

「休む」「手放す」 そこから道は開ける



九州文化学園といえばバレーの強豪高校。
写真は、その“九文”のセッター、さやちゃん。

彼女が初めて太田東西薬局に来たのは、小学1年生の時。
相談室でお母さんの横に座って、お母さんの『悲惨な』血流データを見て
泣いたのです・・・(><)
感受性の強い、とっても優しい子なんですね。

6月の高総体でも順当に決勝に勝ち進み、試合はテレビ中継されていました。



接戦の末、見事に優勝！！

長崎県代表として8月の全国大会に出場します。

大活躍したそのさやちゃんですが、春先からレギュラーをはずされていました。監督に「もっと頑張りますから！」と陳情しても、首を横に振られる。必死で練習に励み、自分を追い込んで、結果が出ない・・・かなり消沈し、落ち込んでいたようです。

そんな娘を心配したお母さん

「生理不順みたいなんですよ、スランプと関係あるのではないのでしょうか？」

高校は全寮制で、詳しい話を聞くと

夕方4時から夜9時までガッツリ練習。その後、食事と入浴、勉強。それから順番に洗濯をして、寝るのは午前1時近く。睡眠時間5時間。もちろん、土日の週末も練習試合などでフル活動。

太田東西、バレーには詳しくありませんが、さやちゃんのパフォーマンスが落ちた原因が『ホルモンバランスにある！』と診ました。

高校2年生と言えば16才。妊娠出産のために女性ホルモンが高まる時期。その女性ホルモンは、成長ホルモンと併行して「夜10時～2時」の4時間に主に分泌されます。その分泌力と分泌量を決めるのが「睡眠」。消灯して眠っている状態で、女性ホルモンは最高に分泌されます。それが・・・

その時間も部屋が明るくて、活動していて、おまけにテレビやスマホで目に光刺激を与えていたら、脳が「まだ夜じゃないんだな」と勘違いしてホルモンの分泌が妨げられます。

その結果、生理不順・無月経・貧血となるのです。

バレーは他のスポーツの中でも「攻撃と防御」が瞬時に入れ代わる競技で「緊張」を長く強いられる。ジャンプ・レシーブなど「肉体へのストレス」もかなり大きい。「直感」「感性」が求められるスポーツ。漢方を処方しながらアドバイスしました。

「スランプの原因は練習不足、根性が足りないのではなくて、体を休める、充電することが今、急務なんだと思うよ。『体が資本』って言葉、知ってるだろ？
今のさやちゃんは、体と心がミスマッチ状態。つまり、心は“もっと頑張る！”となっても、体は“もう勘弁してよ……”
自分の体を冷静に客観的に分析するんだ。自分の体、大切にしているかい？
労っていると自信もって言えるかい？ ジャンプできるのは、膝のおかげ。
トスできるのは、手首のおかげ。そこに意識、向いているかい？
先生の漢方飲む時は、膝や手首に、『今日もおつかれさま！ありがとう！』
語りかけて飲んでごらん。もちろん、腰にも肩にも目にも。体全体にね。
そして、女性である以上、『子宮卵巣』に思いやりを忘れないこと。
膝や手首は見えるけど、子宮卵巣はお腹の中で見えないからね(笑)
直感力を磨くには、『脳 子宮卵巣』のパワーアップだよ。女性の思考は生理・女性ホルモンと密接に関係しているんだ。今、試合での直感力と自分への意識が落ちていて、それを生理不順が教えてくれているんだよ。
とにかく今は焦らずに、体を大切に作る時期だと開き直って休みなさい」

さやちゃんに限らず、今の若者は遅くまで起きていますね。
いや、「早く寝れない環境にある」といったほうが正解かもしれません。
宿題、塾通い。深夜遅くまでのテレビ。ネット、スマホでのSNSやゲーム・・・
やらなければいけないこと、そして「夜更かしの誘惑」が実に多いご時世です。

眠らない、眠らせない社会にビジネスがある。早く寝ては金儲けにならない。
テレビでは様々な健康番組が放送されていますが、「夜更かしは不健康です！
夜9時になったらテレビを消して、早めに寝ましょう！」とは言いません(笑)

『寝る子は育つ』

現代社会、この言葉の持つ意味は大きいですね。

心身の健康は、メディアや周りに流されていては得られません。
もちろん、医者や病院に依存していてもダメです。
自分で考え、自分が自分をしっかりコントロールして向上させていく。
自分を忘れていた人は、健康も幸せもなかなか得られないものです。

「体調管理」「自己管理」「自分に目を向ける」

それを太田東西で教わったさやちゃんは、素直に聞いてカムバック！

高総体で最高のパフォーマンスを発揮できました。

後日、さやちゃんとお母さんが御礼のあいさつに来てくださいました。

どれくらい充電、回復しているか？

身をもって検査してみました。

レシーブ！



トス！！



アタ〜〜ック！！！！



漢方の効果は、予想を上回る“超絶パワー”となっていました！、(° °)ノ



なかなか物事がうまくいかない、思うようにならない時は、「まだまだ努力が足りないんだ！」と頑張り続けるのではなく、視点を変えてみる。

「押してもダメなら引いてみな」の格言どおり、まずは冷静になって

自分の考え方生き方を見直してみる。 病気も同じです。

『休む』『手放す』『受け入れる』ことから、完治の道が開かれます。