

しあわせます通信 9月号 vol188

コロナに大雨に、大変な日々が続いた夏でした。雨で少し涼しかったのが救いでしょうか？ まだまだ暑さも続くと思いますが、引き続き体にはお気を付けください。

お盆休みの最終日、先生は下蒜山～中蒜山～上蒜山を走るレースを予定していました。岡山県内で使える「旅応援割」で宿泊の準備もバッチリです。しかし、お盆が始まると同時に振り続く雨。県北には土砂災害による避難勧告が出ている所も。レースも前日に中止が決定。とりあえずお墓参りだけは行こうと久米南町へ出発！すると警報が出ているにも関わらず雨はシトシト。拍子抜けして、レースは中止になりましたが、とりあえず蒜山まで行ってみようという事に。

すると、やはり北へ進むほど雨は強くなります。しかし強くてたまらないとまでは思えないので順調に進んでいると、突然「通行止め」「迂回」の看板と手旗を振る人達が出現。執念であらゆる道を探して行きましたがことごとく「迂回」！下道も高速道路ももう進める道がありません。やっと観念して「通行止めで行けません」と宿に電話すると、天候が理由の場合はキャンセル料は掛からないという事、そして「お気を付けてお帰り下さい」と温かいお言葉を頂きました。来年は行けますように☆

ちなみに、後日送られてきた参加賞がこちらの牛乳せんべい。岡山の人は恐らく買わないであろう牛乳せんべい。主催者が各地の大会でこだわって品を選んでいるらしいのですが、なぜ牛乳せんべいにしたのか謎です。蒜山にはもうちょっと良い物があると思うのですが・・・ みなさんなら何を参加賞に薦めますか？



パワースポット巡りや御朱印帳集めが人気の今、神社や神様に関する事に詳しい方が増えました。先生は4つの神社を掛け持ちしている宮司ですが、聞かれたことなるべく答えられるようにと、神社検定の式級と参級を受けることにしました。式級は難しかったらしく、自己採点した後も、「たぶん受かっていると思う」と自信無さげでしたが、見事合格できました！次は参級！？ コロナが収まり、全国どこでも自由に行けるようになったら「中力宮司と行くパワースポット巡りツアー」を企画するのも良いかもしれません♪ その時は是非、皆さん参加してくださいね(^-^)

みちこ

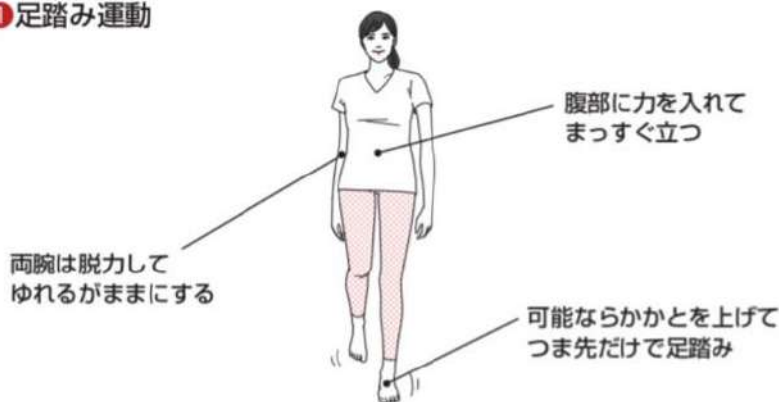


「ゾンビ体操」で痩せる

糖尿病、脂質異常症、高血圧をはじめとした生活習慣病には、投薬などの治療ばかりでなく、食事療法や運動も取り入れる必要があります。そこで患者さん一人一人に合わせた運動を提案すると、みなさん「わかりました」と言って帰って行かれます。ところが、その後、「運動はしていますか？」と尋ねると、ほとんどの人が「やっていません」と答えます。「時間がないから」「あちこち痛むから」「寒いから」「暑いから」などが理由です。そこでまったく運動をしていなかった人、大の運動嫌いという人でも「これなら出来た！」と言ってもらえた「ゾンビ体操」を紹介します。

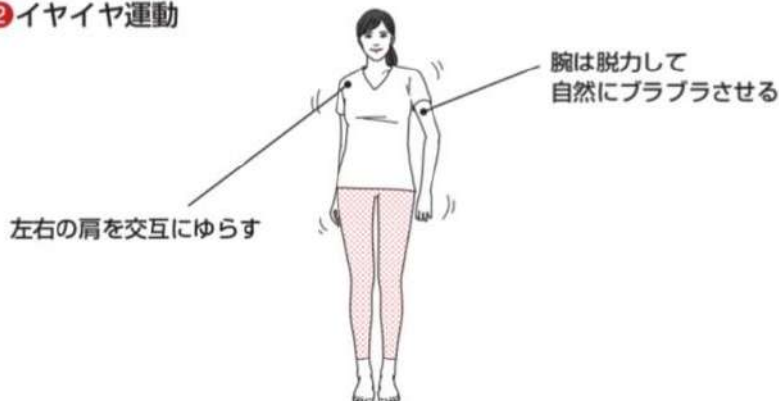
▶ 池谷式「ゾンビ体操」〈初級編〉

① 足踏み運動



- まずはお腹を凹ませるように力を入れ、背筋を伸ばして胸を張って立つところからスタート。肩・腕・手の力を完全に抜く。
- 両腕を思い切り上げてから、力を抜いて下ろし、両腕をダランと垂らす。背中を丸めないように注意する。
- 姿勢を保ったまま、その場で小刻みに足踏みする。できればかかとを上げた状態で、つま先だけで行うとより効果的。足の痛みがある人や筋力の低下している人は小刻みに足踏みする程度でOK。

② イヤイヤ運動



- 足踏みを止めて、子どもがイヤイヤをするときのように両肩を前後に動かし、上半身をひねる。両腕は肩の動きに合わせてブラブラとゆるるがままにする。

★①を体調に合わせて15～60秒、次に②を15～60秒。これを1セットとし、朝・昼・夜と毎食30分後、合計3セット行う。

*時間は目安です。無理のない範囲で、自分のペースで行ってください。

「たったこれだけのことで？」と驚かれるかもしれませんが、1セット行うだけで10分のウォーキングと同じ運動量があります。

「ゾンビ体操」は、お腹を意識しながら行うことで、下半身のほぼ全ての筋肉を鍛えることができます。この体操はつま先から着地するため、関節への負担が軽く、足腰に痛みを抱えている人でも、無理なく安全にできるのも特徴です。

下半身をユラユラ動かすことで血行が良くなり、肩や首のこりもほぐれます。

どんなに忙しい人でもトイレには行きませんよね。これを利用しましょう。まず立ち上がったから「イヤイヤ運動」をしながら足踏みをしつつ少しずつ進み、15秒くらいかけて徐々に膝を曲げながら腰を落としていき、スクワットのように座りましょう。用を足したら、また15秒かけて立ちます。結構キツイですが、スクワットは素晴らしい筋トレになります。そしてトイレから出たら、また「ゾンビ体操」をしながら戻ります。日常生活の中でちょっと工夫するだけで運動になるので、是非とりいれてみてください。(医師・医学士・池谷敏郎著「内臓脂肪を落とす最強メソッド」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします＼(^o^)/