

岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所
呼吸器疾患・禁煙治療
診察日：月曜・木曜・金曜
時間：9:00~12:00、13:00~17:00

〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16
IP Tel:050-5201-5567
FAX:058-296-3903
E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp
http://zazendoh.town-web.net/

第58号 2008.12.1
毎月1回発行 座禅洞診療所 松井英介

座禅洞だより

子どもと携帯電話

松井英介

その昔、私たちの国がお隣の国々に戦争をしかけていたころ、「向こう三軒両隣」という言葉がありました。同じ近所同士助け合いましょうというごく自然な気持ちにのせて、壁に耳あり障子に眼あり、監視を奨励した標語でした。

電車に乗っていると、「あなたの近くで不審なものを見つけたら、ただちに駅員にお知らせください！」などという放送が入ります。スーパーにもコンビニにも、街のいたるところに監視カメラが設置されています。「向こう三軒両隣」を、IT技術を使って全国に広げたおもむきです。

子どもを狙った物騒な事件があると、子どもに携帯電話を持たせようとのかけ声が高まるようです。携帯電話を使って子どもの居場所を絶えず把握できるようにしようと言うわけです。



ところが、携帯電話は子どものころとからだに悪い影響を与えることがわかってきました。

ひとつは、携帯が時間泥棒だからです。友だちからメールが届いたら、すぐに返事を出さないといけません。きょう何人からメールが来たかも、絶えず気になります。動画を見たりゲームをするためにも時間が必要です。けれど、携帯電話については、一度立ち止まって考えてみる必要があるのではないのでしょうか。携帯電話は、子どもにとってとても大切な自然と触れあう時間を奪ってしまうと思われませんか。別の言い方をすると、子どもが空想を巡らしたり考える時間奪ってしまうのです。

もうひとつは、携帯から出てくる電磁波による健康影響です。

(以下、次号)

[チャ]中国南部山岳地域原産といわれる常緑低木～小高木。花期秋～冬。九州の一部に自生状態で存在する。若葉を短時間セイロで蒸した後(醗酵させないため)、加熱して乾燥、手もみしたものを緑茶として飲む。緑茶の渋味はカテキン、エピカテキン、ガロエピカテキンを始めとする緑茶タンニンである。
[参考写真(植物)]帝京大学薬学部ホームページより・http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm



(35)

冬野菜を食べる

于海 (Yu Hai)

気温がだんだん下がって
きました。

寒くなると、ヒトは徐々に自分の体を縮めて散熱しないようにします。代謝も夏より活発になってきています。カラダのいろんなところで冬の準備が始まっています。このような状態になると人体の「気」は滞りがちになり、流れが遅くなります。



そこで、食べものを工夫することで「気」の流れを助けてあげましょう。

近ごろは野菜の季節感がなくなりましたが、冬野菜の定番は、なんといっても大根、白菜、長芋、人参などです。大根は気を通じさせます。白菜は、豆腐や春雨と一緒に鍋料理をすると体が温まり胃にも優しいです。人参と長芋は胃腸を整える達人です。

以上のような「後天の本」、体調を整えて冬の生活に備えましょう。

「後天の本(こうてんのもと)」: 漢方の考えには、「先天の本(せんてんのもと)」、「後天の本(こうてんのもと)」という二つの言葉があります。「先天の本」とは、親から受け継いだ生命力のこと、「後天の本」とは、生まれた後に、自分で作り出す生きる力のことをいいます。

～年末年始の診療日のお知らせ～

年末：12月26日(金)まで

新年：2009年1月8日(木)から

詳しくは当院窓口にておたずねください。