

2月はオリンピックで盛り上がっているうちに去りました～。朝起きてテレビをつけると、メダル獲得のニュースが連日流れ、朝から感動と活力を頂きました。こんな朝がずっと続けばいいのになあ。

さて、我が家のマラソン選手。2月は毎年恒例、「温泉&宴会付き丸亀ハーフマラソン・バスツアー」からスタート。もはや走った感想も宴会でのエピソードもありません。

続いて「高知龍馬マラソン」！



こちらもお馴染みの「ひろめ市場」での打ち上げの様子です。



何ですか？この大きいビールジョッキは！まあ、これは許すとして、家に入ってきた途端に臭う凄まじいニンニクの臭い！「お帰り」より先に思わず出た「くっさ！！」 空気清浄機をフル回転させて寝たのに、翌朝も部屋に充満したニンニク臭が何だか眼に沁みる。先生は「カツオのタタキ

に乗ってたニンニクをちょっと食べただけ」と言い張りますが、そんな訳ない！！ 結局2日間もニンニクの臭いが先生から消えることはありませんでした。普段は着けていないのに先生がマスクを着けていたら、そういうことです。マスクをしても、毛穴から臭っていただけだね！

打って変わって、とても爽やかな「シン山の神」こと、黒田朝日さんと弟の然くんが「吉備路マラソン」を走るといことで、吉備路は先生の応援でも行ったことないくせにウキウキ♪と見に行ってきました。



さ、さわやか～～☆ 片手にスマホを持って撮影しながら、沿道からの声援に「ありがとうございます！」と声を出して応え、ずっと手を振りながら走ってくれていました♥ ゴール後には片岡市長の司会による、黒田兄弟のトークショーもありました。青山学院の原監督も電話で登場！一気に会場が盛り上がるトーク力、流石ですね。黒田朝日くんもユーモアを交えつつ明るくハキハキ喋っていて、青学のキャプテン、シン山の神の名に相応しいとてもステキな人間性の持ち主だと感じました☆ 今後はロサン

ゼルスオリンピックで日本代表に選ばれ、メダルを取ることに向けて頑張るそうです。期待大！応援したいですね！

そしてトークショーが終わり、今回は応援の為だけに来ていた私と先生。行きは一緒に電車で行きましたが、帰りは別行動。そうです。総社からラン友さんと走って帰るとのこと。私は知り合いに車で送っていただきましたが、少し渋滞気味で帰ると、少し経ってから先生が帰ってきました。県内なら、もう車も電車もいらなそうですね！ みちこ



しあわせます



座り過ぎの健康リスクを知ろう

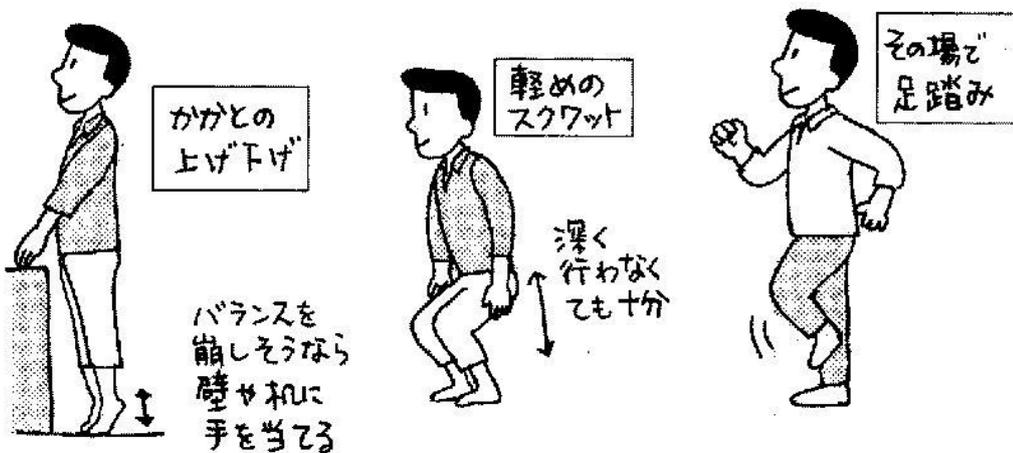
あなたは1日何時間座っていますか？

総座位時間と死亡率の関連について。1日の総座位時間が4時間未満の人に対し、8時間～11時間の人は15%、11時間以上の人には40%と、座る時間が長くなるにつれ、死亡リスクが高まっています。具体的な病気のリスクとしては、心血管疾患、脳卒中、メタボ、糖尿病、肥満、認知症、うつ病、癌などです。

座り過ぎの弊害にいかに対処していくべきかを考えてみましょう。まず意識していただきたいのは、座位行動には1日を通してどれだけ座っているかという「総座位時間」と、連続して座り続ける「座位行動バウト」の二つの視点があることです。要は、座り過ぎの時間をいかに中断していくかを考える必要があるのです。日常生活の合間に簡単に実践できる「こそトレ」をご紹介します。

座りすぎによる悪影響を減らす「こそトレ」

できれば30分に1回立ち上がって3分ほど行う



(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^)/