

TKC Business ONE Point News 2021.1

発行所 株式会社 TKC出版 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂2-17 中央ビル2階 定価 本体100円+税

大前香税理士事務所

〒760-0007 高松市中央町1-4-16 カナック中央町ビル3階
TEL087-835-4845

仕事に障害や困難はつきもの。
しかし、正しい見通しと
原則を維持すれば、
多少の時間と労働は必要だが、
必ず克服できるものだ。

トーマス・エジソン

1847年2月11日 - 1931年10月18日

出典：『エジソンの言葉 ヒラメキのつくりかた』（著・浜田和幸 大和書房）

免疫力を高めて

「新型コロナ」「インフルエンザ」に 負けない身体をつくろう!

世界的に流行している「新型コロナウイルス」に加え、インフルエンザも気になる季節です。感染対策はもちろんですが、普段から免疫力を高める生活を送ることが重要です。

免疫力を高める4つのポイント

1 バランスのよい食事

免疫細胞を活性化させるためには、栄養をバランスよく摂ることが基本です。主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

・免疫力を高める冬場の
おすすめ食材

- ①きのこ類… ビタミン、食物繊維が豊富で腸内環境も改善
- ②大豆… 豆腐や納豆には、良質のタンパク質がたっぷり
- ③しょうが… 殺菌・発汗作用があり体温もアップ



2 ストレスをためない

肉体的・精神的な疲れやストレスは、免疫力を低下させます。上手にリフレッシュすることが大切です。

- ①適度な休憩を挟む
- ②軽い運動・ストレッチ
- ③休日はしっかり休む



3 入浴で身体を温める

体温が1℃上がると、免疫力は5倍になるといわれています。免疫力を上げる入浴のコツは

- ①38℃～40℃…ぬるめに
- ②15分～30分…長めに
- ③全身浴…シャワーですませず、湯船に浸かることです。

遅くとも就寝の1時間前には入浴をすませるようにしましょう。



4 睡眠を整える

- ①夕食は就寝の2時間前までにアルコールも控えましょう。
- ②就寝時には光と音を遮断する寝る前にスマホは見ないようにしましょう。
- ③起きる時間を一定にする体内時計のリズムを整えましょう。



1～4はそれぞれが密接に関連しています。
食事、ストレス解消、入浴、睡眠を上手に行いましょう。

参考：「新型コロナウイルス対策！免疫力を上げる50の方法」(宝島社)「最新 免疫力を高めて病気を防ぎ治す知恵とコツ」(主婦の友社) 他

耳寄り情報

発明王 エジソンの名言集

「世界の発明王」と呼ばれたモノ作りの天才・エジソンは、「努力の人」としても知られています。耳は不自由で、小学校は数か月で退学。父親からは虐待を受けていたといえます。そんな中で、電灯や蓄音機など1,000を超える発明、特許を成し遂げました。コロナ禍で厳しい時代、エジソンが残した言葉は、私たちに勇気と元気、そして“ひらめきの光”を与えてくれます。

- 筋力も脳力も、鍛えなければ衰えるだけとなる。
- 私は発想にいきづまると、海辺や川に釣り糸を垂れにいく。
波や風や光からアイデアが釣れるからだ。
- 一つのことばかり思い悩んでいても、よい考えは浮かばない。
同時に複数の問題を抱えているほうが、よいひらめきを得るきっかけとなる。
- あらゆるものには輝くダイヤが隠されている。磨けば光る。
- 常識を越えろ。
もっともらしい考えの中に、新しい問題の解決の糸口はない。
- 私たちの最大の弱点はあきらめることにある。成功する最も確実な方法は、常にもう一度だけ試してみることだ。

ユーモアが通じない人は、ビジネスチャンスを失う。

エジソンと自動車王ヘンリー・フォードは、深い絆で結ばれていました。両人に共通したのが、「ユーモア好き」という点で、いつもユーモア話の競争をしていたといえます。

エジソンの発明工場が大火災にあったときも、フォードは早速、現場に駆けつけ、「素晴らしい花火をみせていただきありがとうございます。大勢の見物人がいたようですが、誰も見物料を払っていませんね。私に立て替えさせてください」そう言って、その場で金額無記入の小切手をエジソンに手渡しました。このように、二人はどんなピンチに対しても、ユーモアを忘れず前向きに取り組んだのです。



2021年の干支「牛」に関することわざ・慣用句

「牛」は十二支の中でも最も多くのことわざがあります。それだけ昔から人間にとって身近な存在でした。「牛」にまつわることわざや慣用句などを紹介します。



牛の角を蜂が刺す

物事に対して、痛くもかゆくもないこと。

牛に引かれて善光寺参り

思いがけないことや人の誘いで、偶然よい方へ導かれることのたとえ。

学ぶ者は牛毛の如く、成る者は^{りんかく}麟角の如し

学問を目ざす者は多いが、大成する者は麒麟の角のように少ないということ。

牛に乗って牛を尋ねる

求める物が身近にあることに気づかず、遠くまでそれを求めるような、むだな努力をすること。

牛の歩み（牛歩）

進み具合が遅いことのたとえ。

鶏口となるも牛後となるなかれ

大きな集団の末端になるより、小さな集団でも長になれという意味。

暗がりから牛を引き出す

物事がはっきりしないこと。または、動作が鈍いさま。

牛は水を飲んで乳とし、蛇は水を飲んで毒とす

まったく同じものでも、活用の仕方次第で毒にも薬にもなることのたとえ。

ことわざの由来

① 九牛の一毛

膨大な数の中のごく一部をさす言葉。

司馬遷が友人に宛てた手紙に「たとえ私が罪によって殺されたとしても、それは九牛の中のたった一毛を失った程度のことだ」と書いたことに由来します。

出典は司馬遷『報任少卿書』。

② 牛耳る

組織や団体などを自分の意のままに支配すること。

中国の春秋戦国時代、諸侯が同盟を結ぶ際、盟主が牛の耳を裂き、皆がその血を吸って組織への忠誠を誓い合ったという『春秋左氏伝』に出てくる故事に由来します。

正しくは『牛耳を執る』で、その「牛耳」が動詞化したものです。

参考：『故事ことわざ辞典』（成美堂出版）『世界ことわざ大事典』（大修館書店）他

※この「耳寄り情報」は『TKCビジネスワンポイントニュース』購読事務所に1部ずつお送りしております。
本誌の補足資料としてご利用ください。