

なんと、いつの間にか今年も最後の月となりました。早い。早すぎる。今年を振り返ろうにも、もう先月の記憶しかありません。

11月は岡山市民なら誰もが何となくウキウキする「岡山マラソン」がありました。事前に目標タイムを先生に尋ねると、「4時間を切れるくらいかな」と言われ、ビックリ!!「目標低すぎじゃない?」と言うと、「去年のタイム覚えてないの?4時間1分だよ」と、明らかにムツとした顔で言われました。覚えてないわ～。私の中では、全盛期?の3時間30分を切っていた頃で記憶が止まっていたようです。



「4時間が目標」と言われると、3時間47分でゴールしたら「凄いじゃん!」となるから不思議なものです。更に、そのタイムを他人が遅かったね、なんて言おうものなら「何てことを言うんだ!」とムツとしている私。走るだけでも凄い! 完走できるなんてもっと凄い! 応援側が初心に戻ったのでした。



うちの患者さん達が速いのも私の感覚がおかしくなる一因! 皆さんお疲れさまでした!

4年ぶりに復活したご当地グルメの屋台には地元の同級生も。津山のホルモンうどん「三枝(みえ)」さん。ちょっとだけガマンしていたビールとホルモンうどん! 体に染み渡る感覚も走らないとわからない! 私はまだわからなくてもいいけど。普通に食べても美味しいしね。

いつ振りかわからないくらいに、マラソンとは無関係でお出掛けしてきました。香川県、まんのう公園。



広～い公園をぐるっと歩き、初めての釜玉うどんで腹ごしらえをして、その後なんと金比羅さんの奥の院までお参りしました。「今日何キロくらい歩いた?」と聞くと、「8キロくらいかな?」と。どっひゃー!! この5倍以上も走らないといけないのね、フルマラソンって。もちろん筋肉痛になりましたよ。3日後に! みちこ

しあわせます



歪んだ姿勢は自分の目、背骨の筋から整える

骨格と視覚。この両方を連動させることで体の歪みを「自分で」整えることができます。



本来であれば、背骨は首の下で緩やかなS字を描いています。ただ一番上に体重の13%とされる重い頭がのっているため、人によって様々な形で歪みが生まれてきます。近年顕著なものが、スマホやPCの見過ぎで首が背骨より前に出てしまい、S字の湾曲がなくなるストレートネックです。重い頭を支えるために胸椎や腰が曲がり、姿勢は自然に歪んでしまうものなのです。

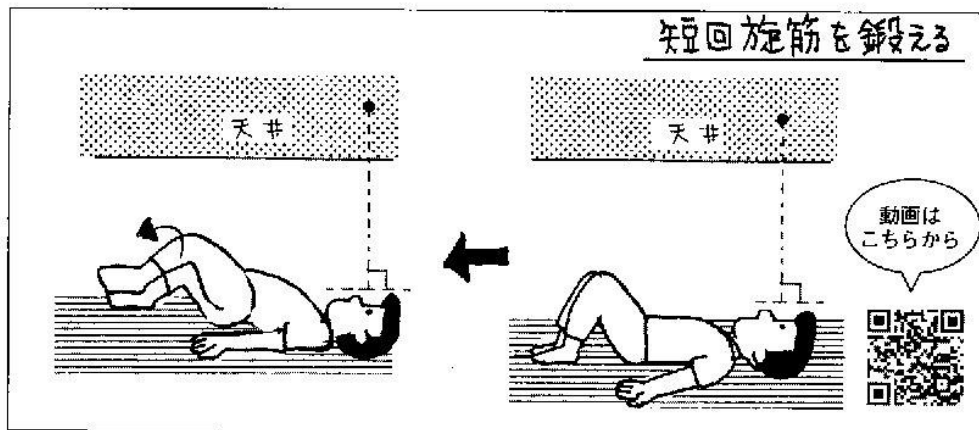
そして、私達は目で光を取り入れてはいるものの、映像として認識しているのは脳です。目から入った情報を処理する時、頭が前後左右に傾いたりして左右の情報にズレがあれば、脳は修正をします。これもまた姿勢が歪む大きな原因です。

まずは自分の立ち方、歩き方を動画でチェックしてみましょう。スマホを固定するか、ご自身で難しければご家族やご友人に頼んで撮ってもらいましょう。

立ち姿・定位置を決めて正面、左側面、背面、右側面の順に10秒ずつ止まって撮影します。

歩き姿・定位置を決めて正面、左側面、背面、右側面の順にそれぞれ10秒ずつ足踏みをして撮影します。手は自然に振りましょう。姿勢をよく見せようと頑張る必要はありません。

どこがどう歪んでいるのか自分で知ることが出来れば、次は骨格と視覚を同時に矯正していきます。



1. 全身の力を抜いて仰向けに寝そべり、膝を合わせて立てる。
2. 天井を見ながら、目の真上にどこか目印を決めてその一点を見つめる。
3. 肩が上がらないように注意しながら、肩甲骨を引き寄せするようにして胸を張る。
4. ゆっくりと全身で脱力する。
5. 左側の肩甲骨を床に押し付ける力で膝を右側に倒す。
6. 右側の肩甲骨を床に押し付ける力で膝を左側に倒す。
7. 1～6を交互に20回ほど繰り返す。一点を見つめ続けることで自分の指令で視覚を矯正する力が身に付き、それが姿勢を整えることになるのです。
(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^)/