



夏が早く来た分冬も早く来るのかな〜?!と思う様な今日この頃。体調管理は万全ですか?!少し具合が悪くても休めない定めの皆さんには本当に申し訳ないのですが、、病は気から! ファイト一発!!

良い睡眠を取る事と胃腸を整える事が万病に効くそうです。

お腹に手を当てて腸をマッサージしたり、乳酸菌とお酢(黒酢)、を採ると疲れにくくなる。お風呂も少し高温で首までしっかり浸かって約3分。じんわり汗かくくらい入り、出る時には逆に水を足先から耐えられるとこまで掛けると湯ざめしないし、風呂上がりのビールが旨い(しかし、飲みすぎると眠りが浅くなり、逆に不健康に。)私は風呂上がりにビール片手に洗濯ものを干してから、ほんの少し肩を回したり、肩甲骨を伸ばしたり首回したりして凝りとその日にあった事をため息と共に吐き出しリセットして夕飯を食べる。

息子が誕生日にプレゼントしてくれた「ふくらはぎマッサージ機」に両足突っ込み、もみもみしながら野菜〜肉(とりの胸肉は認知証に効くらしい)〜炭水化物&ビール(時に焼酎、ハイボール)そして時々デザートで締めくくる。テレビを見ながらの個食。たまにPC操作しながら食してしまう。このながら食事はいけないそうだから皆さんは止めて、できれば家族と会話しながら食事をしてほしい。季節の野菜を多く食べ、1日の労を自分なりに癒し明日に供える休日にはほんの少しでも仕事を忘れて外気に触れ、季節を感じ、思いっきり体を動かす。ぐちょぐちょに運動で汗かくと身も心もすっきりする。

戦う心の準備もできる。絵をみたり映画や舞台も一人で観に行くが、感動して泣く事も心身にとっても良い事だそう。芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋つまり、何をしても良い秋なのだから、少ない休み時間を思いつくまま動いてみない?人生はすてたもんじゃないよ!いくつになっても楽しみ方はたくさんある。人生を楽しもう(勿論 仕事しながらね 頼みますね)