

【初台湾】・・・鈴木



先月、初めて台湾へ行って参りました。所長にお世話になる5度目（妻は2度目、娘は3度目）の旅に行かせていただきました。所長には、ほんとうに家族共々感謝申し上げます。

今回の旅の感想としてまず、国立故宮博物院は素晴らしかったのですが、「翠玉白菜」が台湾南部の嘉義市へ8月まで出張展示していて見られなかったのが残念でした。

国父記念館での衛兵交代式も良かったです。国父記念館での衛兵たちの一糸乱れぬ見事に統率された動き、静まり返った堂内に響き渡る靴音や動きに伴って聞こえる金属音、厳粛な雰囲気を感じられました。兵士たちは25歳以下、身長178cm以上、体重は65kg±1kg。迄と厳しい条件があるとのことでした。

九份は、スタジオジブリ非公式ですが、映画のモデルとなった街でちょっとした異世界のようでした。

十分では、天燈あげを体験しました。台湾には、もともと新年の祝い事として家庭円満や健康、平和、繁栄などの願いを込めて、神様に届くように空へ天燈を放つ「天燈上げ」と呼ばれる習慣があるのだそうです。天燈がまっすぐ空に上がっていくと願い事が叶うのだそうですが、私たち3人の願い事は「平和」、「健康第一」



「宝くじ3億!」と描きました(笑)。

【習慣化】・・・小倉

若いころの運動経験は、将来のサルコペニア（筋肉量減少、筋力低下や身体機能の低下）の予防にも繋がると言われ厳しい練習にも耐え、自負していた面もありましたが、最近では、急な五十肩やそれこそ若き頃に足を怪我した後遺症が現れ、五十肩とはよく聞いてはいましたが、急激な痛みと肩ではなく腕の付け根の関節部分の痛みであり、片手しか使えない不便さを味わい普段の生活習慣の大切さを身に染み込ませた今日この頃です。

習慣といえば、健康的な習慣だけではありませんが、以前ベストセラーにもなった7つの習慣がありますが、その中で、仕事で成果を出したい・昇進されたい、上司から評

価されたい、人から感謝されたい、収入を増やしたい、家族と良い関係を築きたい、健康でいたい etc...

これらの願いは一時的に叶えられれば良いわけでもありません。心身の健康、周りとの人間関係、仕事の成果など大切なものほど継続的に続ける必要があります。

私は、7つの習慣の中にあります win-win が好きで、お願いするときだけ一方的な関係とかではなく双方に良好な関係であり、これが長続きに繋がると考えております。思いやりの心や誠実さをもって相手に接していけばそれほどの仕打ちは受けない気がします。何かあった時は、まずは反省をして、あちこち痛いのもあり気持ちだけは幸せホルモンを出し過ぎしていきたいです。



【7月いまどきの夏バテはやや複雑】・・・手塚

今年も上半期も終わり下半期が始まり7月夏がやって来ました。かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うようです。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

◇自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近では気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温差が大きいと自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。◇冷たい食べ物で「食冷えバテ」

冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物

ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。暑い屋外と寒い屋内の出入りが多いと、自律神経が乱れます。その結果、夜なかなか寝つけず、ホルモンバランスが崩れて生理痛やイライラがひどくなることも。

◇夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。ただし、38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックスし自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。

◇味噌汁はパーフェクトドリンク

夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれませんが。でも、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。また調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。



疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富とよく言われますが、ビタミンB1は、玄米やタイ、カツオ、マグロなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもオススメ。また、タマネギ、ニンニク、ネギなどにはアリシンという成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります。ニンニクやネギなどを上記の食材に合わせると、スタミナアップに効果的です。