

# YUMEBだより No.8



早いもので今年もアツという間の年の瀬☆  
イルミネーションの灯が華やかに今年一年の無事を  
祝ってくれているようです♪年末まで あと少し！  
ラストパートで“2014年へつながる途”を共に  
大いに盛り上げていきましょ～☆☆

※YUMEBだよりバックナンバーはホームページかユメバまで！

650-0033 神戸市中央区江戸町101番地三共生興第一スカイビル416号室

Tel: 078-332-8078 e-mail: [info@yumeba.com](mailto:info@yumeba.com) URL: [www.yumeba.com](http://www.yumeba.com)

## 血中塩分を満足させて、健康貯金を満たしましょ～☆☆

YUMEBでも健康講座でたびたびお伝えすることは適度な塩を摂り、美味しくお食事いたしましょ！ということ！皮膚が乾いてカサカサ、手足の冷え、頭や上半身がのぼせている、肘や膝・手足の間接が固い等は「年のせい」や「運動不足」が原因じゃない！実は塩分不足が原因？！膀胱や肛門の出口は括約筋でしっかりと締められていて尿や便が体外に出るのを防いでいますが血中塩分が不足すると、これらの括約筋がゆるみ、尿や便が溜まる重みで括約筋が伸びて押し出され「お漏らし」となる。自然治癒力は「命を守る」ため最善を尽くして呼吸筋と心臓に大量の血液を送り最後まで守ろうとするから足の筋肉が血液不足になり、足の筋肉を動かすだけの塩分が不足するため「寝たきり」となる。足の浮腫みがお悩みだった美女K様は「塩不足」をお伝えしたところ「お塩が美味しくてたまらない♪大量に水分がでて足がドンドン細く軽くなる」と大喜び！さらに美に磨きがかかる今日この頃☆☆

健康のための減塩が、実は健康をむしろむ大きな要因になっていた、そんな危険な常識もあるのです。年末大掃除壁を塩拭きする！お水に一つまみ塩を入れ体を浄化する！気持ちよい年の瀬をお過ごしくださいませ◎

## 真由美のつぶやき“特別なことの連続が生きること～感謝～☆☆”

11月5日夕暮れ時、猛スピードの自転車でポールに激突！空を切って飛び、地面に激突した悠太郎！病院で全治3週間の全身打撲と診断され湿布薬をいただきました。ケアしながら何とか1週間で日常生活ができるようになりました。しかしその3日後、前日の焼き飯を少し口にした途端、突然激しい嘔吐に襲われ3時間の重けなくなり、救急車を呼びました。病院で「食中毒でも30分後に症状が出るのは早すぎる。嘔吐の激しさが異常」と診断され、CT検査で腸は空っぽなほど空腹大量の腸液が溜まっている重度の腸炎と分かりました。5日間病院でお世話になり、胃腸の痙攣が収まったくらいの11月20日に退院。食欲が戻ってくれば、このまま腸風を回復に向かう・・・と思いきや家に帰っても治まらない！四六時中の吐き気と痛み、高熱がでて、水分補給をしてもそれ以上に尿が排泄され、いつも喉が湿っている。悪くなっているのではないかいつも「不安」でした（回復していると食べたのはお薬のおかげだったようですね）。不安のまま受けた1週間後の検査は「異常なし！」安心して健康に向けてのケアを自分達なりにスタートさせました！！

不慮の事故は突然起きます。年齢に関係なく命の危険を感じることも多々あります！怪我や病気の初期はしっかり専門家に診ていただいて適切な処置をいただき命拾いします。あとは焦らず回復を待つばかりなのですが、「正常」といわれたあとでも残る体調不良、次々襲う「不安」「恐怖」「焦り」・・・頭で分かっているけど心と身体はバラバラです。改めて何かあっても生きていく上で焦りは禁物！恐怖や迷いも取り払い、今日より明日よくなっていると信じて過ごすことが大切だなと思いました！！

猛スピードで過ぎてきた時間を急ブレーキでとめられ、のろのろ運転で始重しかけた悠太郎は、12月になり一気に回復！！ゴクゴク飲む！ガツガツ食べる！ゲラゲラ笑う！当たり前のことが「実は特別なことの連続だった」のですね♪♪命の尊さに感謝いたします☆☆

## ※ 頭皮の匂いも吹き出物も改善☆☆塩シャンプーの紹介

シャンプーで洗えばいいと大げな菌まで洗い流してしまいます。免疫バリアをつくりましょう！  
用意：粗塩小さじ1～2杯（多めでもいい）、洗面器  
作り方：洗面器1杯のお湯に塩をいれかき混ぜて「塩入洗髪水」をつくる  
①髪と頭皮をよくブラッシングする（埃もとれます）②頭皮をマッサージしながら熱めのシャワーを勢い良くかけて洗い流す（汗・皮脂はとれます）③塩入洗髪水をかけ、頭皮を軽くマッサージする（蛋白質の埃もとれます）④塩分が残らないようしっかりと流す。