

①

『脳のメンテナンスと健康長寿！』

ストレスが溜まると身体のどこかに影響が出てくるものです。

働きすぎ。家事に追われる。ちょっと急いで身体をひねったり、普段やらないようなことが原因になることが多いかと思います。

その影響で、

- ・もともと良くなかったところ・・・持病がひどくなってしまう
- ・新たに悪くなってしまう箇所・・・からだに、心に新たに悪いところが出てしまう

といったことがあろうかと思っています。

②

例：

私は5年前と2年前に脳梗塞を患いました。1度目は「周りの物は全く普通に見えるのに、それらから言葉がすべて消えてしまいました」。だから、自分から何かを訴えたくても「ウー、アー」としか言葉を発することができませんでした。その現象が起こったタクシーのなかで私は訳の分からない状態でした。しかし、30秒ほどで言葉がスーッと戻ってきたのです。私はタクシーを降りて家まで何事も無かったように帰りました。

2年前は月曜日に病院へ出勤しなければならない朝のことでした。突然、身体が右に傾いてあまり動けなくなってしまいました。4時間くらいたって、出勤しなかったので病院の先生が見に来られました。私の様子を見て「すぐに病院へ行きなさい！！」と言ってくださいました。私はタクシーを呼んで近くの国立病院へ行き、検査の結果、即入院になりました。そこから半年間入院して、退院後、さらに1年間休養しました。今月から某省庁で働いています。

③

こんなことになる前に！！
自分の心と体をほぐしましょう。

運動 → 「歩く」 → 工夫：ゆっくり、速足、買い物 → 楽しく続ける

家のなかで、講座で教わった

- ・ かかとおとし
- ・ スクワット
- ・ 片足立ち

※絶対に無理はしないこと！

④

好きなことをしましょう！！
発見しましょう！！

「私には何もないよ」

そうでしょうか？ 食わず嫌いのまま、おっくうになってはいませんか？ チャレンジしてみましょう。身体を動かすことだけがすべてではありません。脳をメンテナンスすることも大切です。あなたには何かがあるはずですよ！！ 何かが眠っています！！

例えば、

- ・ 短歌
- ・ 川柳
- ・ 数独、パズル e.t.c.

年齢を重ねていけば、具合の悪いところが出てくるのは仕方ありません。決して無理はせず、出来ないことをする必要はありません。

ただし、他にチャレンジできることがあるかもしれません。