

あなたにそして自分にも

# どんまいどんまい



## 「どんまい どんま〜い」で自分 を見つめ直しながら生きる！



1月16日に山形市霞城倫理法人会のモーニングセミナーで講話をした武田英昭です。

朝6時30分からスタートするので、私が遅れては話にならないと思って前日はいつもより30分早く布団に入りました。

布団の中でどんな構成で話を進めると、まとまった話になるか考えながら、いつの間にか眠っていました。

当日は予定通りに起床して会場に無事着きました。

モーニングセミナーが始まると会長さんより私のプロフィールの紹介等をしてもらいました。

その時、顔は笑顔で挨拶をしましたが、心臓の鼓動が激しくなるのを抑える事は出来ませんでした。そして、いよいよ講話をする為にテーブルの前に立ってお客様の顔を眺め途端、不思議と落ち着いて来ました。

そして昨夜布団で考えていた事と違う話から始めていました。

**自分でも不思議なのですが全然予定していなかった  
今読んだばかりの「万人幸福の栞」の話から引用して、**

「どんまい どんま〜い」

他の月の「どんまい どんま〜い」を見逃した方は金物ショップタケダのサイトからぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 (株)タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

金物ショップタケダ: <http://www.ks-takeda.biz/>

思い立ったらすぐ行動に移す事が「知行合一」になる  
ので是非、実践して身に付けて下さい。と切り出して  
いました。

それから「どんまい どんま〜い」をスタートさせ  
た当時の私の思いを話しました。

そして、スタートさせて数ヶ月が過ぎた頃、ネタ  
切れの状態に陥って月末が近づくと胃がキリキリ  
するような感覚を味わい、そこから何の為に誰の  
為に続けるのかを問い直し続けて11年間継続出  
来た事を話しました。

問い直した時に気づいた事は、この「どんまい ど  
んま〜い」を継続する目的は読んで頂いたお客様が  
元気になる事と自分自身が反省をして生きるスイッ  
チを入れ直す為にあると気づきました。

その為には、自分の見栄やプライドを捨てて、あるが  
ままの自分になる事が大切で、恥になる事や失敗し  
た事を自分の中にしまい込まないで公表することこ  
そ自分の為になっている事がわかったのです。

公表する事でしっかり反省が出来て後に引きずらな  
い生き方が出来るし、常に前向きな考え方が出来る  
様になる事を話しました。

皆さん真剣にじっと私の顔を見て、メモを取った  
りしてくれていたのも、つつい熱が入り、あっ  
という間に予定の45分間が過ぎていました。

口の中が乾いてべたべたした感じになっていたの  
ですが、テーブルの上に置いてある水に手をつけ  
ず、もう少し話させて下さいと延長をお願いしま  
した。

皆さんの了解を得て、今現在取り組んでいる陶板  
浴の話をして頂きました。

宣伝するような話はどうかなと思っていたのです  
が、会長さんから私も聞きたいので話して下さい  
と後押しして頂いたのも、喜んで話させて頂きま  
した。感謝します。

武田英昭



冬になると、一昨年暮れの肺炎になった事や  
昨年のインフルエンザにかかった事を思い出します。  
一度肺炎になった人は、またなりやすいとの事なので、冬になるとどうしても神経質になってしまいます。  
私の場合は、一度肺炎になっているので、誤嚥性肺炎になる可能性が高いと思われるので、とても不安に感じています。

**誤嚥性肺炎は高齢者に多く、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうと起こるようです。**

**唾液や食べ物と一緒に細菌を気道に誤って吸引して発症してしまうようです。**

痰が絡んで、のどがゴロゴロとなる事が度々あるので、何とかしなければと思っています。

**何故、誤嚥性肺炎が起こるのかその原因の一つとして、喉頭蓋の機能低下があるようです。**

**唾液などを口から吞み込むと、気管の入り口である喉頭を乗り越えて食道へ通っていく時に、誤嚥が起こらないように瞬時に喉頭に蓋をするのが喉頭蓋で、その瞬間に吞み込む動作も完了しているようです。**

**この喉頭蓋は舌の後ろの舌根部に接していて、舌の運動機能が衰えると、喉頭蓋の機能も衰えるそうです。**

**私の場合、一日三回の食事の後に歯磨きをして、常に口腔内をきれいにして細菌が喉に入らないようにする事と、喉頭蓋の衰えを抑える方法として、喉頭蓋と接している舌根を鍛える為に、口を開けて口の中で舌を左右に素早く何回も動かしています。**

舌を左右に動かす度に左右のほっぺたが膨らむので、あまり人前では出来ませんが、一人になった時とか目立たない時に思い出したようにやっています。

舌を左右に素早く動かし続けていると、舌がしびれて来てだんだん早く動かせなくなります。

そして、動かすのをやめても舌の感覚がいつもと違う重い感じがします。

この感じを味わう度に舌根の強化に繋がっているのではないかとうれしく感じています。

自分の体は自分で治す事をモットーにしているので、出来る限り自分の体の事を理解してアンチエイジングを目指してやれる事は何でもやって行こうと思っています。

加齢と共に自分の体が衰えて行くので、これからやるべき事がどんどん増えて行きそうです。

これからも120歳まで元気で生きる夢を持ち続けたいと思っています。 武田英昭

### 編集後記

倫理法人会での講話は二度目なので、前回よりはうまく自分の思いを伝える事が、出来たと思っています。

皆さん、真剣に聞いてくれたので、ついつい話に熱が入りました。

自分なりに満足しています。 武田英昭

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

人間の体も車と同じで、日々のメンテナンスをしっかりとやっていると長持ちします。

自分の体に真剣に向き合う習慣を身に付けて、早目の対処をして行きましょう。 武田英昭

“どんまい どんま〜い”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。  
電話 023-644-5633 FAX 023-644-5663 武田英昭までお願いします。  
㈱テラ陶板浴タケダのホームページが出来ました。料金改定してフリーパスもスタートします。  
㈱テラ陶板浴タケダ <http://tera-takeda.com> こちらも見てください。予約 TEL 023-687-0755

