

■ **美容より** ゆらぎを感じる
女性の健康と美容のために ... 『エクエル』

女性の健康と美容をサポートする成分、大豆イソフラボン。
しかし近年、この大豆イソフラボンの恩恵を受けられる人は限られている
ことが明らかに。そこで注目を集めているのが、「エクオール」です。

健やかさと美しさを保つカ「エクオール」

「エクオール」は大豆イソフラボンが、
腸内細菌の力で変換されて生まれる成分。
この「エクオール」は、女性の健やかさと、
美しさを保つ成分として期待されています。



世界初、乳酸菌発酵エクオール



エクエル
EQUELLE

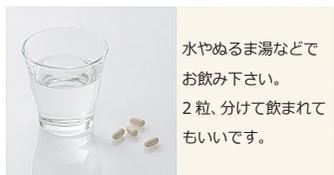
素材と製法にこだわり、
安全な乳酸菌で、
大豆イソフラボンを発酵。
※ 乳酸菌発酵による大豆由来のエクオール含有食品 2016年3月 大塚製薬調べ



EQUOL エクオール

女性の2人に1人が作れない。
大豆イソフラボンが腸内細菌で
変換されて生まれる成分。

エクオールを作れる人も作れない人も。美しく生きる力を、全ての女性に。



水やぬるま湯などで
お飲み下さい。
2粒、分けて飲まれて
もいいです。



大豆食品の摂取量や
体調に合わせて飲む
粒数を調整頂いても
構いません



疾病などで通院中や
お薬を飲んでいる方は
医師にご相談下さい



エクエル EQUELLE Petit 60粒
4,320円 (税込)

■ **スタッフのひとり言**

担当：田中

今からの季節色々な草花が咲き始めます。
春を象徴する花といえば桜が挙げられます。
同じく春に咲く梅桃この違いわかりますか？



《 梅 》

- ・花びらの先が丸い
- ・花柄（朝）が無い
- ・花が一節にひとつ



《 桃 》

- ・花びらの先が少しとがっている
- ・花柄（車）が短い
- ・花が一節にふたつ



《 桜 》

- ・花びらの先に切れ込みが入っている
- ・花柄（車）が長い
- ・花数が多い



いろいろな場所に出掛けてお花見を楽しみましょう。

■ **病院案内**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分～18時	▲※	●	●	×	●	×

第2・第4月曜日・木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。
要予約にて往診・手術を行っています。

松下ひふ科
http://taizou.biz/

長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556
matsushita.hifuka



MATSUSHITA.HIFUKA

TAIZOU

No.59



2025.2.12発行
松下ひふ科
MATSUSHITA.HIFUKA



■ 先生より

広報 51,55 に続いての従弟の「ゆーじ」の登場です（51,55 号を見ると今回の広報がわかりやすい）。「ゆーじ」が書いて

いる内容、これは仲間達の何人かも言っていました。これは、思考と感情が同じなのか、という事です。まあ、普通の人は、考えている事と違う事を言葉に出し、行動しています（あなたも、そうではありませんか?）。しかし、私と私のほとんどの仲間達は、思った事を言葉に出しています。これが楽し、言葉は【言霊】と思っているので、相手に強く伝わります。持って生まれてこのような人もいますが、これは訓練で出来るし、自然とこうなっていく人もいます。「ゆーじ」も最初の頃は、私と話すのが凄く嫌だった、と言っていました（直球勝負の私の言葉に圧倒されていました（笑））。しかし、覚醒し始めた頃から、目を見て話してくれるようになりました。睡眠時無呼吸症候群で死にかけていた男がフルマラソンを、もう2回も走っています（57歳で初マラソン4時間26分）。去年、二人で富士山に登ったのですが、頂上近くでは私は呼吸が苦しくなったのに、彼は平然としていました（驚）。肉体的・精神的に強化された彼は、今、本当に自然体です。人間って変わるんだ、彼を見て強く思います。60歳を前にして、ある難関資格試験を受ける、と言っている「ゆーじ」。体を鍛えていると、頭がクリアになり、勉強が進むとの事なので、この試みも成功するでしょう。私との再会がなければ、今頃日雇い生活だったのかな、と言う「ゆーじ」。人って変わるんです、年齢なんか関係ないですよ。そこのあなた、変わってみませんか・・・。まずは、体を鍛える事から始めましょう。ある仲間が言っていました「今年はふるいにかけてられる年、ふるいに残るのは運動をしている人」これ、わかるな・・・。

■ 先生のお友達

(株)リクサン 森崎雄二さん

光栄にも今回3回目の寄稿となります
泰三先生の従兄弟のゆーじでございます。
私が小学校の高学年の時に、泰三先生が



大学受験のため、我が家で一年間過ごされて以来、約40年ぶりに引き寄せられるように始まった新たなご縁も8年目を迎えます。私にとってこの再会は、とても重要な巡り合わせとなって今も更新中です。再会当時の私は、酷い睡眠時無呼吸症候群を患っており、このままほっとくと死んじゃうよと医者から言われていましたが、事態を正面から受け止めることもできずに、毎日誤魔化しながら有耶無耶に過ごしていました。その当時の状態から考えれば、今は転職できて表情も体型も精神も、だいぶ変わったと思います。

さて今回寄稿させて頂く内容は、最近アレッと気づく感覚についてお話したいと思います。この1年くらいで、特に感じている感覚です。それは、初見であれ親しい間柄の人であれ、その人と話す時にフラットに相手の目を見て楽に話している自分にアレッと気づく瞬間の話です。感覚的な話で、わかりづらいかもしれませんが、私は人と話す時、ついカメラ工てしまい相手の目を見て話すことができませんでした。その人を見ずに、その人の年齢や容姿や肩書き等でパターンを探り、あとは修正しながら話を合わせていただけで、自分のことは余り語らずに、だから話題もご縁もそれ以上は深まらないのが常で、勿論、相手にも私の印象は何も残っていなかったはずで、それが最近、どんな方と話すときも今までと異なり、がんばらずに普段

の素のまま笑顔で話している自分にアレッと?! 気づきません。普段すぎて油断してしまい、ため口になることもあるので、初見の方や仕事仲間と話す時は、気をつけようと心掛けている始末です。でも私はこの感覚が好きです。まるで中学時代に、親友と腹から笑い転げていたあの頃みたいに楽で、決して自由になれたからなどと、まるでクラス替えした時の様な受動的なものではなく、少年時代に感じていた様なもっと馴染み深い感覚に戻れた気がします。ソフトボールが楽しくて、チームの仲間が好きで、試合中の緊張感が好きで、家に帰ってからグローブやバットを磨くのが好きだったあの頃の感じに似ています。

泰三先生と再会して以来、体質改善から始まり、少しずつ自信を持てるようになりました。このアレッとと思う現象は、この体質改善から生まれたものだと思います。具体的には、毎日の腹式呼吸やストレッチや、あいうべ体操やランニングが習慣となり、その積み重ねが自己肯定感を育み、今回はその成長の過程で、精神の原点回帰現象が表に現れ始めたものだと思います。このアレッとと言う現象が、これからもっと頻繁になれば、きっと日常化して行くはずですので、2025年の年末くらいには、どんな具合になっているのか今から楽しみです。

