

「もう年だから・・・」 そんな言い訳はやめよう！



6月3日、夏日の日曜日。場所はハウステンボスマラソン大会。

薬局のお客様、総勢30名で参加してきました！

5kmマラソン、10kmマラソン、親子マラソン。全員、見事に完走!! \ (^o^) /

その中でも写真の女性は、人生初のマラソン。

陸上部だったわけでもなく、ジョギングどころかウォーキングの習慣もなかった。

しかも、驚くなかれ、御年・・・(次のページに続きます)

64歳！！！！(;)

還暦を過ぎたおばさんが・・・失礼！ ^{うるわ}麗しき“マダム”が
な、なんと猛暑の中、5 kmをおよそ40分で走り抜けたのでした~~~~！！

この写真、見てください！ ゴール手前でカメラマンの私に対して余裕のこのポーズ。



しかもです！ この後の、“意地のラストスパート”がすごかった！！！！(;)



前を走っていた男性を追い抜いての、圧巻のゴ~~~~~ル！！！！
再度申し上げますが、運動経験なしの64歳のマダムです。
ただ、高校生の時、応援団長で甲子園のスタンドに立っていました~ \ (^o^)/

麗しきマダム、塩澤さんは太田東西薬局歴13年のお客様です。
最初のご相談内容は「ぜんそく」でした。
しかもアトピー性皮膚炎にもなられて、大変な病状でした。

小児ぜんそくもなかったのに、50歳前後でぜんそく・アトピー・鼻炎・花粉症などアレルギー症状が出る場合があります。特に女性に多いのですが、女性ホルモンの低下（いわゆる閉経・更年期障害）とアレルギーには関係があるからです。その観点から漢方を継続いただき、ぜんそくは無くなりましたが、皮膚の状態は一進一退でした。

そこで「歯とアレルギー」の関係に着目して、歯科治療を受けていただいたところ皮膚の状態は目に見えて良くなって行かれました。
昭和時代の治療痕跡(銀歯や詰め物)が、金属アレルギーを体に起こしていたのです。

13年前の塩澤さんにとって、今回のマラソン大会出場など自殺行為です。
ぜんそくで呼吸が苦しい。汗をかくと皮膚が一気に痒くなる。
だから、なるべく運動をせずに、汗をかかないように過ごされていました。

さて、漢方での体質改善の成果というのは、病院での血液検査や当局の血流計のデータ改善で体感することではありません。それはあくまでも他者の判断。実際に、自分の体を自分で試してみても初めてわかることです。

参加申し込みには「かなりの葛藤がありました・・・」とおっしゃっていました。決して私からの強制参加ではありません。むしろ、塩澤さんが参加されると聞いて「ほんとうに大丈夫か・・・」さすがの私もマイナス思考になりました。

ウォーキングから始めて、何度か練習で走ってみたところ、足を痛めてしまった。日頃の運動不足を大きく痛感し、「やっぱり無理かも・・・」と不安になった。しかし、「やっぱり、やってみたい！」という気持ちが湧き、ぶっつけ本番を決意。「なるようになる！」と開き直り、練習することなく当日を迎えたのでした。

結果、汗で多少痒くなったものの、ぜんそくも出ることなく、ゴール手前で一人追い抜いての見事な完走でした。翌日も寝たきり状態にならずに(笑)

あれから13年が経ち、年を重ね、体は確実に老化しています。
ではなぜ無事に完走できたかと言えば、**心の老化がストップしていたから**でしょう。
「もう年だから・・・」そんなマイナス思考がなかったからです！

太田東西薬局の漢方相談を通じて、塩澤さんが得られたものは
体質改善よりも、**マイナスからプラスへの思考の改善**です。

「出るか出ないか？」。葛藤した結果、「出る！」と参加を決めた。当日のために練習
で走ってみたら足を痛めてしまい、再び「止めようかな…」と弱気になった。
しかし、再び「出る！」と思い直し、ぶっつけ本番を決意した。

その「**思い変える思考力**」が尊いのです！

塩澤さんは**漢方相談での体質改善を通じて、心が強くなっていた**のです！！

人生は、「どうしよう……」の迷いと不安と恐れ連続です。
読者のあなたが今、幸せを実感できないとしたら、その渦中にいるのでしょう。
迷い・不安・恐れに対する抵抗力がないと、必然マイナス思考になります。

では、どうすれば迷い・不安・恐れに対して抵抗力が高まるか？

“好奇心” “チャレンジ精神” それが太田東西薬局の処方箋です。

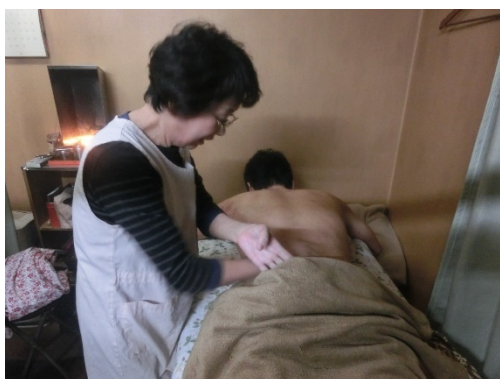
明るく楽しく、充実した人生を歩んでいくためには、
「もう年だから……」「病気持ちだから……」「年金暮らしだから……」
まずは“3大マイナス思考グセ”を捨て去ることからです！

私が漢方相談で還暦を過ぎたお客様に申し上げていることは、長生きだけを目標に
するのではなく、好奇心とチャレンジ精神を持って、子どもや孫たちの「見本になる
生き方」を心掛けてほしいということです。

「年を取ることは、みじめな事ではない」 自分の生き方を通じて教えるのです。

「おじいちゃん おばあちゃんのように 年を重ねて生きて行きたい」

そう家族に思われたあなたは、“有終の美のゴール”を必ず飾れます！ \ (^o^)/



今月号のネタに協力してくださった
塩澤さん、ありがとうございました！
塩澤さんはイトオテルミーの先生で
私もお世話になっています。