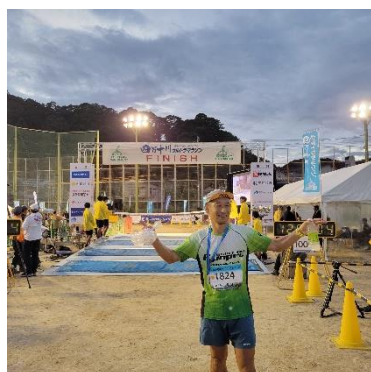


急に空気がひんやりしだして、何だか寒い。暖かいて幸せなことだな〜と、すでに夏が恋しくなっています。季節の変わり目は、着る物や食べる物に困りますね。

さて、先月は記念すべき「第30回！四万十川ウルトラマラソン」に参加してきました。四万十のウルトラに参加するのは3回目。今年は記念の年だからと、昨年の大会が終わった時にはもう参加することを決めていました。



着いてまずは、四万十市在住の治療家仲間の先生に体のメンテナンスをしてもらい、昨年泊まった「ほてい家」さんへ。70代の女性、「まーちゃん」の作るご飯はまさに母の味。四万十ならではの魚や野菜、地酒まで用意してくれて、翌朝3時半起床とは思えないほど飲んで食べて飲みました！無事に起きれてスタート会場へ。知り合いにも会えて、テンション上げてスタート！そして私は新聞配達に出掛けて家主不在の宿へ戻り二度寝。縁があり、まーちゃん宅で愛用されている木村屋のバナナクリームを食パンに塗ってモーニングを頂きながらまーちゃんとお喋り。去年はまーちゃんの壮絶な嫁姑問題の昔話、今年は娘さんの強烈なお姑さんの話や、神様や崇りの話で盛り上がり、気付けばお昼。「お昼も食べて行くでしょ」と、出来立ての五目ちらしが出てきて、いつの間にか夕方。「あ！もうゴールしそう！」とバタバタとさよならしたのでした。私の朝食と昼食はなんと無料。本当に親戚みたい。大好きなまーちゃん。今年も良い刺激をたくさん頂きました◎



そしてゴールしてから向かったのは、もう3度目の「ゲストハウス・マサシ」さん。宿泊者のランナーへの応援幕に、今年は私の名前まで書いてくれました☆今年で四万十は卒業と思っていましたが、みんなから「来年も来てね」と言われると悩んじゃいますね。帰りに閉園まで10分で行ってダッシュで見た、まんとう公園のコキアもすごい綺麗だった！走らなくても最高に楽しい四万十川ウルトラマラソンツアーでした。みちこ

しあわせます

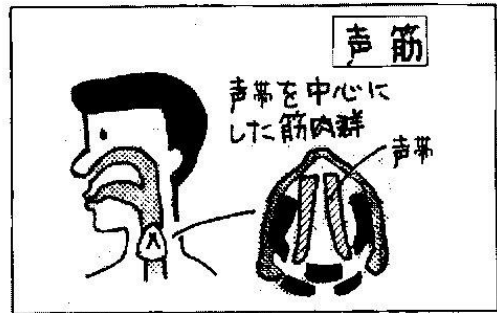
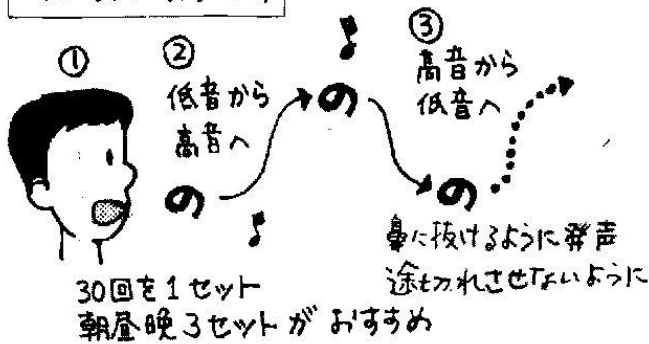


命の源「声筋」を鍛えよう

最近、声がかすれる、高い声が出づらい、話を聞き返されることが多くなった。こんな方は、健康状態に黄信号が点っていると言えるかもしれません。大げさに聞こえるかもしれませんが、人は声から老けていきます。そして声の衰えはその人の健康を損ない、寿命にも響いてくるといっても過言ではないのです。

喉には四つの大切な機能があります。一つ目は声を出すこと。二つ目は息をすること。三つ目は嚥下、食べ物を飲み込むこと。そして四つ目が力むこと。四つ目の力む機能と健康の関係については、ピンと来ない方が多いかもしれません。力むと、声帯がキュッと締められ体に力が入ります。ところが喉の衰え、すなわち声筋が衰えて力む機能が損なわれてしまうと、ここぞという時に体に力が入らず、踏ん張りが利かなくなります。ペットボトルのキャップが開けにくくなった、ゴルフの飛距離が伸びなくなったというのは、握力や腕力ばかりでなく、喉の衰えも関わっています。加齢と共に転倒リスクが高まる原因もここにあるのです。今回紹介するトレーニングを実践していただくことで、声筋はトレーニングした分は強さを取り戻すことができます。

ののの発声法



ストロー発声法



こうしたトレーニングを習慣化すると共に、声筋を損なうNG習慣にも注意しましょう。一つ目は、水分を摂らず喉を乾燥させてしまうことです。こまめに水分を摂って喉を潤すことが大切です。二つ目は、ファストフードと炭酸飲料と一緒に摂ること。どちらも喉を傷める胃酸を惹起する食品です。ハンバーガーを炭酸飲料で流し込んでゲップをすると、胃酸が一気に喉まで上がってきて、胸焼けと同じような症状が喉に起こります。喉焼けによって喉を傷めてしまうため、声を出しづらくなり、声筋もどんどん衰えていくので注意が必要です。

一人でも多くの皆さんが、声筋の衰えを克服して、健康で豊かな人生を謳歌されることを心から願います。

(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^)/