しあわせます通信　8月号　vol.135

8 月 7 日は「立秋」。暦の上では秋の始まりですが、まだまだ暑さが続きます。こまめに水分をとり、夏バテしないよう栄養、睡眠もしっかりとりましょう。

さて、先月は「たまにはみちこさん孝行を」と、いつ振りかわからないくらい、マラソン大会とか一切関係ないお出掛けをしてきました。

大山♪　…勘が鋭い方は、もうお気付きでしょう。先生の目的は、もちろん大山登山！「みちこさん孝行」とは？？？　「僕が大山を登っている間、ゆっくりしてね」ということみたいです。
ホテルを朝５時に出発して、朝食の9時までに帰ってくると言っていたのに、「9時半に間に合いそうにない」とメッセージが来ました。9時半とは、朝食バイキングのラストオーダーの時間です。慌てて朝食会場に一人で向かい、まずは自分が食べる物を取り、9時半ギリギリに先生が食べたそうな物を見繕いました。必ず選ぶカレーも忘れずに。（優しいですね）　こうして、一人でテーブルに座り、目の前には二人分のトレー。奇妙な光景です。

そして、もうダメだと思った食事会場閉場5分前。シャワーも浴びず、汗だくの先生が帰還。5分で朝ご飯を流し込もうにも、走った直後だからあまり食べれず。ここまでギリギリになると思わなかったから取り過ぎたみたいです。こういうパターンもあるんだな、と、また私の経験値が上がりました。
←呑気に送られてきた大山登頂記念写真

そして、チェックアウトした後は、皆生へ移動して海水浴。元気過ぎる。あと自転車に乗れば、一人トライアスロンですね。また大山に戻って大山寺と大神山神社を参拝。ここで初めて私は汗をかきました。実は飲み過ぎてしんどかったのですが、汗をかいたらスッキリ～☆　これがデトックス効果か！と今更ながら実感！運動する人の気持ちが少～しだけわかりました♪　帰りは流石に疲れたのか、助手席で爆睡する先生。「みちこさん孝行の旅」はどこへ！？予想通り、先生のやりたい放題の旅となりました。

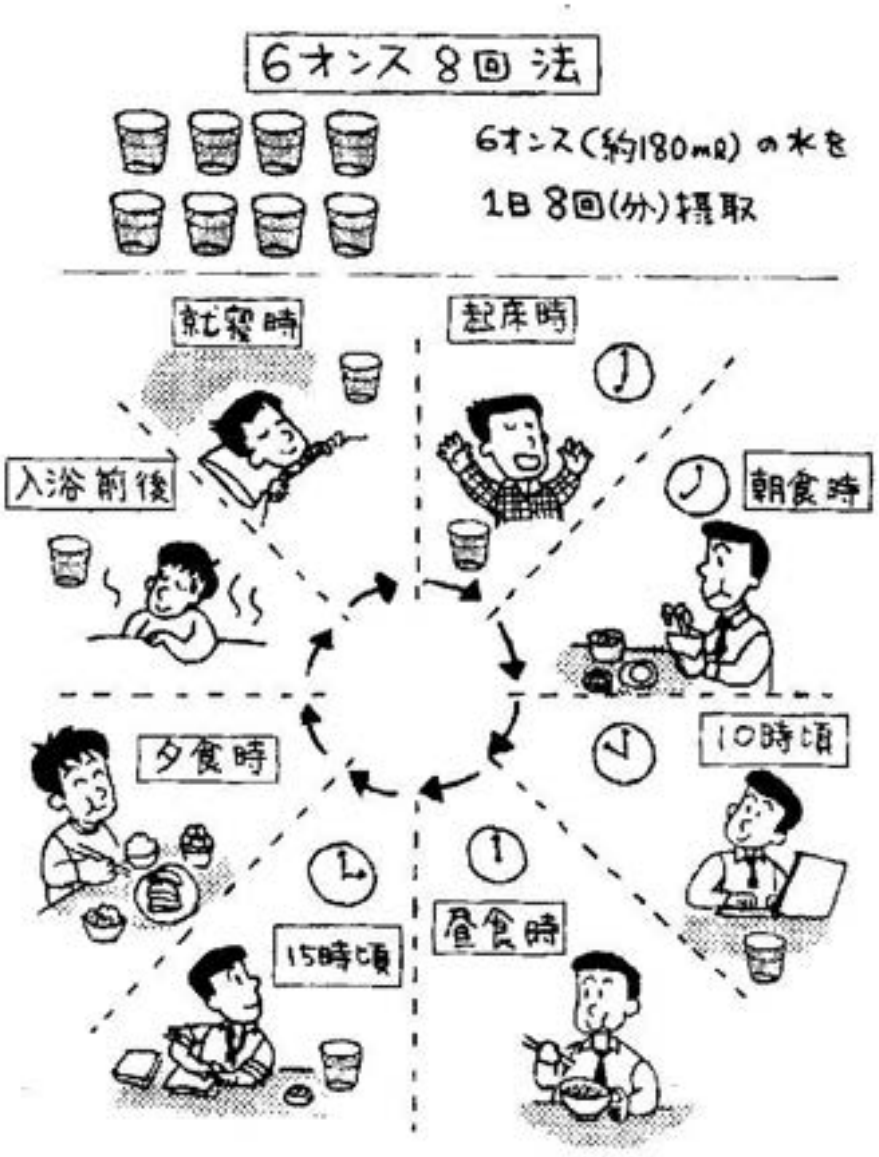
先月に続き、ちゃんと実家の草刈りもしました。感心♪その時に見た久米南町のハス畑。今年は今まで見たことが無いくらいたくさんの花が咲いていました。　　みちこ

http://siawasemasu.com　☎086－252－6023

猛暑から身を守る「飲水学」

今年も既に昨年以上の酷暑が予想されています。気を付けたいのが「かくれ脱水」です。わかりやすい例は、寝起きです。起きてすぐは、誰しも体がだるく、ふらふらするものでしょう。これは寝てる間、呼吸や皮膚を通して水分が出る一方になることで軽い脱水を起こしているからです。水を飲んだり、朝食を摂ったりするうち、自然と回復していきます。しかし、年を取ったり、暑い時期になったりすると話が変わってきます。日常で「なんだか集中できない」「体に力が入らない」と感じたら、かくれ脱水を疑ってみてください。

脱水を避ける基本は、きちんと食事を摂ることです。水分補給というと、水だけを飲めばいいと思いがちですが、真水だけを過剰に飲み続けると、水中毒と呼ばれる状態になり、却って体の毒になってしまいます。理想的な水分補給をお伝えします。



とにかく時間を分けて、こまめにすこしずつ水を摂る。熱中症に限らず、大きな病気を防ぎ、さらには末永く健康を守れるものです。(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^)／