



ほぼ季刊 ふくらはぎ通信

第四号（令和貳年水無月）発行：ニルヴァーナ：茨城県ひたちなか市堀口162-1

■はじめに

ホントはもっと早々にお出しせねば
と思っておりました。前回は正月です
から4月から5月の初旬かなと。

でもでも、この騒ぎ。なんともはやで
ございます。皆さんもご心労、ご苦勞あれこれあ
るかなとお察し致します。ボクもなんだか怠くて
しょうがない・・・(^-;)

そこで、今号では癒やし系のネタをご用意しまし
た月



たいと思いながら、チョコチョコ道具を揃えて、
夜な夜なソロキャンプ動画など眺めて、ようやく
真似事を初めてみました(^-;)
青天井の外で小さな焚き火台で火を熾して、炎を
眺めて、肉を炙って、お湯を沸かしてコーヒーって
のがなんとも楽しいものです。

で、ここで大事なのが「炎」なんです！
炎って、癒やしの力が抜群なんです！火を眺めて
いるだけでなにやら楽しいのです。これは、ラン
プでもアロマキャンドルでも一緒です。

●炎のゆらぎ

炎はゆらゆら風になびいたり光が一定ではない。
これは、ゆらぎといって自然界にだけ存在するリ
ズム。このリズムが精神を安定させるんだとか。
キャンドルの炎のゆらぎには「1/fゆらぎ」と呼ば
れる効果があるとか。「1/fゆらぎ」とは、星の

*この「ふくらはぎ通信（第2の心臓）」は、お勝手口から
のご挨拶、ご機嫌伺いでございます。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。つまり、私共は皆さまの「健康なふくらは
ぎ」であろうと願い命名致しました。

■炎の効用

アウトドア派って程でもありませんが、たまに小
物釣り、フナ釣りをしたり、昔はダッチオープン
など用意して河原や海浜公園なんかでBBQなど
も楽しんだものです。いろいろ準備して、料理こ
しらえて、酔って、帰ってダッチオープンの掃除と
手入れってのがどうにも億劫でやらなくなったん
です(^-;)

でもでも3～4年前よりソロキャンプが流行り始
め、一人か二人であれば道具もちょっとだし、こ
じんまり感がなんともそそります。やりたいやり

またたき、木漏れ日、波の音、川のせせらぎ、そよ風などの自然現象に含まれている一定のリズムで、このリズムは心臓の鼓動に近いためリラックスできるといわれています。昔、扇風機とかで流行りましたね。また、炎には空間を浄化して生命力や波動を高めてくれる力があるため、神社や教会ではよく炎が灯されているとかなんとか・・・

●マイナスイオンの発生

これが予想外なんです、焚き火でもランプでもキャンドルが燃焼する際に、微量の水分から疲労感や不眠、ストレス解消効果があるマイナスイオンが発生して広がるとのこと。このとき発生するマイナスイオンは20000個/cm²といわれており、滝から発生する3500~5000個/cm²よりも4倍以上も多い点が特徴だとか。

仮にアロマキャンドルを1時間使用した際に脳が感じる癒し効果は1時間分のスパに相当するとも。

炎の魅力、なにかとお疲れの昨今、癒やしの一ついかがでしょう#^^#

■疲れをとる！

消費税、コロナの影響、閉じこもれ、ヘンテコな法案がいっぱい・・・疲れの理由がいっぱいですねあ～疲れた！って心がお疲れの時にかなり効くのが買い物よりも、甘いものよりも、酒よりも良く効くとされているのが意外なことに「涙」なんです！

●涙の効用・ストレスが脳から消える？

涙を流した人は、「すっきりした」「緊張がとれた」「眠くなる」「おなかがすいた」という意見が多いとのこと。これは、ストレスが脳から消えたとい

うことで涙を流すこと。涙はストレスを解消する効果があるという。

●涙は、副交感神経を働かせるスイッチ

現代人はストレスが多く、自律神経が不安定。交感神経が活発な状態だそうです。不眠が続くストレスを溜め込んだ生活をしているので、身体も脳もお疲れ。身体を「お休みモード」にする副交感神経は、睡眠同様、泣くことでも活性化されるそうです。泣く行為は笑いや睡眠よりストレス解消に効果的であり、医学的にも分かっているとのこと。ただし、ご承知の通り、涙、泣くと言ってもブン殴られたとか玉ねぎを切ったときにでる涙ではなく「情動の涙」。とりわけストレス解消効果が高いのは、感動したときに流す涙です！

そこで泣ける人情噺、落語を楽しむのはいかがです？落語好きのボクのおススメは、

柳家小さん治「子別れ」「薮入り」

古今亭志ん朝「文七元結」「柳田角之進」「芝浜」先代三遊亭円楽「浜野矩随（のりゆき）」

口ウソクを灯してYouTubeでじっくりと楽しんでみては#^^#

■後記

なんにもしない、出来ないうちに6月とは・・・3月くらいから五十肩らしく寝返りでも痛みで目が覚めます。この5月で51。折り返しコロナでつまずいた感が充満。ま、100まで生きるわけではありませんが(^^;) 総会やイベントなどもあれこれ中止。調子が狂います。後半戦、いよいよコロナも落ち着きまして「鉄道神社」出発準備。取り戻すためにもイロイロ緊張らねば（さ）

●新事業の企画検討・新規事業を始める際の販促策／集客／名簿獲得法など●こんな時代だから訪問ではなく会報でお得意様へのご挨拶●敢えてアナログで攻める●時間の経ったホームページの刷新／携帯端末対応●ネット販売●マスコミ活用など、あなたの会社の2番番頭／総務としてご活用下さい♪

nirvana

- ・集客・販促・企画・WEB・DMなど作成
 - ・各種企画・運営／地域応援・イベントなど
- 佐藤 久彰 経営士（日本経営士会）
電話：090-8497-3354

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

