

暖冬のはずがいつまでも寒く、桜の開花が遅くなりましたね。昨日までダウンコートを着ていたのに今日はTシャツ1枚で丁度良くて、脳も体もおかしくなりそう。体調には気を付けてくださいね♪

先月は「徳島マラソン」がありました。当日は朝から雨。「おにぎり作ってね」と、5時過ぎに起こされ、梅と昆布の2種類を握って(優しい)、「はい」と渡すと「おやすみ」と言われました。色々言いたい気持ちをグッとこらえて大人しく再び就寝。



無事に完走して、「19時過ぎには帰れるけど、お腹はパンパン」とちゃんと連絡もあり、帰りの電車で飲むはずだったカップ酒はランナーでいっぱい座ることが出来ずお持ち帰りした為、あまり酔ってもいない。平和！！

晩ご飯を食べている私と一緒にちょっとつまみつつ晩酌をして穏やかな夜。しかし翌朝！トイレで吐いている👤なぜ！？ その日はお昼も夜も食べれず1日絶食！

翌朝の雑炊は食べれたものの、やっぱりお腹の調子が悪く、またお昼は抜き。一応食べれるか聞くと、「お昼になったら食べれるかもしれないし食べれないかもしれない」と曖昧な答えをするので、消化が良さそうな物で作ったお弁当がこの時点で2日連続無駄に。言っても薬は飲まないし、食べ過ぎ飲み過ぎが原因なら治るのに2日もかからないだろうと思い、「このまま治らないんだったら、週末に六甲を走るなんて無理だよ！行ったら怒るよ！」と、もう怒りながら言うと、やっと1回だけ薬を飲んで、あとは鍼とお灸と漢方アロマと酸素カプセルといううちで出来る治療のフルコースを駆使して意地でも治す！そして、きっと完全ではないだろうけどなんとか復活して六甲に行ったのが3月30日、土曜日の夜。六甲のお話はまた来月号で♪

結局何でそこまでお腹を壊したかということ、スタートからずっと雨の中を走って、冷え切った体に冷たいビールを飲んだからだろうということです。弱った胃に唐揚げの油も悪かったかな？ 食養生としては、大根おろしが良いと、ひたすら大根をおろして食べていました。



徳島では中学生による阿波踊りが見れたそう。迫力もあり本格的！中学生でここまで踊れるなんて凄い！子供の頃から踊っている(予想)徳島県民ならではですね。岡山県民なのに、うらじゃではなく、実は今、なぜか阿波踊りも練習中の先生。難しさが分かっているだけに感動したみたいです。マラソンに加え、阿波踊りのネタもこれから増えるのでしょうか！？お楽しみに～(^-^)  
みちこ

## しあわせます

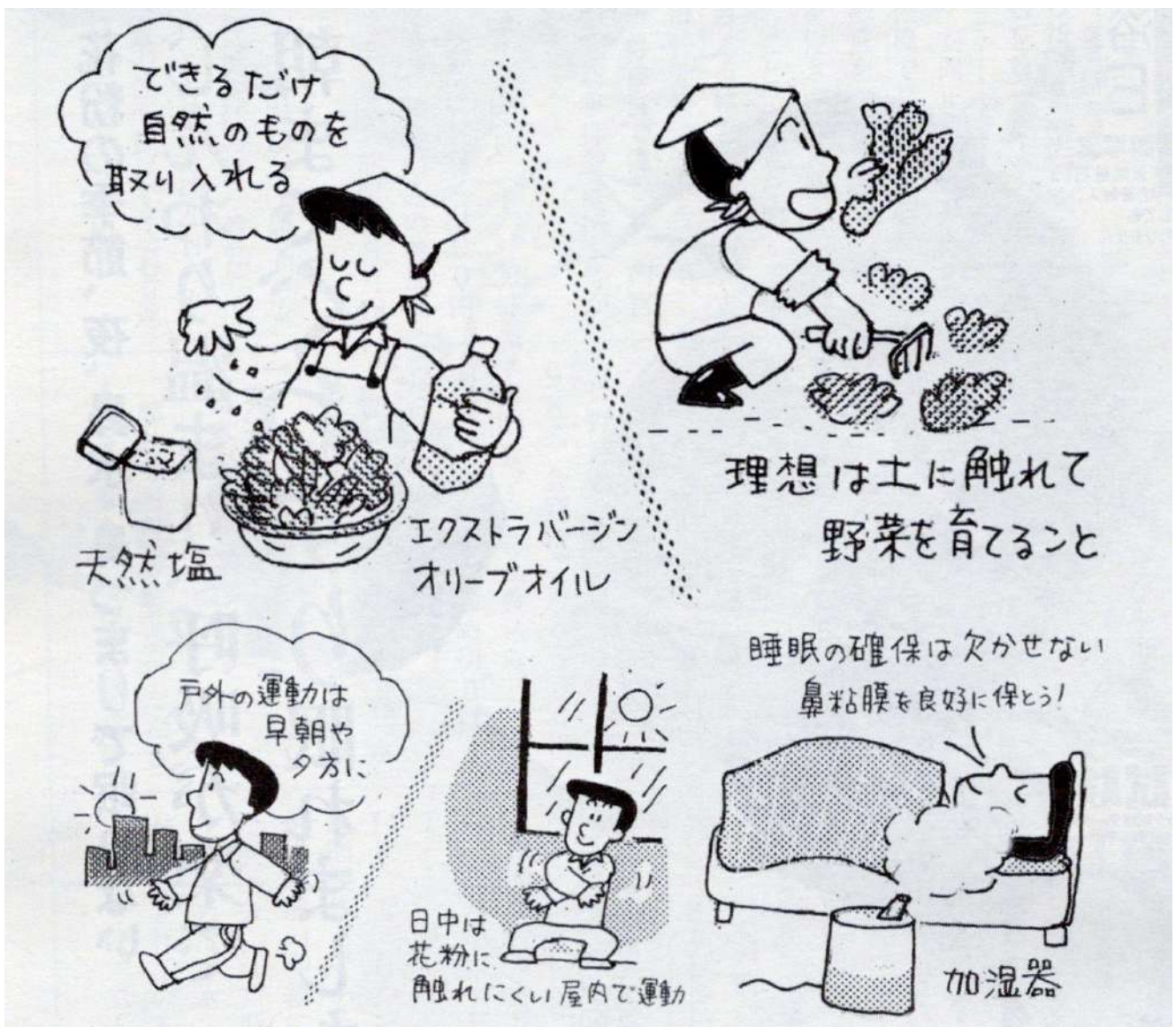


# 花粉の時期を楽に過ごす

いまや国民病と言っても過言ではなくなった花粉症。しかし、花粉症を発症しない人、発症しても症状が軽い人はいます。そういう人に共通する特徴の一つとして、活動的で日常的に体をよく動かしていることが挙げられます。

実際、スポーツ選手が鼻をかんだり、くしゃみを連発している姿はあまり見かけません。運動で血行が促進されて体が温かくなったり、交感神経が優位になったりすると、花粉症の症状は出にくくなるのです。逆に体が冷えている人、副交感神経が優位な人は花粉症の症状が出やすいといえます。

以上を踏まえて、花粉症の辛い症状を緩和させるため、日常生活の中で心掛けておくべきことを整理しておきましょう。



とにかく一番大事なことは、健康な体を維持することです。そしてその鍵となるのが、食事、運動、睡眠です。当たり前のことだと軽視せず、改めてこれらの大切さを心に刻んでいただきたいと思います。

(雑誌「致知」より引用)