

しあわせます通信 5月号 vol.108

新生活に慣れた頃の大型連休。新しい環境の疲れも出やすい頃なので、アクティブに過ごした後はしっかり体を休めて、五月病にならないように気を付けましょう！

さて、我が家のアクティブ代表。先月は「富士五湖ウルトラマラソン・118kmの部」に参加しました！日本人ですもの。1度は近くで拝みたい！と、今回は私も同行しました～。久しぶりのウルトラマラソン！深夜3時起床、4時スタートです。参加者が多過ぎてスタートは見失ってしまいましたが、気を取り直して一人観光スタート☆

まず向かったのは河口湖ロープウェイ。の前に間違えて河口湖駅に来た時には雲一つない綺麗な富士山が姿を見せていました✨が、もう嫌な予感しかしません。周りは外国人だらけ。しかもツアー客。目的のロープウェイに着くと、なんと60分待ちでした！一人で60分は辛すぎる・・・と、さっさと諦め、河口湖をドライブしていると、展望台を発見。一人で行列に並ぶことは出来なくても、一人で富士山ソフトクリームを食べることは出来る♪

と、そこへ同じレースに参加していた知り合いから「暑さに負け、リタイアしました」と連絡が。確かに暑い。ソフトクリームがとても美味しく感じるほど暑い。先生の事が心配になってきて早めにゴールで待機することにしましたが、予定時刻を過ぎてもなかなか帰ってきません。待つこと2時間。姿が見え、富士山に向かってゴールする姿を見た時には流石に感動しました！100kmを越えた所から動かなくなってしまった足も翌日の朝にはまた走っているのだから問題なし☆と言う事で、昨日走った富士五湖を車でドライブし、色々な角度からの富士山を堪能することが出来ました！ロープウェイはもう混んでいなかったけど、もう充分過ぎました。千円札の裏に描かれている富士山も見れました。ただ、実は一番楽しみにしていた芝桜越しの富士山を見る芝桜祭りは、もう終了しました、と会場に入ることさえ出来ませんでしたけど。ほんの少しの心残りもありつつ、2日間とも雲に隠れることなく綺麗な姿を見れて本当に感激！今回は何の笑いもトラブルも無く終わったな～、と書いていたのですが、新幹線に乗ったのになかなか発車しません。なんと人身事故の影響で発車の目途が立たないと。なかなかスムーズに終われんな～と言いながら、寝て待てばいいし、特急券代が返ってくると知ってラッキー♪家に着いたら日付変わってましたけどね！みちこ



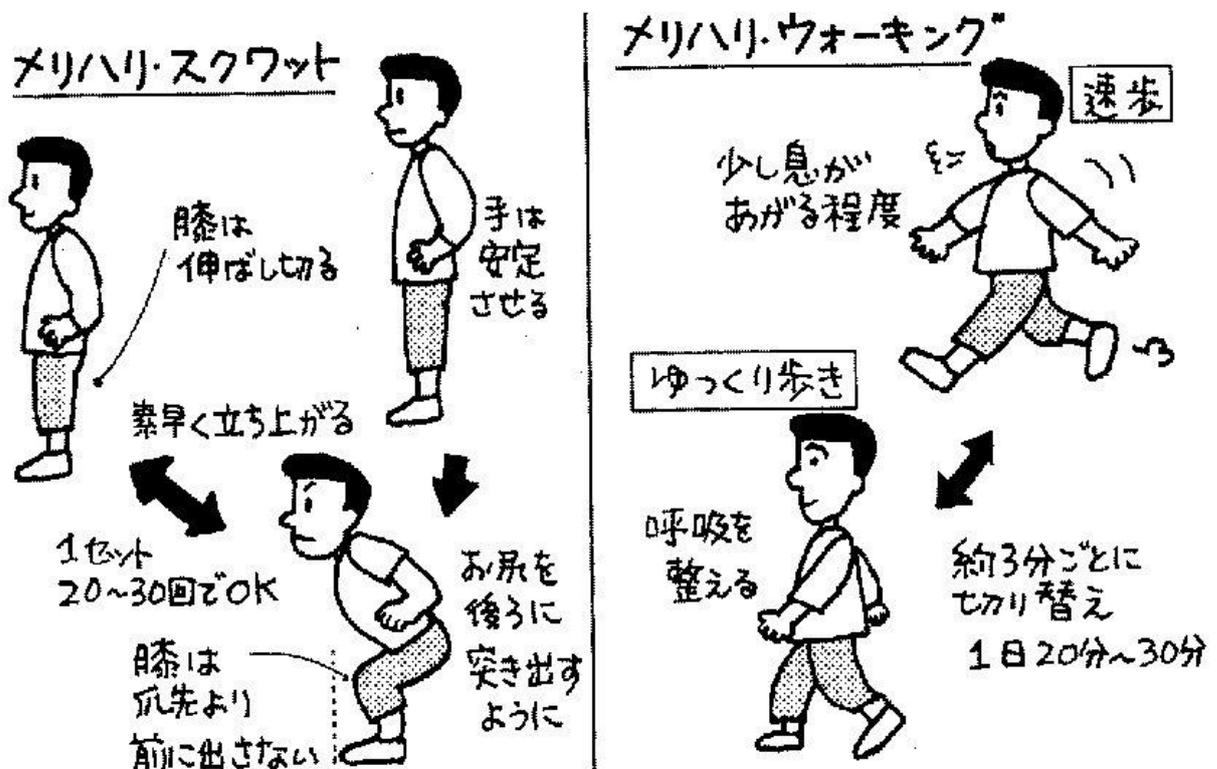
しあわせます



筋肉を守れば体も脳も一生現役！

老後は子供の世話になりたくない、ボケずに老衰で逝きたい・・・ そう願っておられる方は多いでしょう。ただ、実際に健康であるための準備を実行に移しているのでしょうか。無計画に物を売り買いしても会社の経営が成立しないように、願望だけで健康を保つことはできません。

健康寿命を過ぎて要介護となる原因は、男女ともに突出して高いのが認知症。続いて心臓血管系の病気、足腰などの運動器の機能低下です。これらを乗り越えるには、薬より圧倒的に運動が効果的です。筋肉は体の実に4割を占めるれっきとした臓器であり、適度な刺激によって健康寿命により様々な生理活性物質を分泌します。そのために一番有効とされているのが、筋トレと有酸素運動の組み合わせです。この簡単な方法をご紹介します。



筋肉の合成に欠かせないタンパク質は朝に多く摂るのが最適です。オススメのメニューは卵かけご飯や納豆、具たくさん豆腐の味噌汁、干物の魚、ヨーグルト、牛乳です。ただし、植物性、動物性とそれぞれ体に作用する成分が違いますから、一つに絞らず賢く食べましょう。

避けがたい病気や事故は別として、準備を怠ったために自分で移動や排泄が出来ない状態で生き永らえても、それは長寿と言えるでしょうか。命があるだけでは長命でしかありません。長寿の根本は、自分がどういう生き様をしたいかという信念と、知的な健康管理です。本欄で紹介した内容を基本に、ぜひ実り多き人生を謳歌してほしいと思います。(雑誌「致知」より引用)