

しあわせます通信 4月号 vol.107

春は別れの季節。卒業や転勤で大切な人が遠くに行ってしまった方もいらっしゃるでしょうね。残された方は寂しいですが、それぞれに新しい素敵な出会いがありますように。

先月号の姫路マラソンの次の週は鹿児島マラソンでした。また一人で遠くまで行きましたね～～。交通費もかかるので、節約の為、ゲストハウスに泊まることに。次の日の為に早く寝たいところですが、外国人の会話がうるさくて寝れなかったそうです。やっと出てきたカタコト英語の「サイレント、プリーズ」で静かにしてくれたそう。優しい人達で良かったね。



しかし、寝不足と2週連続フルマラソンの疲れから、まともな伸びぬタイム。ヤケクソで会場で売られていた芋焼酎のソーダ割を10杯以上飲んでしまって。23時前に岡山に着く新幹線からは奇跡的に降りたみたいですが、その後消息不明に。何度も言いますが、岡山駅から我が家までたったの数分！かなり多く見積もっても15分です。何度掛けても電話に出んわ。あきらめてウトウトしましたその時！ガチャガチャ！！と大きな音を立てて玄関の鍵が開き、歩く度に体をドーン！ドーン！と体を廊下の両壁にぶつけながら、先生無事帰宅。その時刻、なんと深夜1時半過ぎ。空白の2時間半。無事に帰ってきたからもうええわ、と先に寝ようとしてしまし

たが、その後もアチコチに激しくぶつかる音が鳴り止まず。急に静かになったな、と思って見たら、なんと芋焼酎のソーダ割を作って飲んでいる！

「いい加減にしてーーーー！！！」

鹿児島の桜島は穏やかだったそうですが、我が家では10年に1度のレベルで大爆発となりました🌋 噴火時刻深夜2時半。仕事開始まで5時間半！鎮静なるか！？



今年の開花宣言は早かったですね！お花見は出来ましたでしょうか？ 我が家は毎年、夜桜は西川緑道公園、日中は後樂園と決まっています。後樂園では桜を充分見た後は、周りのお花見客の観察開始。桜をバックに写真を撮る人のポーズも様々。やはり外国の方は衣装もポーズも個性的☆ 隣でイチャイチャする若いカップルも気になりましたが、今の20代前半のデート未経験率はなんと4割だそうです！君達は6割の方なんだね、と思うと、微笑ましい。押し車に座る3人組の昔少女だった方達のオシャレと病気と焼き場の話も面白かった！また来年もお花見してくださいね❁ みちこ



しあわせます



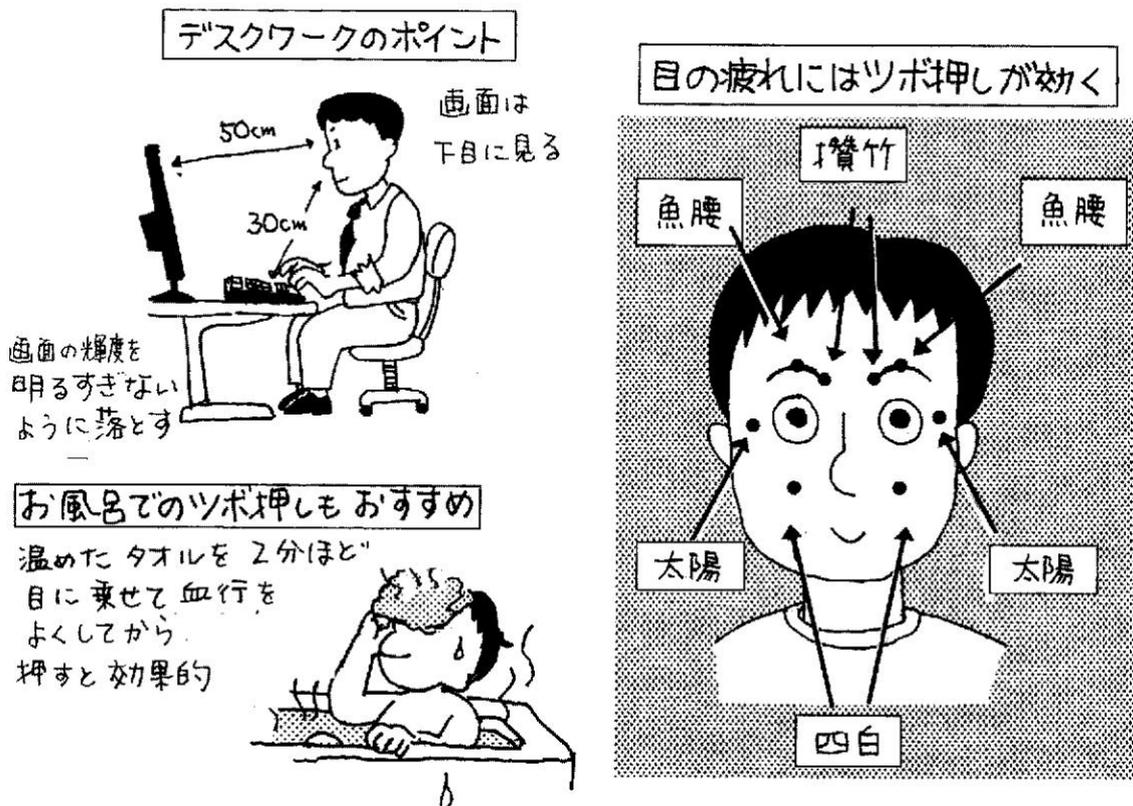
1日3回のツボ押しで目を疲れから守る

普段意識しないだけで、朝起きて夜眠りに就くまで、私達の目は働き続けています。脳で受け取る情報の約7~9割が視覚に依存していると言われるほど、多くの負担に晒されているのです。

眼精疲労でポイントになるのは、目に入る光の量を調節しピントを合わせる内眼筋と、眼球を動かす外眼筋です。外眼筋は目の後ろですべて集まっています。よく「目の奥が痛い」と訴える方がいるのは、外眼筋の痛みを感じるからです。痛みがさらに奥まで放散した時、「頭が痛い」と感じるのです。

近くの物をずっと見続けることで様々な筋肉が疲労し、肩や首がガチガチに固まっていきます。さらにこういう目の使い方は常に体が緊張状態になり、自律神経のバランスを崩します。目のピントが合わない、余分な光が入ることもストレスとなります。眼精疲労は目に限らず、心身の健康に影響すると言ってよいでしょう。

眼精疲労はうまくケアをすれば本来の状態、視力に戻してあげることができます。目の不調に効くツボ押しを実践してみましょ。



コツの一つ目は、イラストを参照に「ここかな?」と思う場所を押してみて、「痛気持ちはいい」と感じるところを押すことです。そこがツボになります。二つ目は、面積の広い指の腹を使って軽く圧を掛けることです。指先で無理に強く推しても効果が高まるわけではありませんから、気を付けましょ。

いずれのツボも、押す時間は1回3秒を目安にしてください。それぞれ顔の左右にありますから、片方ずつでも、同時に押してもよし。やりやすい形で習慣化ましょ。(雑誌「致知」より引用)