

今年は5月の時点で気温が30℃越え！夏の暑さが心配ですが、その前に梅雨です。蒸し暑いからと冷たい物ばかり食べたり飲んだりすると、胃腸の働きが低下し夏バテの原因となります。今のうちから軽い運動で汗をかき、常温の水をこまめに摂り、よく眠り、夏バテしない体作りをしておきましょう。



さて、先月の先生は、「拝啓 加藤文太郎 兵庫縦断176km スピードハイク」に参加してきました。登山家・加藤文太郎さんがトレーニングのために神戸と故郷・浜坂の間を歩き通したエピソードにちなみ、彼の足跡をたどろうというイベントです。いつの時代にも変わった人が存在するのですね。

5月3日の13時に雨の降る中、浜坂をスタートし、なんと可哀そうにその後11時間も雨は止まなかったそうです。お陰で股ずれ、足の指には水膨れができ、痛みを庇ってフォームが崩れた結果、ふくらはぎを痛め

走れず、15時間かけて残りの55kmを歩いてゴールしたそうです。ゴールの連絡が来たのが4日の23時54分。もちろん電車も動いていないので、5日の昼過ぎに帰ってきました。げっそり痩せて帰ってくるかと思ったら、浮腫んで顔がパンパン！足を引きずり、目は虚ろ。ここまでダメージを受けている姿は久々に見ました。ただ、ここまで書いた内容を私が知ったのは、6日の仕事中に患者さんに話しているのを聞いた時です。この過酷さを知っていたら、留守中に私が「春のパンと備前焼祭り」に出掛けて、満員電車で座れなかったこと、午前中でパンは全て売り切れていたこと、帰りの電車を1時間30分も待ったことなんて話さなかったのにね。「僕の方が」と大変さ自慢もせず、黙って「大変だったね〜」と労ってくれました。お疲れ様でした！



そして、「薬膳養生フェスティバル」というイベントがあり、日帰りで出雲まで行ってきました。

今回、たまたま裏面に載せている「血流が生命力と健康の源」の記事を書かれている漢方薬局の堀江昭佳先生のワークショップと講演会に参加することが目的でした。中力先生はちゃっかり堀江先生の本とパンを持ってきていて、「サイン貰ってきて」と言ってきました。先生は恥ずかしがり屋のミーハーなのです。サインはダメでしたが、二人ともしっかりと握手はしてもらえました。良かったね！ みちこ



しあわせます



血流が生命力と健康の源

朝、目が覚めた時、皆さんはどんな気分ですか？「あ～、また一日の始まりか」とどんより絶望的な気分ですか？「気持ちいい朝だ、頑張ろう」と清々しい気持ちになれているでしょうか？ ここには血流が関係しています。漢方では「婦人は血をもって本となす」と言うように、特に女性にとって血は非常に大切です。こういって「血流をよくしなきゃいけないんだ」と焦る方がいらっしやるかもしれません。世の中では「血液サラサラ」こそがいいことだと言われていますが、大事にして欲しいのはサラサラより「たっぷり」です。血液たっぷりになり、毎日元気に生きるための簡単な方法をお伝えします。

簡単！チキンスープで“補血”しよう



食事が整ったら、次は睡眠です。23時までには何としても寝ること。もう一つ挙げるとすれば、朝の光を浴びること。

多くの細胞に生きるために必要な物質を行き渡らせる役割を担ってきたのが、血流です。元気な血がたっぷりあれば、体が元気になり、不思議と心の悩みも解消されます。血流がすべて解決する、これは私の実感です。一人でも多くの方が血を豊かに、人生を幸せに生きてくださることを願ってやみません。

(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^)/