

しあわせます通信 2月号 v.141

2月3日の節分を過ぎれば、暦の上ではもう春ですね。「凄く寒い日」と感じることが年々少なくなっている気がします。大雪のニュースを見ると有り難い事だな、と思いますね。



お正月の久米南町です。岡山市内より寒いので、田んぼや畑に雪が積もっていました。先生が宮司の仕事もやり始めた頃は、年末から雪が降り、道路が凍るため、冬用タイヤへの交換が必要でした。念のため毎年交換していますが、ここ数年はタイヤを交換する意味ある！？と思うくらい暖かな年末年始でした。久しぶりに道路にも薄っすら雪が残っていたので、交換した甲斐を感じることが出来て良かったです☆

今年は午前3時
半に神事を終えて
帰宅。8時に起き

て毎年恒例の元旦マラソンに走りに行きました。もう誰も応援に行こうともしませんが、なんと今年は年代別で2位になったそうです！賞品のエコバッグをお義母さんにあげて、良い1年のスタートとなりました。そして毎年皆さんに驚かれるバイキング方式のお雑煮も健在です。



ということで、今年もマラソンは続くみたいです。正月明けの4日には福山まで10kmを走る小さな大会にも参加してきました。スタート前にストレッチのレクチャーがあつたのが、いいな～と思いました。新年早々ケガしたら大変ですもんね。



帰りに笠岡ラーメンを食べよう♪と車を走らせていたら、国道を走っているランナーが。瞬時に「〇〇君だ！」とみちこレーダーが判断し、急いで車をUターン！大学生の患者さんでした。「津島の自宅から、福山まで走って行ってみよう」という一人企画の最中でした。さっきの大会でもらったスポーツドリンクを手渡し、わざわざ応援に駆け付けた人達のように見送りました。

そして笠岡ラーメンを食べようとしましたが、長蛇の列！みんなお節料理に飽きた頃ですもんね。近くにシャコ丼のお店があるということで、シャコ丼に初挑戦。メニューを見たら笠岡ラーメンもあったのでラーメンも。食べていると、先程の学生さんがゴールしたとのこと。お疲れ様！トンカツを食べて、帰りは電車だそうです。先生と同じ匂いがしますが、先生だと往復走るでしょうね。次回はオールナイトで往復してみてください♪ 言うだけなら簡単、みちこでした。



しあわせます



鹿児島・奄美の百寿者たちに学ぶ

もはや百歳超えの人も珍しくなくなりましたが、注目は観光地として人気の奄美群島です。奄美大島を中心とする大島地区では 10 万人あたりの百歳人口が 228.32 人。これは全国平均の約 3 倍です。奄美の人々は、どんな生活習慣を持っているのでしょうか。まずは食習慣を見ていきましょう。

抗酸化作用の強い「ハンダマ」、カリウムが豊富な「冬瓜」、これらをよく食べる人は、死亡率が低い。ミネラル豊富でポリフェノールも含まれている黒糖を多く摂っている人は、がん羅患のリスクが低い。島のおじいちゃん、おばあちゃんは、農作業の合間などに仲の良い人達と井戸端会議のように集まります。その真ん中のテーブルには黒糖の塊がお皿に山盛りになっていて、皆で毎日少しずつ食べる。黒糖は調味料というよりお茶菓子の感覚なのです。



そして、元気な百寿者の共通点は、「忙しくても余暇を上手に使っている」ということです。農作業の繁忙期でも、休憩の時は寄り合いの仲間と集まって話す。昔は日本の農村ならどこでも見られた光景が、この離島にはまだ色濃く残っています。会話を頻繁にすることで当然、認知症の予防になり、それが外出する動機になります。それが、筋肉量の低下も予防してくれる。人との繋がりは、一見関係ないようで、健康長寿には非常に大切な要素なのです。このように、食習慣だけでなく、社会的な結びつきの強さも、奄美の百寿者の皆さんに学ぶべき点だと考えます。 (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^)／