セリオ便り

九月号

―2022―

お盆季節が足早に移り変わろうとする九月は体が変化に対応出来ず心もアンバランスになりがちになりますがお変わりありませんか?!

今月は体調が良くない人程オススメの呼吸法をご紹介いたしましょう!一日三回出来るタイミングで朝起きる時にゆっくり足首をまわしましょう何回でも何となく始めます。つぎに足の指も開いたりトントン刺激をします。手首もまわしてから深呼吸ゆっくり口から吐いて次は大きく鼻から吸って手はオヘソの上でゆっくり八回位でも未満でも適当に!酸素が頭にまわって来てスイッチが入る感じで目がさめます。

昼食後はチョッと横になって(イスに座ってもOK出来ます)10分から20分目を閉じます。眠ってしまってもOK!ここでも何となく深呼吸手足をブラブラ!夜は寝る前に又々呼吸法をゆっくりとやります。良く眠れるようです。何か只深呼吸してるだけ?!のようですが体の不調サクンは呼吸が浅くなるものですから浅くなると疲れがたまってしまいますから外に出す出す。ゆっくり深く入れるをしていくと皆様も使います。大きい声でゲラゲラ笑うと呼吸が知らないうちに深くなって体の芯から元気になるのですね。実点のテレビ番組がロングランで人気なのも納得しますね。夕食の時間ついくり笑いながら見てしまいます。ところで最近見かけるシルバー川柳に心わっくに気づいてしまい身分にかッかり三倍返しのシルバーからの川柳を考えました。

相変わらずのコロナ禍であっても赤トンボを見かけるようになりました。友人から畑の野菜が届いたりお料理が芸術に届くようれし涙がポロリ元気はなるものでは無くなりますものと心得て自分に身分ソを入れるなろう!!実りの秋、美味しいが一番ご自愛の上お過ごしなさいませ。感謝をこめて。

敬具

令和四年九月一日　松本幸子 拝

幸子