

しあわせます通信 12月号 vol.91

今年も残り一ヵ月となりました。新年に立てた目標は達成できましたか？ 目標を忘れた方もまだ間に合います！ 「良い一年だった！」と言えるように今からでも頑張りましょう♪

さて。先月は大忙しでした。まずは下関マラソン。久しぶりのフルマラソン！タイムは3時間23分。自己記録更新とはいきませんでしたが、まずまずの結果でした。そしてなんと、ゲストラナーでパラリンピック金メダリストの道下美里選手と一緒に写真を撮って頂きました☆ 声援を送ったら沿道に手を振ってくれたり、本当に気さくで笑顔が可愛い方でした！



そして大山トレイル。大山のスキー場を、本来なら滑って降りてくる傾斜を走って上がっていくという見る方としては不思議なレース。そして私は待っている間に大山寺と奥宮をお参りして膝を痛めるのも、もう恒例のようになりました。



大山蕎麦と大山ソフトクリーム。蒜山で食べ損ねた恨みを大山で果たせました！帰りに寄った隈研吾も。



そして宮司の仕事も。七五三と時切稻荷神社の献穀祭がありました。今年は立派な鳥居を二基奉納頂きました。「膝が治りますように」とお願いされている声が聞こえたので整骨院に案内しようと思いましたがやめました。いつか神様が案内してくれることでしょうか！

そしてその二日後には兵庫県の山へ。兵庫はとても寒く、雪がチラチラ降りました！そして意外に遠い！ 付いて行くだけの私ですが、今月は休む間もなくへろへろでした。それを走ったり拝んだりしてる先生のタフさは凄いです、自分を基準に考えないでほしいところです。みちこ

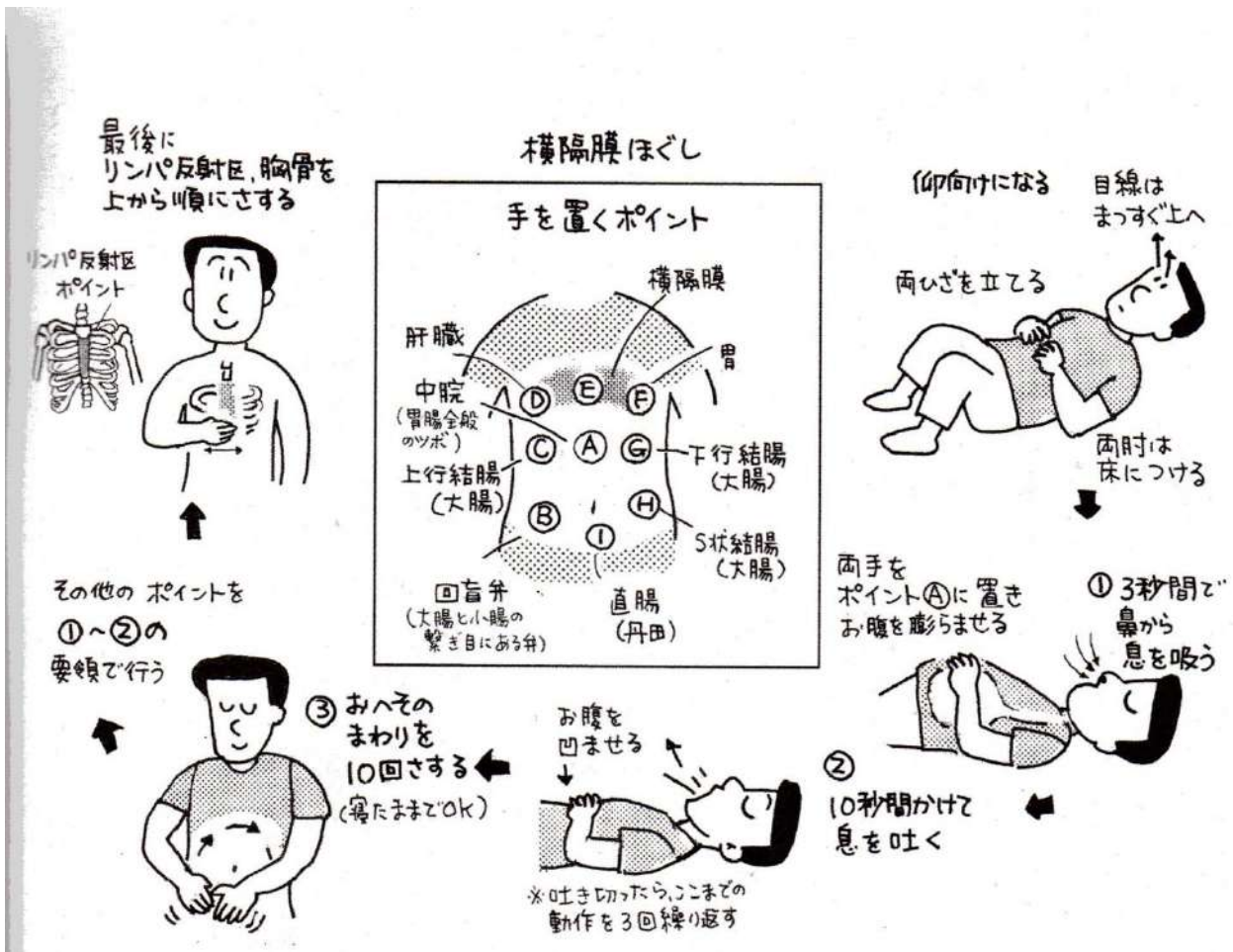
しあわせます



横隔膜ほぐしで心も体も楽になる

私達はストレスに晒され続けたり、悪い姿勢のまま長時間過ごしたりすると、呼吸が浅い状態になります。体の中に取り込まれる酸素の量が減り、酸素不足が続くと、様々な心身の不調が表れます。何十兆とある全身の細胞のエネルギー源である酸素が不足すれば、目、内臓や筋肉、脳、血管や骨など体のあらゆる組織や器官の働きが低下してしまうからです。当然、免疫機能も低下するため、酸欠を放置すれば新型コロナウイルスはおろか、他の病気にもかかりやすくなります。

ではどうすれば酸素不足、隠れ酸欠を解消できるのか。その鍵を握っているのが、肺の下にある「横隔膜」です。横隔膜が柔らかくほぐれれば、自然と深い呼吸ができるようになっていきます。そこで紹介したいのが横隔膜を自分で緩め、不調を改善する「横隔膜ほぐし」です。一言で説明すれば、横隔膜の上に手を置き、腹式呼吸を行いながらポイントを押しする。誰でもできるエクササイズです。



このエクササイズを取り入れる理想の時間帯は、朝食前です。便通を促し、頭と体を眠りから醒まし、ハツラツと一日をスタートできるでしょう。といっても、多忙で時間が取れない方は、無理にすべてのポイントを施術する必要はありません。いくつか絞って行っても効果は十分見込めます。

最後にもう一つ、大事ななお腹に手を当てる時は体に感謝をすることです。それがすなわち自分の体を労わり、健康を意識することに繋がります。(雑誌「致知」より引用)