

片づけられる人になる方法。

クロワッサン

croissant 2/25

2011年2月25日号(毎月10日・25日発行)
2月10日発売(第35巻 第4号)
昭和52年6月21日第3種郵便物認可

女の暮らし方
男の暮らし方

定価 400円

10日・25日の月2回発行

片づけられる人、
片づけられない人。
片づけられない人。



なぜできないのか、
脳科学から探ってわかった事。
対談・篠原菊紀さん 平野レミさん
どんな人でも大丈夫、
自然と片づく家。
水越美枝子さん 富永美樹さん
ヘザーブラッキングさんが出張指導
モノを減らしたら、
おしゃやかな家が見えてきた。



柳沢小実さんがアドバイス
片づけられる人に
自分を変える方法。
吉川美代子さんに密着取材
とにかくいつも清潔に、
行動に無駄はありません。
片づけられない妻と
片づけ魔の夫が、
仲良く暮らす秘訣は何か。



モノの性格を知れば、
合理的に片づけられる。
自然素材のカゴや棚が心地いい。
奥能登・赤木智子さんの暮らし
なにげない、美しさが好き。
片柳草生さんに聞く
頻繁に本が活用できる、本棚の条件。

「ヒートショックプロテイン」が あなたを健康にする

加温生活

いとう・よこし

伊藤要子さん

熱いお風呂に入るだけで
元気な心身になる。
古くて新しい健康法。

ヒートショックプロテインとは、あまり聞かない言葉ですが。

「これは1962年に発見されたタンパクなのです。英語ではHeat Shock Proteinと表記します。熱というショック（ストレス）を与えると増えるタンパクです。これからは頭文字をとってHSPと呼ぶことにしましょう」

20年以上、伊藤要子さんはHSPを研究している。HSPが増えると良いことがあるのですか。

「人体は水以外ほとんどがタンパクで作られています。健康とは体内のタンパクが正常で、きちんとその役割を果たしているということ。HSPはストレスや病気で傷ついたタンパクを修復

する健康の万能薬です。HSPは別名ストレス防御タンパク、私たちを病気やストレスから守ってくれるのです」

伊藤さんは、HSP研究に全精力を傾けている。

「健康になりたい、元気になりたいと思う人はHSPを増やしてください」

HSPはね、くのいちなの。違うわ、そうそう、黒衣です。縁の下の力持ちなの。くのいちが女よね。私は少し、おつちよこちよいなんですよ」

本書で伊藤さんはHSPとマイルド加温について詳しく書いています。

「HSPは進化の過程で消失せず遺伝的に保存されてきた遺伝子産物です。大腸菌からヒトまでほとんどの生物において、ストレスから身を守るタンパクとしてHSPが存在している。そしてマイルド加温とは文字どおり体を温めてHSPを増やすこと。40〜42℃の

風呂に入るだけでいいのです」

そんな簡単なことでいいのですか。「いいのです。入浴後の保温も大切ですよ。体を温めるのは良いことと昔から経験的にわかっていますが、健康にする原因物質がHSPです。42℃のお風呂に10分間、入って、体温を38℃以上にあげることでHSPが増えます」

伊藤さんは医学博士として心を痛めていることがある。

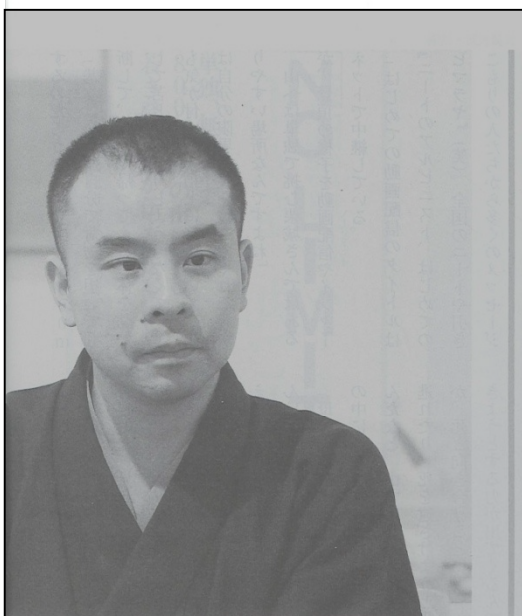
「近年のうつ病、自殺者の多さです。細胞は自分が死ぬ時を知っています。HSPは心のストレスにも効果的。自分を守ってくれるHSPが体の中にありません。早まるなど声を大にして言いたい」



撮影・高野長夫



1949年、愛知県生まれ。愛知医科大学医学部泌尿器科准教授。著書は「HSPが病気を必ず治す」(ビジネス社)。「日本人の平均体温は36.89℃。最近の日本人は大人も子どもも体温が低くなっています。お風呂に入って芯まで体を温めて」



1975年、京都生まれ。慶應義塾大学大学院修士課程修了。'03年に武者小路千家の後継者「宗屋」を襲名。'08年、文化庁文化交流使に。「次の課題は、実際にお茶を体感してもらおう場や機会を作ることです」

茶利休と今をつなぐ

行儀作法だけではない、
茶の湯の真の魅力を伝える
画期的な入門書。

千利休を祖とする茶道三千家の一つ、武者小路千家の次期家元・千宗屋さん

による本書は、茶の湯とは何であるかを今の言葉でわかりやすく伝えてくれる良書だ。いくつもの時代を経ながら、500年以上もどうやって茶の文化が

千宗屋さん

せん・そうちく

受け継がれてきたのか、その歴史的な背景、流派の成り立ち、茶道具の持つ意味から、茶室での立ち振る舞い方などまで事細かに紹介され、茶人の愉しみまで追体験できる。

「世間一般的に大きな誤解があるんですが、お茶は行儀作法を習得するのが目的だと思っている人がほとんどなんです。でも、例えばサッカーでルールを学べば終わりかというところではな

くて、本来はゲームを楽しむためのルールがある。それと同じように、茶人の本分は茶事にあり、そこでどう振る舞うか、自分の思い入れをいかにして伝えるかが見せ場になってくるんです。お茶は生活のなかであって初めて意味をなすものだから」

茶家に生まれたものの、特別な英才教育は受けてこなかったという宗屋さんだが、中学3年生のときに父親が家