

がんばれ 日本! がんばれ 東北、熊本!

みなさまと デジタルドルフィンズをつなぐ 手づくり情報誌

デジタルドルフィンズ DIGITAL DOLPHINS

ありがとう新聞 Vol.136 2018年 5月号

月1回  
お届けする  
ラブレター♪



IT&教育事業部と、  
デジタルドルフィンズ  
応援団長のよしこちゃん  
合作の新聞!

徹底3S☆連載コラム ~「儲けとツキを呼ぶ『3S』~ 第4回

# ストレスに強い「心身の整理」術



## 1.正しい姿勢と呼吸法

スマートフォン(スマホ)の操作などの影響で、背中の丸まった「猫背」で下を向いて歩く人を見かけます。猫背は見た目が悪く、胸を圧迫するため呼吸が浅く、体内に十分な酸素を取り入れられずに血中の酸素濃度が低下して60兆個あるといわれる細胞で酸素不足が生じます。

まずは、正しい姿勢により効率よく呼吸を確保することです。正しい姿勢のコツは、肩甲骨を意識することです(右イラスト参照)。



## 1分で眠りにつける「4-7-8呼吸法」

心配事や仕事などの事を考えすぎて、なかなか入眠できない人は、アリゾナ大学医学部の教授で、薬用植物の世界的権威であるアンドルー・ワイル博士が考案した「4-7-8呼吸法」がおすすめです。これを行えば、副交感神経系を静めてリラックス効果を得ることができ、スッと入眠出来るようになります。なぜ効果があるのか?それは人間がストレスや不安を感じている時、呼吸は浅くなりがちで、この呼吸法で大きく(深く)呼吸をすることにより、多くの酸素を取り込み、さらに呼吸を止めることで取り入れた大量の酸素を血液内→全身に循環させることが出来る結果、副交感神経系を静めて、リラックス効果を得ることが出来、入眠しやすくなります。

1. 口を閉じ、4つ数えながら鼻から息を吸い込む
2. 7つ数えながら息を止める
3. 8つ数えながら口から息を吐ききる

これらの項目を1サイクルとして、3回繰り返してください。  
3回繰り返しても約1分で完了します(人生を変える呼吸法より引用)。

## 2.血液と血流を整える食物の摂取

血流環境を良くするための効果的な食べ物は、タマネギや長ネギ、ニンニク、青魚(イワシ・サバ・アジ・マグロ)などです。貧血にはプルーンがおすすめです。筆者・古芝は40年間、健康な身体を作る「5大栄養素」タンパク質(植物性)、脂質(魚系)、炭水化物(糖質、食物繊維)、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取するために「1日30品目」を意識し毎日心がけています。就眠前と起床後のコップ1杯(100cc)の水で血中の濃度をさげるようにしています。

## 3.30分の運動や散歩

週3回、1回30分の運動は、抗うつ剤を服用するのと同じ効果があります(デューク大学医学部 マイケル・バビャク氏)。運動を通して思考力・免疫力が得られ、快眠・快食・快便が得られます。運動を習慣にするために今日から始めましょう!(ハーバードの人生を変える授業より引用)

## 4.午後の10分の仮睡

午後からの仕事テキパキと片付いてゆきます!

## 5.毎日の入浴で整える

就眠前に39~41℃のお湯にゆったり入浴がおすすめです。自律神経が整えられます。就眠前のアルコールは控えた方がより深い睡眠が得られます(睡眠アプリの実験より)。

## 6.徹底した後始末

モノの整理は、心の整理です。目に映るモノを整理することで、頭のメモリーも同時に整理されてゆきます。

【3S活動】を詳しく知って  
みたい方...**枚岡合金工  
具株式会社**の「工場見学  
会&3S講習会」に是非  
ともお越しください→



## ★展示会出展のお知らせ★

【石川】**MEX 金沢 2018 (第56回機械工業見本市金沢)**  
2018年5月17日(木)~5月19日(土)  
**石川県産業展示館 3・4号館**にて開催 小間: 4-093

【東京】**スマートファクトリーJapan 2018**  
2018年5月30日(水)~6月1日(金)  
**東京ビッグサイト (東ホール)**にて開催 小間: S-43

【名古屋】**INTERMOLD名古屋**  
2018年6月13日(水)~6月16日(土)  
**ポートメッセなごや**にて開催 小間: 3-101

是非お越し  
ください



発行責任者: 枚岡合金工具株式会社  
IT&教育事業部 古芝保治  
<http://www.digitaldolphins.jp>

ア  
ク  
セ  
ン  
シ  
ブ  
!



編集者: よしこちゃんの会社のブログ (HP)  
<http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/43837>

