

わたし日和

令和八年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

一月の後半になってから急に寒く感じ始めました。あんまり寒くないのも冬らしくないなあなんてのんきに思っていたのですが、いざ本当に寒くなると厳しいものです。ね体調を崩さないように気をつけましょね。

さて今年も早いもので二月になりました！

今年の目標はどうしようかななんて考えているうちに一カ月が過ぎてしまったのですがどうしましょ。まあ無理に目標とか作らなくてもいいんですがワタシの性格上、何も決めなきゃ決めないでダラダラと、のほほんと日々を過ごしてしまうことがアリアリと見えるので、しかもぶくぶくと。昨年、久しぶりに受けた健康診断では特に問題ない感じで終われ

そうだったのですが、最後にお医者さ

んと対面での問診というのがあって、

それまで視力、聴力、血液検査、バリウムを飲む胃の検査などなど年相応の劣化はあるものの、なんとなくクリアできてほっとしていたのですが問診を

してくれていたお医者さんが「うー

ん、問題はなさそうですねー。あれ、

いやいやアナタ、胸囲がすごいじゃな

いですがメタボですよこりゃメタ

ボー」と嬉しそうにメタボ宣告を受け

てシュンとなって帰宅しました。自分

でも食べ過ぎだったことはわかってい

るんです。でも我慢するとストレスで

体に良くないって言うじゃないです

か？ あれ勘違い？

で、それで話を元に戻すと

趣味をジョギングにしよう

と思ってその目標に横浜マ

ラソン完走ということでご

こ数年やってきてるわけな

んですが実は毎年「やせ

る」という目標もサブタイ

トル的にくつつけているん

ですがなかなかこれが思い

通りにはいかず毎年同じ目

標で同じように挫折を味

わっているのが現状です。

ですが先日、テレビで衝撃

の事実を知りました！じつ

は脂肪を燃焼させるために

は走るより歩くほうが効果

が出るというんです！なん

と私は愚かだったんだろう

とこの時気づきました。

なるほど今まで一生懸命に

マラソン完走を夢見て、

えっちらおっちら走ってま

いりましたがその期間だけ

1〜2キロ痩せるだけであ

とはちっとも目標の体重ま

で減らすことができません

でした。（しっかりすぎる

ほど食べているからです

が）走るよりも歩くほうが

脂肪を燃焼させるだなん

て！それを知ってから今年

はなんとすでに十数回も散

歩を実施しています。（よ

く考えると一般的な普通の

ことのような気が。。。）

秋の横浜マラソンに向けて

今から始動しているなんて

初めての出来事です。

10月の横浜マラソンの頃

には痩せてシュッとしてラ

ンナーの顔をした私がマラ

ソンのスタートラインに

立っていることでしょう！

これがいつもの三田坊主に

ならないように頑張ってみ

ます。



一粒のショコラ



人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない。

映画「フォレスト・ガンプ」より

今月の一粒

耳によくない習慣を避け、マッサージュを！ 「耳の健康を守る」

耳

鼻咽喉科医の木村至信さんによると、耳の不調は静かに進み、自分ではなかなか気づきにくいそうです。しかし、大丈夫だろうと放っておくと、認知症やうつ病などを引き起こしたり、危機察知能力が低下して事故に遭ったりと、トラブルのリスクが高まります。「最近、声が大きくなったと言われる」「人の話を聞き返すことが多くなった」など、違和感を感じたら早めに対処することが必要です。

そ

もそも、年をとるとなぜ耳が遠くなるのでしょうか？ 実は聴力は20代をピークに、少しずつ低下しています。音は外耳から鼓膜、耳小骨をへて、内耳の有毛細胞に伝わります。ここで電気信号に変換されて脳に伝わることで音が聞こえます。しかし、この有毛細胞は年齢を重ねるにつれて数が減

木

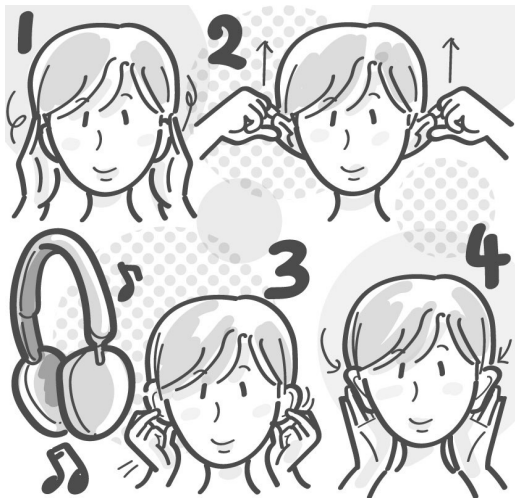
り、その結果、だんだん聞こえにくくなるのです。これが「加齢性難聴」です。加齢性難聴はゆっくり進むので、自覚しづらいもの。聞き返すことが増えたなどと感じたら、耳鼻科を受診しましょう。村さんによると、日々の過ごし方次第で、加齢性難聴の進行を遅らせることができるのか。とくに注意したいのが次の4つで、耳を守るために避けたいことです。まず、毎日の耳掃除。耳掃除が習慣になっている人もいるようですが、週に1回、お風呂上がりなどに耳の入り口から1cm奥までを綿棒で軽く拭く程度に。次に、イヤホンの長時間利用。長くつけていることで外耳炎になる恐れがあります。できればイヤホンではなく、ヘッドホンがおすすです。そして、大きな音でテレビや動画を見ること。日常的に大きな音に触れること

耳

で、耳への負担が増します。テレビを見るときは小さい音からはじめ、聞こえにくければ1段階ずつ音量を上げるなど、大きな音に慣れないことです。最後に、鼻炎を放置すること。鼻炎を治さずにいると難聴の進行が早まります。耳鼻科で治療を受けましょう。

の血流をよくするマッサージュがおすすめです。①耳全体を手で

おい、ぐるぐると手を動かします。②耳を指でつまみ、上下や左右に引っ張ります。③耳たぶを指でつまみ、軽く押します。④耳の後ろに手をあてて、耳を前に倒します。耳のマッサージュでツボが刺激され、難聴の進行を遅らせられます。



お財布も、ちょっと贅沢

サブスクを見直す

ひとつひとつは少額でも合計するとかなりの金額になりがちなのが、サブスク。使っていないもの、なくても困らないものを見極めて、家計の中の固定費を減らしましょう。「洗い出す」「リスト化する」「使っていないものを解約する」の3つのステップで行います。

まずは契約しているサブスクを洗い出し、サブスク名と金額が一覧できるようにリスト化します。似たようなサービスを複数契約している可能性もあります。それに、サブスクは手軽に契約できるものが多く、すめられて契約したものの、実際にはあまり使っていないことが多いもの。話題のドラマを見ようと契約し、ドラマが終わっても加入したままで使っていない動画配信サービスなど、心あたりは？

家計コンサルタントのハ



ツ井慶子さんによると、サブスクは合計で月に3000〜5000円にとどめるのがよいとか。5000円を超えたら見直しを。どれも十分に活用しているならOKですが、使っていないものがあるれば解約を検討しましょう。迷うときは一旦解約をして、サービスがない状態で過ごしてみます。やっぱりサービスを利用したいと思うなら、再契約をすればいいのです。あわせて確認したいのが、家族で同じサービスに契約していないかどうか。本会員だけ費用がかかり、家族会員は無料で利用できるものもあります。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

夜更かしをしない

夜書を読み、人と語るに三更を限りとすべし。一夜を五更にわかちに、三更は国俗の時数（ときのこ）の四半過、九の間なるべし。深更まで寝ぶらざれば、精神しずまらず。

（養生訓 巻第二）

こう訳します。「夜に本を読んだり人と語り合ったりするのは、深夜0時を限度とすべきだ。夜を5つに分けると、三更は時を知らせる太鼓が4つ打ったあとの「九」の間にあたる。深夜まで眠らずに起きていると、精神が鎮まらな

い」。



の間を指し、つまり、深夜0時には活動をやめて就寝すべきと述べています。実は江戸時代、菜種油が生産されて、夜に灯りをつけて活動できるようになりました。当時は黄表紙などの出版物が人気で、人々は夜遅くまで読書を楽しんでいたようです。そんな様子を見て、益軒は体のために夜更かしはよくない

と戒めたのです。ぐっすり眠ることで自律神経やホルモンのバランスが整います。すると、免疫力が高まり、病気になりにくい体が作られます。質のよい睡眠は心にもよい影響を与え、前向きに考えられるようになります。逆に、寝不足で睡眠の質がよくなないと、生活習慣病のリスクが高まります。

元気100倍 レシピ!



アンチエイジングや免疫力アップに効く！

ホウレン草は緑黄色野菜の代表的な存在で、栄養たっぷり。とくに冬は葉がふっくら厚くなり、いっそうおいしくなります。栄養的にはβカロテンやビタミンC、ビタミンEといった抗酸化ビタミンを多く含むのが特徴で、活性酸素による酸化ダメージを抑え、アンチエイジングに効果があります。免疫力アップにも働き、風邪などの感染症対策に有効です。また、鉄分が多いのも魅力で、貧血予防にぴったり。ほかに、食物繊維が豊富な点も見逃せません。



賢者レシピ

ホウレン草の豆乳スープ

抗酸化ビタミンを
多く含み
アンチエイジング
に効果的

豊富な鉄分が
貧血を予防する

たくさんの
食物繊維が
腸活に働く

- 1 ホウレン草は根元を切り落として4~5cm長さに切り、ベーコンは1cm幅に切る。



- 2 鍋に豆乳と水、白だしを入れて中火にかける。



- 3 温まったらホウレン草とベーコンを加えて、火が通るまで煮る。



- 4 器に注ぎ、粉チーズと粗びき黒こしょうをふる。



・材 料・(2人分)

ホウレン草 50g
ベーコン(スライス).... 2枚
豆乳 1カップ
水 1/2カップ
白だし 大さじ2
粉チーズ 小さじ1
粗びき黒こしょう... 適量



出来上がり!



感情的にならず、品格を保ちたいもの 「怒りが込み上げてきたら？」

とつさの 流儀

●怒りの感情に支配されない

理不尽なことがあった場合など、どうしても怒ってしまうのが人間ですが、怒りに任せて大声を出したり、ぶつぶつと文句を言ったり、ものにあたったりするのはよくありません。そのような人を見れば、嫌な気分になるもの。怒りが湧いたときは、人から自分がどう見えているか想像してみましょう。

●深呼吸をする

怒りが大きいほど、あつという間にその感情に乗とられ、気持ちを覆いつくします。怒りの感情が起こったら、深呼吸をしてみましょう。怒りが自分の心を支配する前に、気持ちを落ち着かせるのです。深呼吸をしながら、「1、2、3、4、5、6」と数えるのもいいでしょう。「6秒ルール」といって、6秒たつと不思議と気持ちが落ち着きます。

●怒りが収まらないときは場所を変える

怒りをセーブできないときは、今いる場所から離れます。トイレに行ったり、手を洗ったり、水を飲んだりするのもいいでしょう。頭を別のことに向けるのもおすすめです。

編集後記

ときどき、「お宅のワンちゃんはどう？元氣なの？」と声をかけていただくことがあるのでうちの番犬レオの近況をご報告いたします。

若いころから飼い主よりもその人になつく癖のあるまったく番犬の役に立たなかったレオは11月生まれの柴犬17歳オスのさそり座です。

昨年の五月ころから急に自分で立てなくなり始めて我が家でも犬の介護が始まりました。それこそ若いころは何度となく脱走を画策し保健所に保護されて危つく処分を免れたり、警察に保護されて大和警察まで引き取りに行ったものの、私の顔を見てもそっぽを向くという態度に警察の人から本当に飼い主さんですよね？とあらぬ疑いをかけられ赤っ恥をかかされるということもありましたが今は下の写真の通り一人では何もできません。ご飯の時も水を飲むときも支えてあげなければ立っていられず、うんち、おしっこもオムツです。おまけに犬も認知症があるらしく昼は静かに寝ていても夜になると吠え始め、ひどいときは一晩中数時間おきに吠え続けるので世話をしているとほぼ熟睡できません。（妻にお任せ）若いころから年をとっても手のかかる犬ですが毛ツヤだけはいいんです。でももうすくかな。。。

『おかげさまで58年目 LPガス・水回りリフォーム』 有限会社マルエムプロパン

〒242-0029 大和市上草柳533
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205



安心して下さい
まだ永眠では
ありません