

しあわせます通信 6月号 vol.97

今年の梅雨入りは遅いらしいとか早いらしいとか。今年の夏は暑くなるらしいとか。毎年話す内容ですが、去年はどうだったっけ？と、意外と覚えていないものです。心配しても仕方ないってことですね。

先月は休むことなく毎週大会がありました。私も付いて行ったのは5つのうち2つ。まずは石川県！



北陸新幹線が開通し、新しくなった金沢駅。鼓の形をしているらしいです。駅を見て金沢市内を観光したのは私だけ。その間先生は山を100マイル目指して走ります。予定では翌日の昼過ぎまでフリーだったので、初日の観光は疲れもありソコソコにしてホテルで寝ていると、早朝5時に「リタイアしたから迎えに来て」とLINEが！奇跡的に起きて

気付いたので目をこすりながらダッシュで迎えに。外に出ると雨が降っていました。スタート会場に立てた簡易テントを開けると、「戦争が終わったのにまだ隠れていた人」みたいになった先生を発見。ボロボロになって、可哀そうですね。その後2時間ほど仮眠したら回復してましたけど。どんな体力の持ち主！？



ひやくまんさんと📷



そしてもう一つは信州・八ヶ岳！JRの路線の中で標高の一番高い地点があります。そのJRを利用して今回は行ったのですが、新幹線で名古屋まで行き、特急に乗り換えると急停車し、アナウンスが流れました。

「只今、鹿と衝突したため緊急停車いたしました。」

え————！！衝突しただけならすぐ動くのかと思いきや、30分以上停車したまま。後から聞いた話ですが、鹿と衝突するのはよくあることで、その場合外部に連絡し、鹿を処理したり電車の点検をする人を待つのだそうです。そんな

なこんなで到着時間が大幅に遅れましたが、翌朝4時前にはちゃんと起きて無事スタートできたみたいです。と言うのは、起きたらいなかったから🐾。今回は100kmのウルトラマラソンです。

ゆっくり眠れたので、レンタカーを借りて清里高原を一人でドライブ♪ ランチの行列にも一人で並んじゃいます。なんかどんどん遅しくなってきたかも。ゴールして翌日は二人でドライブ。足湯しながらソフトクリームを食べて、清里高原の向こうには富士山も見えました。最高☆

もちろん毎回節約旅行です！帰りは塩尻駅で立ち食い信州そばを二人で一杯、名古屋駅で立ち食いきし麺を二人で一杯食べて帰ってきました。まさに現代版「一杯のかけそば」。泣けますね！しかし、私は立ち食い初体験♪きし麺も初めて食べました。ワクワクして楽しいし、たまたまどちらも美味しいことで有名なお店だったらしく、ラッキー☆初めてのことは楽しい！みちこ



しあわせます



多忙な毎日を充実に変える深睡眠メソッド

皆さんは最近、きちんと眠れていますか？睡眠は人間にとっての「充電」であり、ぐっすり眠ることが体と心のバランス、健康を保つ根本なのです。よく眠るためにプラスになる行動を増やしましょう。

■ 朝日を浴びる

朝日を取り込むことで14~16時間後にメラトニンが分泌され、夜の眠りに誘います。

■ 食事は決まった時間に

3食とも決まった時間に食べることが大事です。夕食は、夜寝る3時間前までに済ませましょう。

■ 寝る前に空白の時間を作る

理想は夕方から徐々に作業のペースを緩め、心身をリラックスモードに入れることです。せめて寝る前の1~2時間は携帯電話を触らないようにしましょう。

就寝前にぜひ取り組んでいただきたいストレッチを紹介します。

寝る前の腕回しストレッチ

手を組み 腕を前に伸ばす

肘を上げる

肘を後ろに ゆっくり回す

肩甲骨を 寄せる イメージで

頭の上に伸ばして 2秒キープ

5~6回繰り返す(1分間)

お風呂で首様みストレッチ

入浴は睡眠の1時間半~2時間前が最適

指を組み、親指で首の横の溝を揉みながら上下にゆっくりと動かす

お湯の温度はやや熱め(目安43℃)

<1分間>

寝床で足首曲げストレッチ

3秒ほどかけて鼻から息を吸って

足首を上に向けて

足首を下向きに伸ばす 3~5秒かける

口をすぼめて息を吐く

<1分間ほど繰り返す>

シムスの体位

肥満気味の方は、下大静脈を圧迫しないように、左半身を下にする

標準体型の方はどちらでも可

左足は安定のため真っすぐに

右足の膝を曲げる

寝返りで体勢が変わりやすいので抱き枕をいれてもよし

※いびきが気になる方、妊婦さんにオススメな寝方「シムスの体位」

しっかり睡眠という名の充電をし、エネルギーを充填して日々をお過ごしください

(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^)/