煙でモックモク。黒い煙に覆われた“えんとつ町”の住人は、青い空を知りやしない。輝く星を知りやしない。そんな町に生きる親を亡くした少年ルビッチのもとに、ハロウインの夜、ゴミ人間プペルが現れ、一緒に煙の向こうの星を探すというような感じの流れ…。コロナ禍で先行きのわからない状況を映し出しているかのような内容です。飯田でも2月中旬よりキワ劇場で上映が始まりましたので是非ご覧ください。

皆さんテレビからの情報を鵜呑みにしていることないですか?特にマスコミの情報。一つ言えるのはテレビという媒体はテレビ局、制作会社、スポンサーにとって**不都合になる情報、視聴率が上がらない情報は流れない**ということです。しかし今はインターネット上で自ら知りたい情報を手に入れることができるようになりました。本当に便利な時代になりました。ただこれからはどの情報を信じるかの判断、賢さが求められる時代かもしれません。いろいろと変化の激しい世の中ですが、アフターコロナは時代の流れに乗れば必ず素晴らしい世の中になると信じております！



遺伝子ワクチンについて



こんにちは(*^^*)スタッフの飯塚です。今回は日本で接種が予定されている新型コロナワクチンについて調べました。新型コロナワクチンの中でも特にmRNA ワクチン

は今回初めて投入される全く新しい医療技術です。一体どのようなものなのか、ご覧ください。

従来使用されている生ワクチンや不活化ワクチンというものは、病原体を別の宿主や細胞で増殖させて使用するものでした。しかしこの方法は開発や製造に非常に時間がかかるという問題があり、今回のような事態に素早く対応できませんでした。

そこで新型コロナウイルスのワクチン開発では、ウイルスの遺伝情報に基づいてワクチンを設計する「**遺伝子ワクチン**」が採用されました。新型コロナウイルスのワクチンは遺伝子ワクチンの中で mRNA とウイルス・ベクターという種類が世界中で接種され始めています。

新型コロナウイルスのワクチン(日本接種予定のもの) (2月21日現在)

	米ファイザー社 独バイオテック社	米モデルナ社	英アストラゼネカ社 英オックスフォード大学
ワクチンの種類	mRNA ワクチン	mRNA ワクチン	ウイルス・ベクターワクチン
接種回数(接種間隔)	2回(21日間隔)	2回(28日間隔)	2回(28日間隔)
保管温度	-75°C±15°C	-20°C±5°C	2°C~8°C

mRNA ワクチン

米ファイザー社/独バイオテック社と米モデルナ社が採用。新型コロナウイルスは表面にあるイボイボ(スパイクタンパク質)がヒトの体内の受容体(ACE2受容体)に結合することで感染し細胞内に取り込まれ増殖します。mRNA ワクチンはスパイクタンパク質の設計図のようなもので、それを投与することで体内にスパイクタンパク質を作らせます。するとスパイクタンパク質に対する免疫ができウイルスが細胞に侵入しにくくなるという仕組みで感染を予防することが出来るのです。ちなみに変異したウイルスに対して効果が極端に下がるということは考えにくいと言われております。

ウイルス・ベクターワクチン

アストラゼネカ社/オックスフォード大学が開発したワクチンです。このワクチンはヒトに対して病原性のないアデノウイルスにスパイクタンパク質の遺伝子情報を忍び込ませた遺伝子組み換えウイルスをベクター(運び屋)として利用するワクチンです。このウイルス自体が細胞に侵入し、細胞質内で抗原タンパク質を作り出すことで、液性免疫と細胞性免疫を引き起こすと考えられています。このワクチンは安価で普通の冷蔵庫で保管ができるというメリットがあります。デメリットはウイルス・ベクターワクチンを1回接種すると、ヒトの体内にウイルス・ベクターに対する抗体ができるため、2回目の接種では効果が出ない可能性があるところにあるようです。

★どのようなワクチンなのか、メリット・デメリットをしっかりと理解していきましょう！

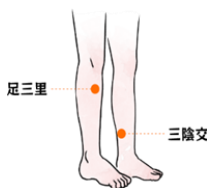
体を温めて免疫力アップ！！

こんにちは。スタッフの宮澤です。世の中のザワつきが続いております。いろいろな情報に、ころが揺らぎますが、今まで通り個々に感染予防対策をし、日々の健康法の積み重ねで、何とか乗り越えていきましょう(^^) /

体温が1℃下がると免疫力も大きく下がると言われます。(これを否定する研究者もいますが…) 体温が下がって血流が滞ると、免疫力を司っている白血球の動きや働きが悪くなってしまうのが原因です。さまざまな生活習慣の影響により、現代人は体温が36℃より低い「低体温」の人が少なくありません。ウイルスに負けない体づくりのために、まずは、**体を温かく保つ**ことから、始めてみましょう。

～温め法～

ツボで温かく



お風呂で温かく



食で温かく

ショウガ
紅茶



自律神経バランスを整えることも免疫アップに効果的♪

交感神経(活動時優位)と副交感神経(リラックス時優位)のバランスが悪いと、**低体温**になります。残業続きでクタクタ、仕事に家事、子育てにフル活動、心配事が多いときなどは、「いろいろな栄養素を摂る食事」「ぐっすり眠ること」「適度に運動すること」が、うまくできなくなります。眠っていても緊張がとれない状態、ステイホーム時間が長く、誰かと会っておしゃべりしたり趣味を楽しむこともなく、食べてごろ寝生活で、気分も晴れず体もだるい…なんていうことが、コロナ禍で起きているように思います。日常生活中にできる健康法を試すことは大切ですが、自分だけの健康維持に不安がある方は、どうぞ、**鍼灸治療が得意とする自律神経バランスを整える施術**で体を整え、いい体温を保っていきましょう♪ご自宅でお灸をしてセルフケアをしている方も多いです。治療時に、「自分に合ったツボ」を院長・飯塚先生に気楽に聞いてくださいね(*ω*)

「笑う」「寝る」「好きなことをする」で病気にかけにくくなる

「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのヒポクラテスは「**人間は誰でも身体の中に百人の名医をもっている**」という格言を残しました。私たちの身体の中には、どんな名医にも勝る自然治癒力をもっているという考え方です。自然治癒力を司るのは免疫力です。免疫システムが活発に働くには、**リラックスすること、ぐっすり眠ること、嬉しい気持ちで何かをする、笑う時**…が重要。

❀不安なときは、不安と言って。こころのモヤモヤは吐き出して。

これからも、一日ずつ、一日ずつ、マイペースに過ごしていきましょう❀