

落ち葉舞う11月。お向かいのトヨペットさんの木が可哀そうなくらいバツサリ切られました。可哀そうと言いながら、朝の掃除が格段に楽になって、私の為にありがとう！と思っています。

先月は蒜山から新庄村までの山を縦走するレースがありました。蒜山から新庄村まで車でいったことがある方なら、その距離を走ったと聞くと驚きますよね。



朝5時。隈研吾をスタート！もうそこからはいつもの通り、何の連絡もありません。ただ、今回の大会には速報サイトがあり、スマホで何キロ地点を何時間で過ぎたか見ることが出来ました。時間が経つにつれて、どんどん増える脱落者の名前。制限時間は15時間後の午後9時！8時55分頃にサイトを見ると、先生の前を走っていた方の名前の横には「FNISH」の文字が。しかし、先生の名前の横には何も書いていません。え？どうなってるの？リタイアのマークも付いてないし。と、9時丁度にまた確認すると、今度は「FINISH」の文字がありました！なんとタイムは14時間54分！！ギリギリ中のギリギリです。

スーパードライという、制限時間に合わせて走り、最後尾で走るスタッフの方に支えられながら、最後はそのスーパードライを置き去りにするロングスパートで、ラストランナーと格好良く呼ばれていましたが、要するにドベでゴール出来たのでした。スーパードライの方には「鋼鉄のメンタル」と言われ、感動のゴールシーンだったそうです。私は一緒に走ったことが無いので、スタートとゴールの時の顔しか見たことがありません。レース中に起こる色々なドラマがあるんでしょうね。話してくれないから知らんけど。



そして、先月は神主の仕事も。地元の神社では秋祭り。連休だった次の日は地鎮祭。翌週にはANAホテルで結婚式を執り行いました。休むことなく動いているせいか、9月に32時間走った疲れが取れないという先生。ランナー仲間を治療している時の会話で、「山で沢の水を飲んでから調子が悪い」と、「聞いてませんけど!？」なびっくりするような情報が耳に入りました。そんな中、参加した金沢マラソン。行く前から完走が目標というくらい調子が悪かったようなのでごく心配していましたが、相変わらずほとんど連絡してこないし。スマホのアプリで完走出来たことだけ確認できました。普段のタイムより1時間も遅かったので、大丈夫かな？と心配は募るばかり。後から見せてもらったゴール後の写真を見た時は、「心配していた時間を返せー！」となりました。これからは無茶なことはせず、記録も気にせず、健康の為に走る程度で楽しんでもらいたいですね。 みちこ



しあわせます



歯の健康は全身に通ず

「虫歯になりやすい人ほど血管の病気になりやすく、歯周病になりやすい人ほど癌になりやすい」長年の治療と研究を通じ、確信を深めています。歯の病気の罹りやすさは全身の健康と結びついているという事実です。歯の治療をしたことがない、つまり歯が健康な人に有病者はいなかったのです。そういう健康な人に共通するのは、自然治癒力が高いことです。人間の体には備わっていて、本来ほとんどの病気は自然に治るものなのです。しかし生活習慣の乱れによって衰えている人が多いのが現実です。

自然治癒力を取り戻す習慣術

まず、虫歯を予防するために必要なことの第一歩は砂糖のカットです。簡単にやめられない方は、フルーツを少しだけ食べてください。りんご、みかん、ぶどう、バナナがおすすめです。これらは体内のpH値をアルカリ性に戻す効果があり、体はアルカリ性の時に自然治癒力が十分に働くからです。

血管を若く保つにはマグネシウムを積極的に摂ること。海藻やナッツ類を食べることを習慣化しましょう。

歯周病の予防には炭水化物のカットが重要です。注意すべきは精米されたご飯、白いパン、うどん、ジャガイモです。玄米や全粒粉のパン、蕎麦がおすすめです。

歯を強くするにはカルシウム。乳製品や小魚は要注意です。なぜなら乳製品や小魚にはリンが多過ぎるからです。歯はカルシウムとリンで一緒になって構成されています。したがってそのバランスを崩さないブロッコリーがおすすめです。

自然治癒力を高める、つまり体をアルカリ性に近づけるために一番良いのは生野菜サラダです。サラダ以外では玉ねぎやニンニクも栄養価が高く、おすすめです。

血流の良し悪しは歯周病だけでなく、全身の健康を左右しますから、適度な運動は欠かせません。無理に速く歩いたり、長く歩いたりする必要はなく、家の周りを自然なペースで歩くだけでいいです。その時、指先が強張らないようこまめに動かしながら歩くといいでしょう。全身の血流を良くし、体温を高く保つことが自然治癒力を高めるポイントです。

(雑誌「致知」より引用)

