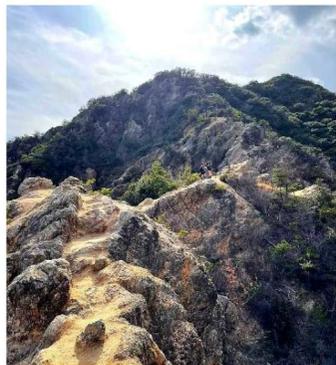


別れの3月も過ぎ、出会いの4が始まりました。新生活が始まった方も、いつもと変わらない生活の方も、素敵な出会いがありますように。

もう3回目の挑戦となった「六甲縦走キャノンボールラン」！須磨から宝塚までの六甲山縦走路を走る大会です。土曜日の仕事を終えた後、電車で向かい、すぐスタート。目標は2往復の172キロ完走！

こんな左右が崖のようになっている細い道走るなんて、考えただけでも失神しそう。私はきつと四つん這いになってでも無理でしょう。予定の帰宅は月曜日。2日間も何をして過ごそうかとウキウキです。ところが、日曜日の夕方に「これから帰るね」の連絡が！！一人で過ごす予定だったので、晩御飯の用意なんてしていません！みちこカンピューターを高速でフル回転させ、ビールに合うものは？疲れていても食欲が出てきて食べれるものは？楽にスプーンかフォークで食べれるものは？万が一、食べずに寝ても次の日に持ち越せるものは？と色々考えて出た答えは「さらさらタイプのスパイスカレー」。良い嫁じゃな〜と自分で自分を褒めながらカレーを作っていると帰ってきました☆



が、しかーし！そこにいたのはペロペロに酔っぱらい、ボロボロになっている中力先生でした！ああ、そうでした。この人は帰りの電車の中でビールと日本酒を空けてくる人なのでした。何回も見たこの姿を何故私は忘れてせつとカレーを作ったのでしょうか。ということで、作ったカレーはそとそのまま冷蔵庫へと仕舞われたのでした。後から写真を見せてもらったら、目標達成を諦めた瞬間からビールを飲んでるし。雪が残る六甲の寒さと寝不足に負けて、今回のチャレンジは1往復の88.6kmにて終了です。



そんなことがあった1週間後。天満屋さん主催で百間川フルマラソン大会が開催されました。1周5キロのコースを8周と2キロ。平坦で景色が変わらないのはランナーさんにとって辛いと思いますが、久しぶりのフルマラソン大会。みなさんとも楽しそうでした。六甲の疲労が抜け切っていない中力先生は、ここ最近では最低タイム。完走しただけでも凄い？これからは記録より楽しむことを大切にしよう！と言っていました。さて?? 今月も来月もカレンダーには大会の文字が。結果が楽しみです！



みちこ



コロナ禍以降、私達はマスクを常時着用する新しい生活を余儀なくされました。ネクタイを締めたり、きつめの洋服を着たりすると体は緊張するものですが、これはマスクをする際も同様です。両耳にゴムを掛けて顔を覆うことで、無自覚のうちに体の皮膚感覚には緊張が生じるのです。

未知の病気に対する恐怖心と、長時間のマスク着用。この二つのストレスが重なることで、多くの人が無意識のうちに歯をギリギリと噛み締めたり、グツと食いしばったりする悪癖に陥り、体に変調を来しています。朝起きると疲れている、いくら寝ても寝足りないといった方は、噛み締め、食いしばりを繰り返している可能性があります、注意が必要です。

自分で簡単に実践できるケアの方法をご紹介します。

- 1・顎をマッサージする（イラスト参照）
- 2・マグネシウムオイルを塗る
マグネシウムオイルは筋肉を柔らかくする作用があります。薬剤師などに相談の上、ご自身の体質に合わせて試してみてください。
- 3・口の形を工夫する（イラスト参照）
- 4・マウスピースを装着する
- 5・不要な時はマスクを外す

