

# しあわせます通信 1月号 vol.104

新年、明けましておめでとうございます。本年も皆様が健康でいられるようお手伝いさせていただきますね。宜しくお願い致します！

昨年の最後の大会は、「総社ダブルラウンド～ニシヘヒガシヘ～」の東側、約60kmのコースでした。前日の西側の100kmから二日続けて走る予定だった7人中6人がリタイアし、残った一人と先生で東側を走ったそうです。この唯一の完走者、丹波市在住で、トレランの世界ではかなり有名な方だそうです。モンブランで開催される世界最高峰のレースにも参加経験があるそう。先生もいつかモンブランで走ってみたいそうですが、夢を見るだけならタダなので、どうぞご自由に語って下さいませ。写真は稲荷山龍泉寺にある龍王池。滝行も行われており、一般の方でも参加可能だそうです。まずはそれからやってみてはどうかしら？



皆さんは良い年越しができましたか？ 昨年の年越しは、先生が年越しの儀というお仕事から帰ってくるのを待たずに眠り、拳句帰ってきたことに気付きながらも寝たふりをしていた私ですが、今年は違いました。お義父さんが地元の神社の総代長になったということで、お義父さんも22時頃から神社へ。お義母さんは趣味の大正琴の練習を大晦日の夜でもやると部屋に引き籠り、夫の実家で一人で過ごすという不思議な時間。（楽でたまらな～い）

「2時半には帰るから車で迎えに来て」というお義父さんの言葉を信じて寝ずに待っているお義母さんを置いて流石に寝る訳にもいかず、私も起きて待つことに。しかし、3時になってもウンともスンとも鳴らない電話。先生に電話してみると、酔った声で「お父さんと歩いて帰る～」と言うので、「寝よ寝よ」とお義母さんと寝ていたら、なんと3時半に「迎えに来て」とお義父さんから電話が！「ほいほ～い！」と優しいお義母さんは元気に迎えに行ったのでした。お義父さんと先生が帰ってきて、そこから結局私も一緒に飲み直し、そろそろ寝ようとなったのは朝の5時！ふと7時頃目を覚ますと、なんともう義母さんが台所に立っている音がするではありませんか！！さすがにまたもや気付かなかった振りをして8時過ぎまでは寝させてもらいました。お義母さん、元気過ぎ～～先生のタフさはお義母さん譲りのようです。

そしてお正月恒例の三線の演奏。右の赤ちゃんくらい小さかった甥っ子も中学3年生と大きくなり、今年は即興で太鼓を叩いて参加しました。これが2日の夕方。年越しの寝不足でしっかり調子を崩し、頭痛との戦いだった私。この時はまだ顔で笑って心で泣いておりました。やっぱり生活リズムって大切です！口内炎も出来てるし。今年の目標は健康に過ごすこと！もうそれしか思いつかない三が日となりました。 みちこ

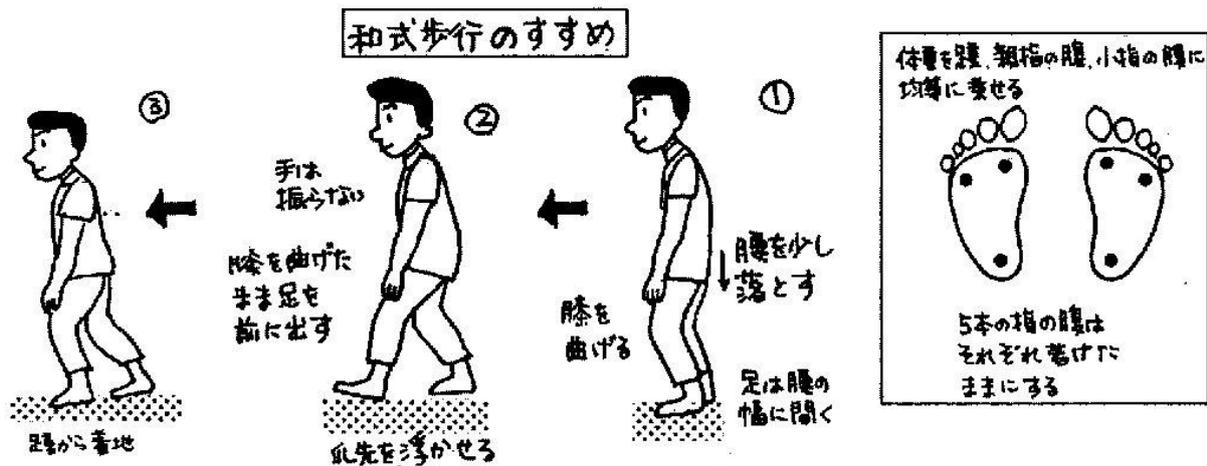


## しあわせます

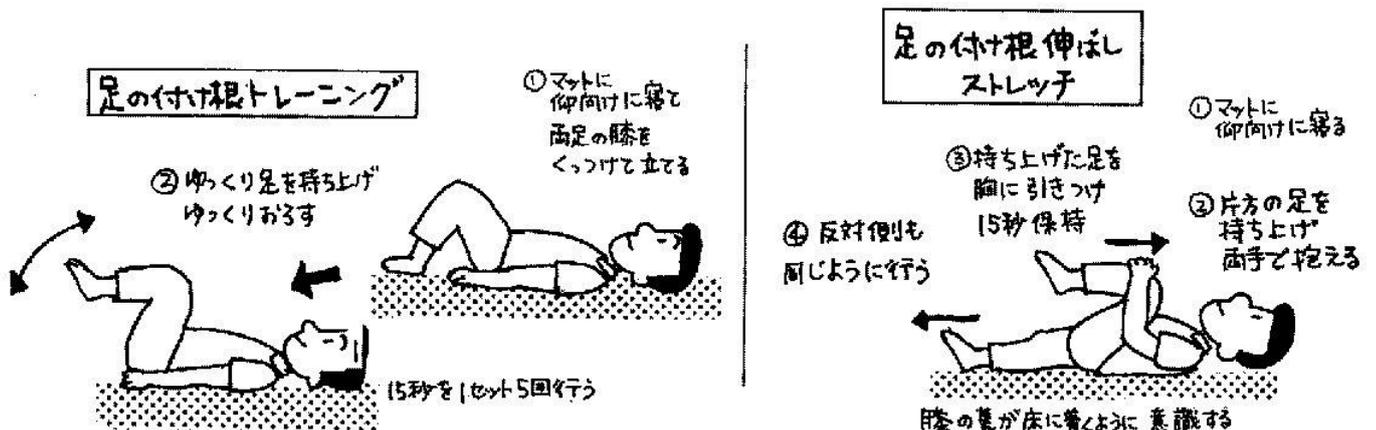


# 人生最後の10年を幸せに生きるための「医歩」

2020年初頭に世間を覆ったコロナ禍の影響で、特に高齢者の健康度が下がっています。気軽に通院やお出かけができなくなり、活動量が落ちたことで、身体機能や認知機能も低下し、心身が老い衰えた状態に陥っている方が増えているのです。健康寿命と平均寿命との間に約10年の開きがあるとされています。人生最後の10年を乗り切るために大切なのが、筋肉量を保ち、栄養状態をよくすることに他ありません。不思議なもので、手足の筋肉が落ちると、食べ物を飲み込む時に使う筋肉も落ちていきます。歩けなくなった方が、やがて食事もできなくなってしまう所以です。そこで、体の表面の筋肉を使う歩き方を紹介します。



さらに、腸腰筋を鍛える方法。



そして、ラスト10年問題を乗り切るもう一つの鍵は、栄養状態を良くすること。筋肉を作る素になるたんぱく質、肉・魚・卵は意識的に摂りましょう。どうしても食欲の無い方は、「BCAA」という必須アミノ酸が強化された栄養補助食品が市販されていますので、薬局などで訊いてみてください。とにかく、70歳、80歳になったら、太ることを気にして食事を控えるのではなく、できるだけ食べていただきたいです。栄養状態を良くし、筋肉を保つことがラスト10年を元気に生きる鍵なのですから。

(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^)/