

# しあわせます通信 10月号 vol.101

朝晩には涼しい風が吹き出し、季節は秋になりました。日照時間の減少や気温の低下により気持ちが沈んだりセンチメンタルになったりしがちです。秋はとにかく早く寝て早く起きましょう。



センチメンタルとは無縁な先生。相変わらず走ってます。まずは「最上稲荷9時間耐久トレイルランレース」！1周4.6キロ累積標高330mの周回コースを9時間で何周できるかを競います。周回なので、戻ってきた時に食べたり飲んだり、休憩もできるし、続けて走るかどうかを決めることもできます。もちろん先生は時間ギリギリまで走り続け、9時間で9周することができました。この日はまだ暑く、熱中症で全身をつり、2時間その場から動けなくなるという壮絶な体験をされた方もいたようです。そういう話を聞くと、無事に帰ってくることは当たり前ではないんだと改めて思います。

そして、「広島湾岸トレイルラン」！世界でも類を見ない都市隣接周回型だそうで、山からの景色が広島を中心地です。前日から広島に入り、朝6時スタートです。この時、一度LINEが送られてきましたが、次に送られてきたのはなんと36時間後！帰宅時間のお知らせです。32時間徹夜で走ったらしく、帰ってお風呂に入ったら、大好きなビールを半分も飲まないまま倒れるように眠ってしまいました。



え！？ビールを飲めないなんて、よっぼどだね！！なんて思っていたのですが、心配損とはこのことで。岡山駅でちゃんとラーメンとビールを引っ掛けてから帰ってきていたようでした。残されたビールは私が有難く一気に飲み干しました☆

ボランティアで参加していた友人が言うには、32時間走ってきたとは思えないくらい、笑顔で手を振りながらゴールしたそうです。本当に楽しそうで何よりです・・・



後楽園の名月鑑賞会にも出掛けてきました。コロナの影響で、3年ぶりに開催されました。芝生の上にシートを広げてお弁当を食べたのですが、暗くて何を食べているのかわからない。スマホのライトで照らしながら食べていると、風情も何もなくて笑えてきます。生憎の曇り空でしたが、一瞬だけ雲が切れ、真ん丸いお月様が姿を現した時は、会場中から自然と拍手が沸き起こりました。それぞれに過ごしていた人達の急な一体感、いいね！みちこ

## しあわせます



# 現代病の元を断つ食習慣

何となくだるい、やる気が出ない、物悲しい気分になる・・・ 日々を過ごす中で、こう感じることはありませんか？ 現在、これらが深刻化したメンタル疾患は増加の一途を辿っています。増えているのはメンタル疾患だけでなく、花粉症、糖尿病、認知症といった病気も、驚くほどの勢いで増えているのです。薬を飲むと改善されることもあります。薬物療法はあくまで応急処置、対策療法に過ぎません。生活習慣を改めなければ、すぐ元通りになってしまいます。この食習慣をはじめとした生活習慣を改善することこそが根本なのです。

最近健康のために糖質制限を実施している人は多いですが、急な制限は体がエネルギー不足となり、体内のタンパク質がエネルギーとして使われてしまいます。そのため、倦怠感、筋肉量低下、免疫低下などが生じます。炭水化物は精製されたものを減らしましょう。ただし、高タンパク・高脂質の食事は、消化の力をより多く必要とします。次のことに注意してください。

## 現代病を断ち切るための習慣

### ●精製された炭水化物、グルテンを控える

白いご飯やパン、麺類などの  
摂り方に注意しよう

### ●カフェイン、アルコールはほどほどに

### ●たくさん噛む

ひと口で20~30回を基本に

### ●タンパク質を工夫して摂る

- ・いりこ出汁の味噌汁に卵を入れて飲む
- ・煮干し粉をご飯やおかずにかける
- ・ポーンブロススープ (鰹ガラのなど)

### ●朝の光をきちんと浴びる

### ●「辛くて当たり前」という考え方をやめる



(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^)/