太田東西かわら版　２０１７．１

家族みんなで 薬局みんなで 体を動かしましょう！

お正月の３が日、気持ち良いポカポカの陽気でしたね！
我が家の息子ら（社会人と大学４年生）も短いお正月休みでしたが帰省して
最終日は母子でランニングしました～～。

ブログ読者のお客様はご存知だと思いますが、薬局で『ＯＲＣ（オルク）』を
立ち上げました。ＯＲＣ：『太田東西ランニングクラブ』の略。
副部長の妻。目下、オルクの目標である、11 月に行われる長崎ベイサイドマラソン
完走に向けてコツコツ頑張っております！
部長の私は、無理がたたって疲労骨折、走れずカメラマンです・・・泣

いやあ～～天気もいいし、母子３人、実に画(え)になる光景だなあ～～～～

走ることのいいところは、
親子、年の差、経験など関係なく、気軽に家族で
始められることですね。
もちろん、タイムを競い合う競技志向ではなく。
会話ができるゆっくりしたスピードで、共通の時間を家族で過ごす。
終わったあとは、いい汗かいて、みんなで達成感を味わえる。

おまけにランニングは、

ダイエットにもなる！　お腹周りも凹む！　モヤモヤも吹っ飛ぶ！

昨年２回、１０ｋｍマラソン大会に参加した太田東西

走り終わったあとは、日頃の悩みやイライラなんか、全部忘れてますよ～～！
息をすることだけに、今を生きることだけに、一生懸命になるので！（笑）

現代人の疲労は、体の疲れよりも、**『脳の疲れ』**が大きいですね。
「あ～～疲れた～～～」は、肉体の酷使からよりも、いろいろと考え過ぎる脳のオーバーワークが原因の場合が多い。

「頭を使い過ぎて、体が疲れてしまっている」
「精神疲労から、肉体疲労につながっている」

だから、脳を空っぽにする習慣を持たないと、どんどんどんどん脳に余計な思考や感情が溜まって、やがてそれが体（内臓・血管・血液）に顕在化されいろんな病気になっていきます。
ストレス性胃潰瘍のごとく、ほとんどの病気が“ストレス性”です。

その際『イライラしない本』『落ち込まない本』『人間関係で悩まない本』を繰り返し読むことよりも、運動をするほうが即効性があります。
脳のモヤモヤを脳を使って（読書で）消すのではなく、体を動かすことで自律神経―ホルモン分泌―血流を変えて、脳をスッキリさせる。

車社会、テレビ、ネット、ゲーム、飽食。
堕落しようと思えば、とことん堕落できるご時世です！　そこで、
今年のみなさんの抱負を太田東西が勝手に決めさせてもらいます！（笑）

「運動の習慣を持つ！」＼(^o^)／

足腰に自信がない人は、自宅でできる簡単なストレッチや筋トレでいいんです。
人間は動ないとダメになるのです！　人間とて、『動物』ですから。

『死後硬直』という言葉があるように、人は死んだら
硬くなって、冷たくなって、体が動かなくなるのです・・・・
だから健康で長生きしたい人は、単純明快、その反対をすればいいわけです。

柔らかく、温かく、体を動かしましょう！

只今、オルクでは部員募集中です！
老若男女問わず、太田東西夫妻と
11 月の長崎ベイサイドマラソンを
いっしょに走って
気持ちいい汗かきましょう～～！

オルク総監督の大野さん→

幸せな家族は家族の価値観がおよそ一致しています

息子らが帰省して来て、父子で真面目に話し合いました。
２５歳と２２歳の、男性ホルモンバリバリの年頃ですからね！
父、息子らに進言しました。

「おまえらがいろんな女性と付き合うこと、それに何ら意見はない。
　でも結婚相手には親としてこれだけは言っておきたい。それは、相手の女性が
　もし漢方嫌いで健康観が低かったら、先うまくいかないのは目に見えている。
　結婚は家族同士の付き合いでもある。それだけはわかってほしい」

すると、息子ら
「もちろんだよ！人間関係で価値観は大事だからね」

父親の私、息子たちの将来に干渉する、支配的なバカ親でしょうか？（笑）
いや、こういう話は家族の間でとっても大切だと思うんです。

お客様の中で、ご家族に隠れて太田東西薬局を続けていた女性が以前
いらっしゃいましたが、、、、、病気の改善は思わしくありませんでした。
ではなぜ隠れて漢方を服用されていたのか？というと、家族と健康に対する
価値観が合わないからでしょう。お金と時間を太田東西にかける価値観です。

私は先々、息子ら家族とそんなストレス、味わいたくないですからね！
だから、きちんと今の自分の気持ちを息子たちに伝えました。
私に孫ができたとして
「おじいちゃんの漢方、めっちゃ効くね！　おじいちゃん、すごい！！」
やっぱりそう言われたいですよ（笑）

価値観が多様化した現代。夫婦、親子、それぞれの価値観があって、違っていいとは思います。先日も家族でスタバで注文した品は、皆バラバラでした（笑）
でも、家族がまとまっていくうえで、最低限の共通の価値観は必要です。

我が家の場合、それが『健康観』です。

家族で美味しいもの食べて、バカな話して
いっしょに走ってと、楽しいお正月でしたが、
息子らと進路・婚活について真剣に話し合った
充実したひと時でもありました。