



# ぽぽ季刊 ふくらはぎ通信

～ 第壹号（令和元年皐月）発行：ニルヴァーナ：茨城県ひたちなか市162-1 ～

## ■ はじめに



目に青葉、山時鳥、初ガツオ。  
元号があらたまり、いい陽気、連休  
のさ中でしょうか。こんにちは。  
茨城のひたちなかの佐藤でございます。  
なんか変なもん届いたよ。  
架空請求か！ユニセフか？怪しい

な～、捨てちまえ！などと言うことのないように  
お願い致します。

大変ご無沙汰しております、というご挨拶をせ  
ねばならない方も多いかと思います。面目次第も  
ございません^^;

約20年前と変わらず、販促、販促ツール製  
作、企画、ホームページ製作など、ここ十年はイ  
ベントや企画・運営なども行っております。

ある時期までは、このような会報を発行してい  
たんですが、ゴメンナサイ。かなりの期間休止し  
ておりました。一方で、自分のことは棚に上げ  
て、執拗にお客さんには勧めており、なにやら時  
代も変わってアナログ回帰もあり、いささか自戒  
の念も湧きまして一念発起。お送りしてみること  
に致します。かつてお取引、お付き合いのあっ  
た方、現在お取引、お付き合いさせて頂いている  
会社様、皆さまにお送りしております。

お勝手口からのご機嫌伺いでございます。大し  
た話しはございませんが、近況のご報告等々にな  
ります。引き続き、お付き合いよろしく願い致  
します。

## ■ ふくらはぎ通信とは・・・

ご承知かと思いますが、「ふくらはぎ」の筋肉  
は下半身の血液を上半身に循環させる役割を果た

しています。そこで、「第2の心臓」と呼ばれて  
いますね。

運動しない人や特に毎日7000歩以上歩かないこ  
とで、いわゆるエコノミー症候群。血液循環が半  
減し、酸素・栄養・ホルモン運搬に異常をきたし  
て血栓が生じて心不全・心臓発作の症状や病気を  
誘発するとか。ふくらはぎの筋肉のポンプ機能が  
正常に動作するかどうかで、肩こり、めまい、疲  
労の他、動脈硬化・糖尿病・高血圧などなどやや  
こしいことにつながります。健康なふくらはぎは  
極めて大事なんだそうであります。

つまり、不肖私共は皆さまの第2のエンジン  
「ふくらはぎ」たらんと願い命名致しました。

## ■ 例えば・・・

ふくらはぎ、繋がりでありませんが、運動不  
足の権化に見えるサトウではありますが、散歩く  
らいはしているんです。家からスグ、北関東の大  
河那珂川に削られた広大な稲作地帯でもあり、田  
んぼが広がっておりまして、ま、そんな大層な言  
い方しなくても良いんですが、夕方、四季の移り  
変わりを愛でながら（ウソです）、歩くんです。  
釈迦に説法になりますが、これがナカナカによろ  
しいのです。まさに気分転換。気合いが乗らない  
時も散歩すると元気になったりするんですよ。

さて、この散歩には必須のツールがございます。  
ボクは音楽ではなく、オーディオブックなん  
ぞを聞いているんですが、これまたなんとも良い  
んです。

オーディオブックご利用されてますか？

最近、勘違いを通り越し、認めたくないのです  
が老眼なる信じがたい症状がジワジワ迫り、本を  
読むのがいささか億劫。でも、耳学問なら快適。

速さを少し上げると、サッサと進むし、頭の回転数も上がるとかなんとか。

どういふのがあるかと言いますと、2台ブランドは、お馴染Appleのオーディオブックサービス、AmazonPrime（オーディブル）などが有名なサービスどころでしょうか。

最近見つけたのでは、オーディオブックJ Pなところもオススメです。

ボクはどちらも利用してるし、好きな評論家などはYouTubeよりMP3だけ抽出してiPhoneに入れて、散歩の他、クルマ・電車の移動で利用しております。

何度も読んでいるのですが、ここ10年読んでいなかった「三國志」。読んででも聞いても楽しく、ハマってしまってます#^^#

本読みが億劫な方、でも本を読まなきゃと思う経営者さんにとってもありがたい友なんですよ！

散歩だけではなく、車では、カーステレオとbluetoothで繋げるとかなり快適！お試しいかがでしょう♪

## ■健康談話

健康。こんな単語は、もっと上の世代のもんだろうと思いつつも少しは気にさせられるものです。なんと信じたくないのですが、私もこの5月で五十の台大です。孔子様は、五十で天命を知



る、などと風呂敷を拡げ

ておりますが、なかなか難しいお話です。気分は、いまだに学生時代とさほど変わらず、90年代の曲が流れると一気にその気になるんですが、当時にはなかった感覚が無視出来ないのです。

例えば、やたらに時の過ぎるのが早過ぎる。あれっ！年度末、気がつくと連休、ウツカリするとお盆、マゴマゴしていると暮の師走っていう毎年。指数関数的に早くなっている気がします。

で、合わせて仕事が速くなるとか、駆け足が早くなるとかあればいいのですが、そうは問屋が卸しません。更に、体調もいささか怪しく、身体にガタが来ます。二日酔いはしょっちゅう、転ぶ、目の様子がおかしい、腰痛肩凝り・・・こういうこと云うとスグサマ、判で押したかのように「運動しろ」「病院行け」などにご高説を伺いますが、無理です^^;

病院も嫌いですし、嫌いと言うか、長々待つて、数分で「お大事に」などと言う診察、薬を貰うだけで半日潰すのがイヤなんです。あれこれ調べました。結構辿り着くまで時間がかかったのですが、これを西洋医学でヒモ解くとややこしい上に薬もどっさりになります、東洋は素晴らしい！！

ま、端折りますが、年齢を重ねると、気の巡り、水の巡りが滞るとか。これをひとつに腎虚と言うそうです。こいつの処方には、八味地黄丸が良いと。これがですね、効くんですよ♪非常に漢方界でも著名な銘柄？で、葛根湯か八味地黄丸が両巨頭でしょうか^^;

ナカナカに効き目もシャープなんです。

ボクの場合、めまい、腰痛、夜中のトイレ（膀胱が痛くなる）、ぼんやりとした不調、こんなの、あらかた収まりました。これ普通の病院行ったら大変ですよ！で、自分も良かったんで他所で実験も済んでおります。同級会などでも似たような話が上がるとすかさず勧めますがナカナカ好成績。もっとも個人差がありますし、絶対ではないですし、あくまで話しです。鵜呑みにして後でお叱り・お咎めは勘弁です^^; でもでも、買おうと思えば近所のドラッグストアでもネットでも手軽に買えるのが嬉しいところです。実はもっと厄介な「気持ち」をなんとかするのもありまして、そいつは次回です。乞うご期待♪

## ■後記

やろうと思ったものの、ナカナカ進みません^^; ようやくです、ようやく。実行・実践は自己との闘いですね^^; (さ)

**nirvana**

- ・集客・販促・企画・WEB・DM作成
- ・イベント企画・運営／地域応援企画
- ニルヴァーナ 佐藤 久彰

あなたの会社の2番番頭

- ・中小企業庁・ミラサポ派遣専門家
- ・茨城県中小企業振興公社・派遣専門家
- ・茨城県商工会連合会・派遣エキスパート

