

しあわせます通信 2月号 vol.93

今年の冬は寒くなると言われていましたが、今のところ大雪で大変な目に遭うこともなく、晴れて明るい日が多いと感じます。天気が良いとそれだけで気持ちも明るくなれますね♪

またマラソン大会は続々と中止の連絡が入るようになりましたが、1月には徳島県の山を走ることが出来ました。



「千羽海崖トレイルラン」。本来ならこの大会の目玉は、山からスタートして海に出て、砂浜を走ったりちょっと海に入ったり小さい崖を登ったりという過酷なコース設定だったのですが、大会当日の深夜に津波注意報が発令されたため、そのコースはなくなりました。先月号でお伝えした奈良マラソンでの怪我がまだ完治していなかったため、私はホッとしたのですが、本人は残念だったよう。どれだけ自分を追い込むのが好きなんだと呆れます。そしてやっぱり山道で滑ってこけたみたいでした。子供並みにケガが絶えません🙄

レース中の約6時間を何をして過ごそうかと考え、まずはこの町の観光のメインっぽい「ウミガメ博物館」へ。行ってみてから気付いたのですが、私はカメが苦手です(>_<) 小さいカメから大きいカメまで色々な種類のカメがたくさんいたのですが、ちょっと水槽を覗いて近くでカメを見ると、「ギャー！気持ち悪い！！(ゾゾゾ)」となり、そそくさと出口まで進みました。それでも記録を残そうと妙な使命感？で撮ったのがこの1枚。大きなウミガメの甲羅にコバンザメがぴったりと乗って楽をしています。まるで走らないのに毎回レースに付いて行って遊んでばかりの私みたい。



あとは定番の道の駅に行ったり、お寺に行ったり、神社に行ったり、お城に行ったり。なんか観光の仕方もしっかりおぼさん化してきました。もっとオシャレな過ごし方はないのか！？ いや、今回はそもそもオシャレスポットも無かったので仕方ないんですが。

ということで、何とか時間を潰してゴールを迎え、向かった先は徳島ラーメン！ 大会に行く前に徳島出身の方にオススメを聞いていたのです。「王王軒」と書いて「わんわんけん」さんです。王貞治さんのあだ名、わんちゃんでしたね。実は普段あまりラーメンは私は食べないのですが、濃厚なスープに生卵が入っていて美味しかったです。好き嫌いで選ばず、行った土地の名物を取りあえず食べてみたいのです。ご当地グルメを求めて、今年もコバンザメのように付いて行きます(^-^)



しあわせます



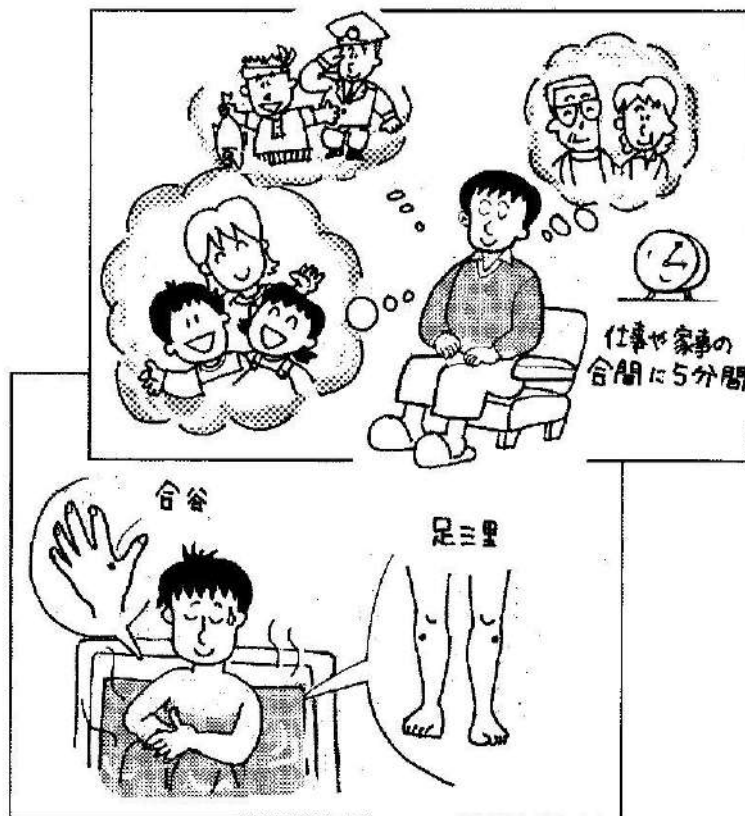
幸せホルモン・オキシトシンで健康に

「オキシトシン」という名前を聞いたことがありますか？オキシトシンとは脳内ホルモンの一種で、誰かを愛したり、人に優しくしたりした時、間脳の視床下部から分泌されるホルモンです。心を幸せな気持ちで満たしてくれ、一般に「幸せホルモン」と呼ばれることもあります。

それだけではありません。オキシトシンは、体の健康にも効果を発揮してくれます。例えば高血圧や認知症を予防したり、体の痛みを抑えたりといった具合です。オキシトシンには自律神経を整える働きがあります。

オキシトシンの分泌を促すために、意識するポイントは二つだけです。一つはあなたの「五感」に心地よいと感じる刺激をあたえること。もう一つは人と交流することです。スキンシップは出来なくても、自分が抱えている不安や悩み、愚痴などをきいてもらう、あるいは人の話を聞いてあげる。人に優しくされたり優しくしたりすることによってオキシトシンが分泌されます。

今回は一人でも気軽にできる、オキシトシンの分泌法をお伝えします。元はチベット仏教の瞑想法ですが、まず目を閉じ、大事な人の幸せを5分間毎日祈ります。1~2週間続けたら、少し離れた人（友達や同級生）の幸せを5分間毎日祈ります。1~2週間続けたら、いつも行くお店の方などの幸せを毎日5分間祈ります。そして最後は嫌いな人、苦手な人の幸せを毎日5分間祈ります。他者を思いやることで自分が幸せになれるのです。



もう一つは入浴しながら手の甲にある合谷と膝の下にある足三里というツボを押すことです。この二つは共に自律神経を整えてくれ、痛み止めにも効くツボです。のんびり入浴しながら、オキシトシンを高めていきましょう。（雑誌「致知」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^)/