



セリ才便り

五月号

- 2025 -



大きな約束 ©SeijiFujishiro1987
一般財団法人 藤城清治美術館那須高原
<http://www.fujishiro-seiji-museum.jp>



あ、春、秋、日、の、五、月、は、上、旬、に、は、桜、が、散、り、び、ん、く、の、花、び、ら
の、絨、毯、が、敷、き、詰、め、ら、て、近、所、の、ス、キ、ロ、の、土、手、は、感、動、の
美、し、さ、で、す、。 さ、て、今、月、の、お、便、り、は、日、本、フ、ィ、ル、管、弦、楽
名、曲、集、I、の、ア、ル、バ、ム、を、聴、ま、は、ら、者、そ、う、ま、す、の、
ス、メ、タ、ナ、交、響、詩、と、シ、ェ、ベ、リ、ウ、ス、交、響、詩、が、お、鼻、に、入、り、で、ペン
が、進、ま、す、の、。 何、か、と、学、び、の、多、い、冬、を、越、え、て、勉、強、に、な、つ、た
言、葉、が、あ、り、ま、す、。 「は、来、る、方、法、を、探、さ、う、と、思、え、る、か、ど、う、か
が、人、生、の、入、ら、れ、道、」 オ、ト、ハ、大、胡、田、誠、氏、は、先、天、性、経、内、障、の、た、め
は、ゴ、で、視、力、を、失、い、し、の、後、全、生、音、の、弁、護、士、で、活、躍、さ、れ、て、ま、す、
「か、し、の、道、の、り、の、険、し、さ、と、智、力、は、想、像、出、来、な、い、程、で、す、の、
「人、間、は、自、己、の、探、し、て、い、る、も、の、一、か、見、つ、け、な、い、任、負、が、あ、り、出、来
な、い、理、由、を、探、せ、ば、簡、単、に、見、え、り、目、が、見、え、な、い、か、ら、無、理
と、か、い、で、も、そ、こ、に、踏、み、留、ま、り、て、出、来、る、方、法、を、探、せ、ば、大、抵、の、
場、合、見、つ、る、で、す、の、」 も、う、無、理、は、本、当、に、無、理、な、ら、ば、
は、く、。 そ、れ、以、上、の、智、力、を、放、棄、す、る、た、め、の、体、の、い、い、言、訳、に、な、そ
う、場、合、も、あ、る、だ、ら、う、」 殿、い、言、葉、で、は、あ、り、ま、す、が、...
出、来、る、方、法、を、探、し、見、つ、け、て、や、れ、る、事、を、根、拠、強、く、智、力
「て、い、け、ば、さ、う、と、道、は、開、け、ら、れ、と、及、ぶ、の、こ、れ、だ、ら、う、か、
と、こ、ろ、で、10年、前、の、セ、リ、才、便、り、を、整、理、し、て、い、て、良、く、見、る、と
字、が、バ、カ、強、く、て、甚、お、つ、た、と、ご、覧、見、の、性、格、は、変、ら、な、い、よ、う、か、
せ、み、ち、が、す、の、か、り、多、い、お、お、に、今、号、は、ゆ、つ、り、者、そ、う、ま、す、の、
読、み、に、く、い、と、こ、ろ、は、お、許、し、下、さ、さ、せ、。 終、期、高、齢、で、も、あ、り
階、段、か、ら、軽、げ、お、話、ち、な、い、よ、う、に、手、す、べ、り、を、付、け、て、も、ら、な、い、と、
か、り、長、生、ま、し、そ、う、で、す、の、。 心、を、揮、も、ご、自、受、の、上、お、遣、し、
下、さ、さ、す、の、よ、う、ご、健、勝、お、祈、り、申、し、上、げ、ま、す、の、。

感謝を込めて。 松本 幸子

令和七年五月吉日

松本 幸子



こむら返りはカルシウム不足による筋肉の悲鳴!?

■ カルシウムは筋肉を動かす重要なミネラル

カルシウムといえば骨を構成する栄養素ですが、筋肉を動かすスイッチでもあります。筋肉はカルシウムが筋細胞の中に入ると縮み、細胞から出ると緩みます。

疲れや冷えで血行が悪くなると、筋細胞に出入りするカルシウムの動きは悪くなります。すると、筋細胞内のカルシウムは移動せずに溜まってしまい、筋肉にコリが起きます。実は、こむら返りやまぶたがピクピク動くのは筋肉のコリによるけいれんで、カルシウムが関わっていたのです。

■ 「こむら返り」は血行+カルシウム

こむら返りを予防するには、まずは適度な運動と水分補給を心がけ、入浴などで下半身を温めて血行をよくしましょう。また、カルシウムなどのミネラルを不足させないことも大切です。カルシウムが不足するとミネラルバランスは乱れ、筋肉が過剰に収縮してけいれんを起こし、筋肉のコリやこむら返りを招くことにもなります。

睡眠中や運動中に筋肉がけいれんを起こさないためにも、カルシウムを積極的に摂りましょう。

