

# 高橋剛商会ニュース

(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの **絆** となる情報交換誌です。



## 平成24年の総まとめ **総力特集「疲労解消」**

「疲れ」溜めていませんか？ そこから老化が始まります！

**「疲労」の早期解消こそ、  
誰にもできる“最善”のエイジングケア！**



----- 今月の特集「疲労解消」のあらすじです。 -----

### 疲労(と老化)とは何か

- ◆「活性酸素」が細胞を酸化させ、一時的に傷つけてしまうことが「**疲労**」
- ◆細胞の傷が癒されないまま傷跡を残した状態が「**老化**」

### 疲労発生のメカニズム

- ◆運動やワークを長時間続けると、細胞で発生した「活性酸素」が処理できなくなり、その「活性酸素」が細胞を損傷し、細胞や諸器官の機能低下が起こる
- ◆また、私たちの生活環境が生み出す様々なストレスに対しても、私たちの身体は自らを防御するためのエネルギーを大量に消費し、その結果処理不能の大量な「活性酸素」が発生する。
- ◆「活性酸素」が身体各所の細胞を損傷し、細胞によって作られている諸臓器・器官の活動低下をもたらす

### 発生した疲労からどう素早く回復するか(対処法)

- ◆6つの確実な疲労回復法(梶本修身大阪市立大学教授による)

### 疲労しにくい身体はどうしたら作れるか(防御法)

- ◆当たり前すぎて(?)なかなか実践できない「身体づくり」

2ページをご覧くださいね

3ページをご覧くださいね

### 「疲労」の放置から「老化」は始まる!

若い女性でも肌が荒れている方っていらっしゃいますね。そういう方のほとんどが、生活習慣に問題を抱えていると言います。

深夜まで外で遊び、飲酒や喫煙の頻度が高く、強いメイクをして、睡眠時間が少なく、ジャンクフードが好物など…。肌は外部環境に晒され、また不要物の排泄器官でもありますから、身体の中で最も「ストレス」に晒されやすい部位です。

若いのに肌が荒れているのは、「ストレス」による肌「

疲労」を放置した結果、肌が「老化」したことを意味します。このように「ストレス」過剰による「疲労」の放置が細胞の「老化」を生みます。

典型的なストレス社会に入った日本では、1999年に国が行った調査によると15歳～65歳のうち、「疲労」や「倦怠感」を抱えている人が全体の6割という数字も報告されています。日本は今や実際の加齢を上回るスピードで「老化」が進行している「疲労」大国と言えるかもしれません。

### 《年末年始・休暇のお知らせ》

**平成24年12月29日(土)～平成25年1月6日(日)**

\*今回は年始の営業開始が1月7日(月)になります。ご注文はできるだけ年内にお済ませくださいね。

**\*1月7日(月)より通常通りの営業となります。**

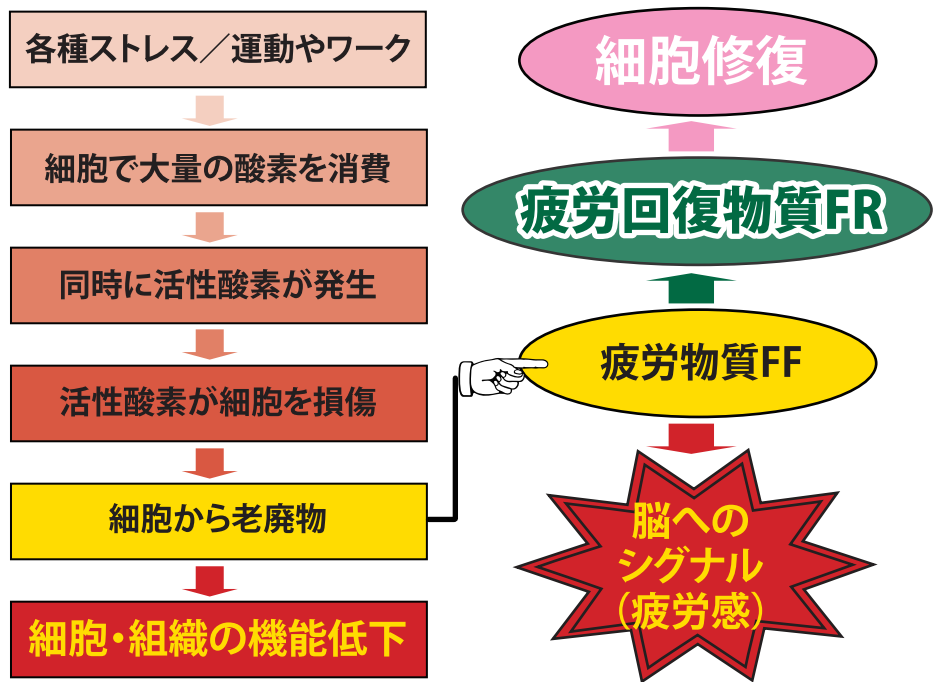
# 「疲労」発生のメカニズム

本来「疲労感」とは、脳に対して“細胞機能が低下しているから休みなさい”という指令なのです。

疲労の原因が“運動やワーク”であれば、それを止める（休息すること）で「疲労回復物質FR」による細胞修復が行われ、身体は原状回復します。

ところが、疲労の原因が各種ストレスである場合には、それをすぐに止めることができにくい場合が多く、そこから身体は慢性的「疲労」に苛まれ修復が困難な「老化」へと進んでしまいます。

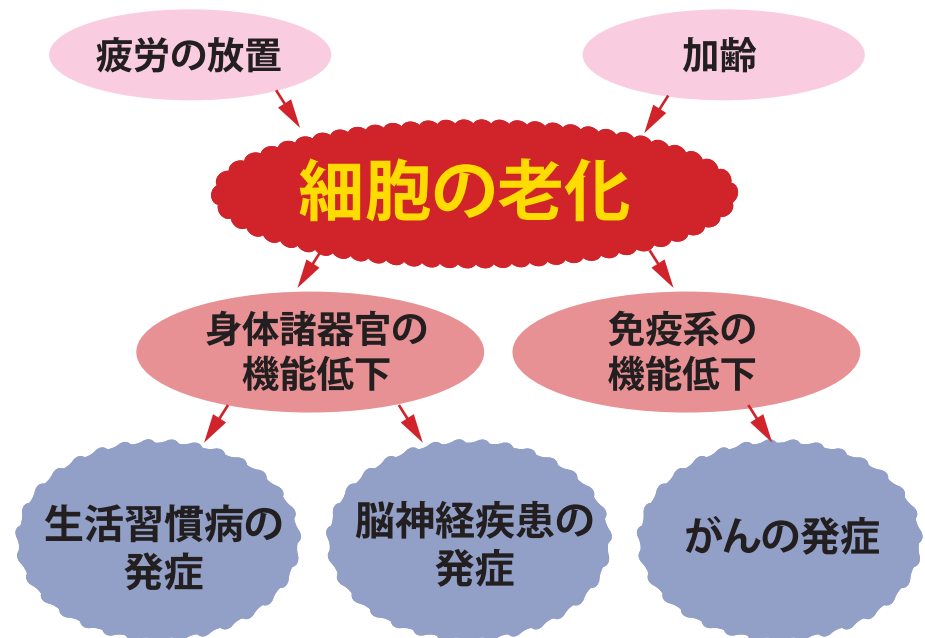
今年弊社では、「高橋剛商会ニュース」で何回か「疲労」を特集させていただきました。今回はそのまとめ的な情報です。まずは、「疲労」発生のメカニズムを下図で復習しましょう。



## 私たちを取り巻く様々な「ストレス」



「老化」は「疲労回復物質FR」の機能を低下させるその結果は…



## 「疲労」からの回復

「疲労」は「活性酸素」による細胞のダメージですから、「疲労」からの回復とは“損傷した細胞を修復すること”です。

いま日本で最も先進的な「疲労学」研究機関である、大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学研究講座の梶本修身教授は、以下の6つを最も確実な疲労回復法として薦めておられます。

「間違いだらけの疲労の常識—だからあなたは疲れている!」(2011永岡書店)より

## 「疲労」しにくい身体づくり

回復しにくい「疲労」の発生原因が各種「ストレス」なわけですから「疲労」しにくい身体とは、「ストレス」が発生しにくい身体＝環境ということになりますね。

しかし、現代の日本社会で「ストレスフリー」に生きることは至難の業です。というわけで次善の策としては、

最後に、疲労回復・予防にあたってのNG (これはやってはいけない) 集です。

### 具体的には…

- ①細胞修復を行う因子F Rを活性化する
- ②元凶「活性酸素」の発生を抑える
- ③疲労因子F Fを除去する  
ということになります。

### [1] 睡眠

- 毎日6時間以上の睡眠
- 20分程度の仮眠
- 就寝・起床は毎日同じ時刻(生活リズムの固定)等

### [2] 抗疲労成分および

#### 「活性酸素」除去成分の補給(抗疲労食)

- 鶏胸肉等に豊富なイミダペプチドの補給:抗疲労
- かんきつ類、梅干し等に豊富なクエン酸:エネルギー回路修復

### [3] 軽い運動

### [4] みどりの香り

### [5] 入浴(半身浴)

### [6] 気分転換

\*[3]～[6]は、精神的なストレスを緩和し、同時に疲労因子FFの発生を抑制します。  
また、副交感神経を活性化することで疲労回復を進めます。

### [A] ストレスを部分的に逃がして、ストレス過剰にしない自分なりの方法を持つこと

### [B] ストレスで発生する「活性酸素」の影響を緩和することが大切です。

\*[A]で大切なのは“自分なりの”という部分。自分の身体を信頼し、自分の身体が“気持ちいい”と感じることを大切にしてください。

\*[B]では、やはり「活性酸素」の一番の発生舞台「腸」と「皮膚」でのケアが重要です。ポリフェノールやビタミン類の多く取れる野菜中心の食事、そして有害物質をできるだけ肌に使わないこと、に心がけてください。

- ① 責任感や周囲からの期待を推進力にして過剰に仕事をする
- ② 仕事・趣味なんでも一つのことに集中して行動する  
(「飽きる」というのは大切な疲労のサインです)
- ③ 休みの日は必ず外出する
- ④ 仕事の後に、運動をする
- ⑤ 熱めの風呂に長時間入り、大量に発汗する
- ⑥ コーヒーや栄養ドリンクを毎日飲む
- ⑦ 疲れた時に“スタミナ”料理を食べる

### 「バランスα」の抗疲労機能

- 抗疲労食同様に、「活性酸素」の除去による疲労からの回復促進
- ポリフェノールやビタミン類同様に、腸における消化の際の「活性酸素」除去



### 「ジェンティール」の抗疲労機能

- 皮膚における酸化ストレスの緩和



「あれから5年も命をいただいております」

## ～青空うれし師匠が繋いだ命のかけ橋～

先日、高橋剛さんと一緒に、浅草でトークショーをプロデュースしている青空うれし師匠の楽屋を訪問させていただきました。

漫才のオールドファンにはお馴染み青空うれし・たのしコンビのあの青空うれし師匠です。60年代～80年代にはテレビや寄席で大活躍。その後は歌謡ショーやビッグイベントの司会の名手として引っ張りだこ、また若手芸人のプロデューサーとしても有名で関東芸能界の人材育成を一手に担ってこられました。

そんな青空師匠を私どもが訪問させていただいたのは、「バランスα」のユーザー様から、次のようなお手紙を頂いたことがきっかけです。



「バランスα」を手につく青空うれし師匠と「バランスα」の開発者・高橋剛さん

甲状腺ガンから肺、リンパなど身体中に転移し、  
医者から見放されて、余命一年と宣告されました。  
ならば自分の力で治して見せます！と誓ったころ  
にタイミング良く、青空うれし師匠よりバランスα  
を紹介頂きました。  
最初は蕁麻疹が出たり、腫れたりと色々ありまし  
たが、好転反応だろうと信じ、藁にもすがる思いで  
飲み続けました。  
半年経った頃、医者が驚くほど身体が変わってい  
き、こうして通常生活が送れることが奇跡で、あれ  
から5年も命を頂いております。  
同様に悩む回りの方にお伝えしても、信じてもら  
えないのが寂しいですが、本当に良いものに出会え  
て感謝の気持ち一杯です。

埼玉県所沢市在住 H・S様より

本当にうれしく、ありがたいお手紙でした。

恥ずかしながら、青空うれし師匠が「バランスα」のユーザー様であることは、このお手紙を頂いて初めて知った次第です。

それどころか青空師匠は、このお手紙を書かれたユーザー様をはじめ、5年以上も前からたくさんの方に「バランスα」をご紹介いただいていること(中には青空師匠が懇意にされている超有名なプロ野球関係者もいらっしゃいました)もこの度お会いして初めて知ることができました。

気さくな青空師匠は、開演前の忙しい中をぬって、高橋剛さんと一緒に写真にも収まってくれました。そればかりか、ご自分がプロデュースし、司会を務めるトークショーの中で「バランスα」の宣伝までしてくれたのです。

トークショーでは左記のお手紙をくださった方の旦那様もお見えになっておられ、その後も奥様が元氣でお暮らしであることをうれしそうにお話してくれました。

高橋剛商会代表・平城匡史

青空師匠!  
本当にありがとうございます。  
いつまでもお元氣でご活躍くださいね。

