

今年もお仕事の関係で岡山を離れる方がいらっしゃいました。毎年3月は寂しいです。その方にも、私たちに、新しい素敵な出会いがありますように。4月、スタートです☆

さて、先月のこと。まずは「丹波篠山 ABC マラソン」に参加してきました。みなさん、覚えていますでしょうか？あれは去年の11月。「ゴールしたから帰るね」と連絡があったから、車で3時間半くらいのところを16時間後に帰宅してきた時と同じ、恐怖の丹波です。大丈夫なのかちょっと疑いつつ見送りましたが、前回より約18kmも短い普通のフルマラソンだったお陰で？無事、想定内の時間に帰ってきました！良かった！！ゴール後には名物「しし汁」のふるまいもあったそうで、楽しめたようでした。



そして、「かがわマラソン」！記念すべき第1回目の大会に出れるなんて、なかなか無いことですよね！とは言え、岡山から参加のランナーはたくさんいて、ほぼホーム。その安心感からなのか、なんと約3年ぶりに3時間30分を切る記録が出ました。3時間27分！年齢もどんどん上がっていく中、最近では3時間40分～45分くらいのごとが多く、このまま遅くなっていくかと勝手に思っていましたがお見事！これは私が思っている以上に本人は嬉しいでしょう。会場から海が見えたり、ゴールがアリーナの中だったり、初めてのことに感動もあったみたいです。香川に行つてわざわざお土産はいらないよ、と思っていたのですが、帰りの電車で飲もうと買ったものの、当たり前前満員だし座ることすら出来ずに持ち帰ることとなった「金陵」のワンカップ酒がお土産となりました。お疲れさまでした！



そんな「かがわマラソン」当日、私は春の養生のお話を聞く会に参加していました。ざっくりお伝えすると、春は感情が出やすく、良くない癖も出やすいので早起きして朝散歩で深呼吸。自分も人も褒め、励ます。髪は縛らず、ゆったりとした服を着る。食べ物は酸味と鶏肉、季節の物を摂るということで、フキトウやウドなどが入ったランチプレートもいただきました。これを我が家の食卓に出したら、「足りない！」となるのは当然のこと。私と先生では活動量が違い過ぎます。違うことにイライラせず、互いを褒め、買ったものは分け与えると良い春を過ごすことが出来そうです。それが難しい～。 みちこ

しあわせます



脳が冴える 40 代からの習慣

年齢と共に「最近、もの忘れが増えてきた」と感じている方も多いのではないのでしょうか。もの忘れを訴える患者さんは 60 歳頃から増えてきますが、画像上では 50 代前半から脳の血流低下を呈する方も少なくありません。だからこそ、40 代から脳のメンテナンスを始めるべきだと考えています。

脳の神経細胞は一度失われると、皮膚や内臓の細胞のように再生しません。とはいえ、これを過剰に恐れることはありません。脳には病変を補い、認知機能の低下を防ぐ「認知予備脳」と呼ばれる働きもあります。50 歳以降の方でも記憶力や思考力を維持しようとする習慣によって、認知予備機能を鍛え、老化を防止することができるといえます。

まず脳の血流をよくするために意識していただきたいのが、骨盤です。骨盤を支える筋肉は、全身で最も大きな代謝を生み、またそこには下半身と上半身を結ぶ重要な血管が通っています。この要所を活性化させることで、全身の代謝と血流を向上させます。

もの忘れや認知症に効果的な「脳と身体を鍛える習慣術」をご紹介します。ウォーキングをはじめとした有酸素運動は全身の血流向上を促しますが、なかなか時間が取れない、続かない、という方も多いでしょう。そこで日常の立ち居振る舞いを見直し、骨盤機能を向上させる習慣が大切になってきます。(雑誌「致知」から引用)

