

笑ってごらん

第 589 号 H. 29. 6. 28 発行

～今日のことば～

何より大事なものは、人生を楽しむこと。
幸せを感じることに、それだけです。

(アメリカの女優 Audrey Hepburn)

◇◆唐突だが、ココアにはいろいろな効果があるらしい。先日ネットで目に留まった記事を読んでいたら大変興味深かったので紹介しようと思う。①ココア独特の「香り」は脳の中樞神経を心地よく刺激しリラックス効果をもたらしてくれる(テオブロミン・カカオポリフェノールが脳内物質セロトニンに働きかける)。心身がリラックスすれば緊張から解放され、仕事や勉強のパフォーマンスも向上する。②ココアに含まれる食物繊維リグニンは腸の働きを活性化させるので、便秘に効く。加えて、リグニンは腸内のニオイ成分を吸収するので便の臭いも改善される。③ココアはインフルエンザウイルスに対して強い感染阻害効果があるらしく、毎日飲むことで免疫力もアップする。④ココアを長期間飲み続けることによって循環器系に良い影響を与えることができ(プロシアニジンというポリフェノールの効果)、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果がある。⑤ココアに含まれるフラバノールという成分により、認知能力が飛躍的に向上する。⑥ココアに含まれるポリフェノールはお肌の老化を促進させる「活性酸素」を除去するためアンチエイジング効果も期待できる。…だろう、こんなにプラス効果が期待できるのなら積極的に飲むしかないではないか！ 老いていく我がカラダの為に大好きなコーヒーをココアに替えるか？ 但し、砂糖を入れすぎないように注意しなきゃ…ね！



感謝道

◇◆本校は実業系3学科において校外実習を行う。校外実習の際、不測の事故により実習生が怪我や感染に見舞われた場合の保険、及び実習先施設の物品を破損した場合などの補償などは通常の学生総合保険では対応できないケースがある。そこで、本校では日本看護学校協議会共済会が取り扱っている共済保険『WILL』に加入している。これまでも多くの事象においてWILLが適用され助かっている。23日(金)～24日(土)、熊本市で行われた日本看護学校協議会共済会定期総会・特別講演会に九州地区選出の代議員として出席した。定期総会自体は前年度事業報告・前年度決算・次年度事業計画・次年度予算といったお堅い内容を約2時間かけて審議した。出席者は全国から参集している(遠くは北海道からも)。休憩時間や会議終了後に各地方の医療・看護教育の実態などについて意見交換することができるのがこの会のポイントであると思っている。専門的なことをここで並べるつもりはないが、今回も有益であったと思う。◆前置きが長くなってしまったが、年に1回のみ行われる会合において、私自身に生ずる一つの症状がある。それは……、「相手の名前が思い出せない」のだ。私は見ての通り特徴的な体格をしているので、比較的すぐに覚えていただける。それはとっても光栄なこと。しかし、私自身はというと、「あれっ、この先生はどこの看護専門学校の校長先生だけ？あ、副校長先生だったっけ？」状態。顔ではニコニコと話を合せているが、内心はドキドキである。毎回、話題を投げかけたり、改めての名刺交換をお願いしたりして、遠い記憶を探っている(ココアを飲んで認知能力を高めねば……)。◆後日観たあるTV番組で『オジサン(オバサン)にありがちなこと』の第2位に「人の名前を思い出せない」がランクインしていた。確かに……。なんだか悲しくなった……。