

しあわせます通信 8月号 vol.99

「戻り梅雨」なんて聞き慣れない言葉が飛び交い、いつまでもグズついたお天気。週間予報とにらめっこして、やっと梅の土用干しが出来ました。さ！夏本番！

先月は「木曾の御嶽山」のレースに参加してきました。8年前に噴火した、あの御嶽山です。スタートはなんと午前0時！ スタート会場から車で30分位の民宿で夕食と仮眠を取ります。大粒の雨の音が怖いくらい響くので、「私が送り迎えする時間にはマシになっていますように」と自分の事しか考えていないお祈りをしながら眠り、起きると小雨になっていました。神様ありがとう！



スタートを見送り、宿に帰ってきたのが深夜1時。私以外の宿泊者は全員大会関係者なので、もう誰もいません。朝はランナー用に作られたおにぎり弁当と同じものを部屋で寂しく食べ、雨が止まないのでお昼前までのんびり。そろそろ行くかと下に降りると、民宿の子が「ママー！帰るってー！」と。親戚の家にした気



分。「こんな大雨の中走ってて、可哀そうねえ」とママ。本当にねえ。

一人でドライブしているとどんどん晴れて、ゴールに迎えに行った14時半には焼けつくような暑さに！



御嶽山100km、お疲れさまでした。大雨だったけど、噴火しなくて良かった。

すぐ宿に向かい、目の前の酒屋で試飲しまくり、町の足湯に入りながら1杯。これが至福の時なんでしょうね。この翌朝には町を走りに行っていました！信じられんと私は温泉に入って二度寝です。

宿場町巡りも。南木曾の妻籠宿のホームページの写真にも使われているくらい、一番「映える」写真が撮れるスポット、脇本陣奥谷。高窓から差し込む陽光と囲炉裏の煙。受付の方が良い写真が撮れるようにと一生懸命火を起こしてくれました。撮った写真も確認して、「いいじゃな〜い！すごくいいじゃな〜い！」とめっちゃくちゃ褒めてくれました。入館料が高い（600円）と入るのを渋ったからずっと気に掛けてくれたみたいですね。お恥ずかしい。あれだけ褒めてくれたら600円でも安く感じちゃうから不思議。そんな撮影の裏の話の1枚です📷 みちこ



しあわせます



栄養・腸・血管、心と体の健康はこの3つから

栄養を摂る前提として、腸と血管が健康であることが重要です。せっかく栄養を摂ったとしても、腸が元気でなければ栄養を体内に取り入れることができません。さらには血管が健康で血の巡りがよくなければ、体の隅々まで栄養を運ぶことができません。腸と血管が健康であって初めて栄養が全身に行き渡るのです。ですから、健康作りのポイントは、「栄養・腸・血管」の3つであると理解してください。この3つを良好な状態に保つために、第一に重要なことは、バランスのよい食事を摂ることです。

1. 緑黄色野菜を積極的に食べる
2. 豆類、海藻類を積極的に食べる
3. 玄米食を取り入れる
4. パンは全粒粉のものにする
5. 果物は酸っぱいものを選ぶ

「これを食べたら腸は喜ぶかな？」ということを常に意識してください。



もう一つ、腸を健康に保つよい方法は運動です。体を捻る運動や、ペットボトルを両手に持って上に持ち上げたり横に倒したりを繰り返します。これは病気でベッドから起き上がれない方にもお勧めです。

一番大切なのは、ストレスを溜めないことです。そのために鬱などでお悩みの方はもちろん、がん患者さんにも大真面目に「処方」としてお願いしているのは日々の笑です。「1日最低30分、大笑い」。笑うことはけんこうのために一番大事と言っても過言ではありません。家族や親しい友人と楽しく会話して大笑いすることは健康の秘訣です。一人暮らしなら You Tube で好きな動画を観るのもよいでしょう。笑が免疫力を高めるという研究は有名ですが、笑いはストレスを解消し、動脈硬化の主因になる活性酸素を取り除いて血管の健康を保つと同時に横隔膜や腹筋の運動によって血流も促進します。

健康に生きるためにはただ体が元気だけでなく、心も楽しく健やかであることが重要です。決して無理はせず、「今日はこれを実践できて良かった!」と「日日是好日」の気持ちで続けることが心身を健康に保つ道と考えています。(雑誌「致知」より引用)