

しあわせます通信 10月号 vol189

秋になると、サンマを焼く匂いを嗅ぎながら家路に着くことが多かったような気がしますが、この2年はマスクをしているからなのか、今年のサンマは細くて脂が乗っていないと不評だからなのか、全然サンマの気配を感じません。五感をフルに使って季節を感じたいですね☆

先月号で書いた蒜山のリベンジとまではいきませんが、下蒜山～中蒜山を一人で走る事にした中力先生。走り終わったら蕎麦を食べに行く約束をし、「1時間くらいで帰ってくるね。」と走って行きました。その間、隈研吾の建物は後で二人で見よう♪ 流石に一人で食べるのは寂しいからソフトクリームは我慢しよう！ と、一人でいても目立たないお土産屋さんで時間を潰し、予定時刻に迎えに行きました。



が、一向に姿は現れず。しばらくすると「今から下りるね」とLINEが来たものの、あとどれくらい掛かるのかは書かれていません。身動きできぬまま、結局そこから1時間待ち、やっと合流できました。

山を走って疲れている人よりも空腹で待ちくたびれて疲れ切っている私。とりあえず蕎麦！と向かいましたが、お昼の営業時間を終え、どこも閉まっている。蕎麦じゃなくてもいい！と探すもどこも閉まっている。空腹と絶望感でもう一言も喋らなくなってしまった私を助手席に乗せて、車は蒜山を出て美咲町の私の祖母の家へ。お彼岸ですもの。お墓参りです。

102歳になった祖母に「私は誰でしょう？」と聞くと、「みっちゃん」と大正解♪ 夫とは何回会っても「あれは誰？」。毎回夫を紹介し、毎回「初めまして」と夫と祖母でニッコリ(^-^) そんな102歳の祖母ですが、お茶の時間にはしっかりおやつを食べます。この日も叔母がテーブルにおやつを広げ、「好きなものをどうぞ」と出してくれました。すると祖母が一番に手を伸ばしお皿に取りました。なかなかの食いしん坊だなと思いつつ「開けてあげようか？」と手伝おうとしたら、なんと祖母は「どうぞ」と夫に差し出したのでした！なるほどなるほど！！これぞ大正生まれの女。男の人を立てることを忘れません。自分の思うようにいかなくて、空腹により機嫌を損ね、それを隠すことなくぶちまける自分を反省です。おやつと祖母の穏やかな優しさに触れ、元気回復できました。写真は私の機嫌の悪さを察知して、一人でパパー一っつと駆け寄って先生が撮影した隈研吾のもの。またゆっくり観に行きたいです！ みちこ




心と身体に幸せが舞い降りるよう
柔道整復法による施術
しあわせます
SHIAWASEMASU 整骨院



フワフワするめまいには食事が効く！

皆さんはこれまで、「めまい」に悩まされた経験はありますか？ 天井がグルグル回るような感じを思い起こす方は多いでしょう。めまいの症状は、この「回転性めまい」ともう一つ、体がフワフワするような「浮動性めまい」の二つに大きく分けられます。実は浮動性めまいの患者さんの方が回転性めまいの患者さんより二倍ほど多いのですが、あまり知られていません。フワフワめまいは脳の画像検査ではわからず、一般の耳鼻科で扱う病気の症状にも当てはまりません。それゆえに、最後は心の病だと片付けられてしまい、人知れず悩んでいる方が多いのです。では、フワフワめまいの原因は何なのでしょう？ 結論は自律神経です。フワフワめまいを治すには自律神経を整えればよいという事になります。そして閃いたのが食事による自律神経のリセットでした。

めまいを改善する食事の基本6か条



ハチミツレモン水のつくり方


レモン1個は横半分に切り果汁をしぼる



ハチミツ 大さじ3〜4杯




混ぜて冷蔵庫で保存




ミネラルウォーター 1リットル


化学物質でつくられたペットボトルではなく、ガラス製の容器を使う



昼食後にコップ1杯分を冷蔵庫から出し、常温にして午後3時ごろ飲む



- 1 朝起きたらすぐにコップ1杯の白湯を飲む
- 2 朝食は体を温める食材を摂る
- 3 昼食は軽めにして80〜100gの糖質を摂取する
- 4 おやつにはコップ1杯のハチミツレモン水を常温で飲む
- 5 夕食は体を冷やす食材を
- 6 寝る前にコップ1杯の冷たい水を飲む



ミネラルウォーターがおすすめ

体を温める食材

味噌、納豆、サケ、イクラ、ショウガ、生姜




体温を保ってくれる食材

トウモロコシ、卵、ジャガイモ、さつまいも、大豆



体を冷やす食材

パイナップル、バナナ、キュウリ、トマト、キャベツ



この方法をお伝えした患者さんには、単にめまいの症状が良くなるだけでなく「眠れるようになりました」「最近調子がいいんです」と、体が快調になったという人が多くいます。

何かの理由で入院した人が、特別な治療もしていないのに病気がよくなっていくことがあります。それは何とすることはない、毎日決まった時間に起き、決まった時間に食べるという生活習慣が整ったことで、体内時計が毎日リセットされ、自ずと健康を取り戻しているのです。世界中で「どう生きるか」を問われている今、人間の生活の根源である食事・体温・睡眠をキーワードに原点へと立ち返り、本欄の内容を実践していただければ幸いです。(雑誌「致知」より引用)