

発行：マツムラ健康館

松村 諭

お問い合わせ

〒020-0122

盛岡市みたけ3-18-27

TEL 019-658-8554

FAX 019-643-6756

http://www.yoga-japan.co.jp

E-mail:matsumurayoga@luck.ocn.ne.jp

# マツムラレポート



- ◇ これからの生き方を考える ◇
- ◎ ヨガとヨーガについて
- ◎ おもしろいことをやってみる人生
- ◎ ままならないのが人生の運命
- ◎ 一日一食和食のすすめ
- ◎ 休日の運動習慣
- ◎ 夕ご飯を美味しく食べるために
- ◎ 種をまいて花が咲く

## ヨガとヨーガについて

我が家の息子は、昨年の6月から大阪まで行ってインド人、クリシュナグルジ（50歳）先生にヨガを教わっております。1度は、「本場のインド人に本格的なヨガを教わってみたい」との本人の希望からです。

私の現在のヨーガレッスンは、中高齢者の健康増進のためのヨーガ体操教室になっております。37年間レッスンを続けてきて現在通っていられている年齢層の方々の目的に合わせて、介護予防、便秘、肩こり、腰痛をはじめとする生活習慣病予防対策です。又、若い方でも、運動不足のため、体が年々硬くなっていく方に合わせて日頃の疲れをとるためのプログラムになっております。

ヨガかヨーガかとよく質問されますが、どちらでもよく、日本のことをにほんとか、にっぽんとかいうのと同じことです。私は、ヨーガの方がやわらかいというイメージが感じられますので、ヨーガの方を多く使っております。

## おもしろいことをやってみる人生

今年になって2ヶ月も過ぎようとしております。1月は2回上京して、昔からの友人との談笑や卓球の全日本選手権観戦、今話題になっている静岡県三島市のつり橋、スカイウォークから富士山を見てきました。

3月は、沖縄で仕事があり行って来ますが、ついでに石垣島に「ちよい住み」の場所をみてきます。7月に、もう一度仕事で行く機会があり、真夏に「ちよい住み」をしてみようと思っているからです。

なぜなら25才で東京からUターンして、盛岡で自営をして転勤がない人生でしたから、他の地域に短期間住んでみたいと思うようになったのです。

おもしろいことを探さないと、晩年がつまらなくなると思っている、何をしたいか考えた結果です。まず、沖縄、そして、京都、金沢、東京などが今のところ候補地です。「仕事兼ちよい住み」や「卓球の大会出場兼ちよい住み」ですので楽しみです。これもこれもシニア世代の心身の健康にも役立つと思っております。

## ままならないのが人生の運命

康にも役立つと思っております。

日本は世界有数の長寿国になり、寿命が長ければ長いほどいいとは限らない時代になりました。むしろ、下手に長生きして、寝たきり年数が長くなるとは、国や家族に迷惑をかけるのではないかと考える人が増えております。健康で長生きを心から喜んでいる、つまり上手に長生きをしている人もいないことありませんがまだ少数派です。学校教育では、「上手に人生を生きる」ための授業はありませんから自分で考えなくてはなりません。

「健康で経済的にほどほどの豊かさがあり、家族関係も良好で80歳ぐらいまで生きれば上手に生きたことになるのではないのでしょうか。」

元東京都知事の石原慎太郎さん（84歳）も長生きしたばかりに、今となって晩節を汚すような状況になっております。80歳でこ

# ヨーガで一生やわらかい体にしましょう！青山2F マッサージルーム好評営業中！

スタッフブログ、フェイスブック始めました。いろいろなイベントを紹介していますのでどうぞご覧下さい。

の世を去っていたらこんなことにならなかつたでしょう。といても、ままならないのが人間の運命ですね。凡人の私などは、上手にこの世を去れるなどと大それたことは思っていないが、80歳前後のある日の朝、自然に目が覚めないことを心から願っております。

## 一日一食和食のすすめ

日本は、「戦後間もない頃よりもひどい低栄養状態」と厚生労働省のホームページにでておりますが、知らない人も多いでしょう。朝はコンビニでパン、コーヒー、昼は店屋物で済ませ、夜は焼き鳥にビール、焼酎といった食生活は戦後間もない時代に逆戻りです。

昔の日本人は、学歴はない人が多かったものの、素頭がよく、勤勉な人が多かったように思いません。今は、受験工学といった言葉まであって、高学歴社会になりましたが、人間関係がうまくいかなく社会に適応できない若者が増えているようです。

酵素、ビタミン、ミネラル、せいの、ファイトケミカルなどが含まれている和食を1日1食は意識して食べないと、心身が不調となるばかりか頭まで悪くなってしまいます。

## 休日の運動習慣

植物も種をまかなければ芽も出ないし花も咲かないことは誰でも分かることです。体も動かさなければ丈夫になりませんし筋肉も弱る一方です。特にシニア世代になると筋肉は年に1%から2%も減ってしまいます。10年で10%から20%も減ります。

筋肉の特性を知ると、毎日積極的に動かさないとという気持ちにならないう人は多いでしょう。今、村上春樹氏（69歳）の新作が話題になっておりますが、彼は毎日1時間の運動時間を意識し、フルマラソンやトライアスロンなどもやるそうです。

今日の私は、午前中は卓球の練習をやり、午後は温泉に行き、露天風呂から御所湖を眺め、雄

大な岩手山を見る時、盛岡に住んでいる喜びを感じます。平日は、ヨーガレッスンで体を柔らかくし、休日は卓球で機敏性を失わないように卓球をやっております。

## 夕ご飯を美味しく食べるために

午前中は卓球の練習をやり、さらに1時間ほど駐車場の水をかいて筋肉をつかいましたから、今日の運動量は十分です。ご近所の奥さんが、「主人は体が大きすぎてくましく見えるのですが、腰が悪く全くみかけだおして役立たずなんです」と明るく冗談をいってました。

70歳になると、確かに体が大きいかどうかでなく、健康で丈夫かどうかですね。

これから、また夕ご飯を美味しく食べるために駐車場の水をかいてきますが、ぐっすり眠れることでしょう。

## 種をまいて花が咲く

ぐっすり眠ったので気持ちのいい朝になりましたが、深い睡眠を得るために運動量を毎日意識するようになりました。食事の方は、微量栄養素の酵素、ビタミン、ミネラル、繊維のペーを玄米酵素で摂っております。若い時にヨガ道場で、「栄養摂取の誓い」を教わりましたから常に意識しています。微量栄養素ですが、言葉通りほんの少しでもいいのですが、足りない心身の不調の原因になります。

長生きというよりも、どうせ生きるなら健康、快適、充実、いきいきとした人生にするためです。これから先、おもしろいこととはなにかといろいろ考えてあります。種はすでにまいており大輪の花がいつ咲くか楽しみです。今日も玄米酵素を飲んでヨーガのレッスンです。

