

季節の雲

西高東低の気圧配置が崩れ始めると春の到来、今年の冬ははたして寒かったのか？ 暖かったのか、3月を迎えると一番の寒い時期を忘れてしまうものだ。

昨今は雲の形さえ季節に関係なく、冬なのに「今は夏？」と思わせるような積乱雲もどきが見えたりするから、やはり地球全体の気象が狂っているのだろう。

今、夏のオーストラリアでは異常高温による積乱雲で雷の多発が火事となり、また、異常な雨量を記録したという。平和に通じる穏やかな気候を祈らずにはいられない。

免疫力・治癒力

「アンチエイジング」とは良く聞く言葉で誰もが「歳は取りたくない」「いつまでも若く」「病気になるしない」で健康に過ごしたいと思っている。

心と病は常にバランスとして必須だと多くの医学者や科学者が異口同音に唱えているが、「病は気から・・・」とは的を得た日本らしい言葉だ。

[火災予防][交通事故予防][盗難予防]などと予防とは馴染み深い言葉だが、[病気予防]というような使われ方はあまり聞いたことがない。

ということは[病気]に対しては消極的で病気になるれば医者、病院に行けば良いとある意味では「皆健康保険制度」のせいかも知れない。

自らの身体は自ら涵養し、心して強い精神力を醸成することに意外に無頓着なのかも知れない。

「きょういく」と「きょうよう」とは[今日行くところがある]と[今日、用事がある]ことを揶揄した素晴らしい発想だが、高齢者の孤独を解消する手段として、大いに肝に命じたいものだ。

日本は世界的な長寿国だと言うが、実は「長命国」だと指摘する識者も多いのは「寝たきり」を含めたら長寿にはならないと言う。

ある種のストレスは「脳の活性化」となり、良い水、良い食事は「健康」を約束する。

それにしても今年になってから心配なのは「新型コロナウイルス」世界的な脅威である。

不安ばかりが駆り立てられて多くの催しなどが中止となり、道路や流通のトラックさえも少なく感じるが、経済活動の停滞が心配だ。

「ウイルス」や「細菌」を防衛するものは免疫力【薬に頼るより栄養によって抑制する】免疫を高める5つの食品をあらためてみたい。

①白米より玄米 ②良質な食物繊維（海藻・茸）
③丸ごと小魚 ④発酵食品 ⑤緑黄野菜などに
執心し、三寒四温と言われるこの時期だけに絶対に風邪など招かぬよう、自己体力、治癒力、免疫力、精神力を高めて乗り切りたいものだ。

TOPICS

- 1、業務用 中型浴水循環濾過装置 改造工事 三浦市 2/4、2/21
- 2、業務用 大型浴水循環装置 定期点検保守契約
(1) N 老人ホーム 三浦市 2/10 (2) T 社員寮 我孫子市 2/25
- 3、業務用 大型浴水循環装置 改造修理 U 社内浴場 2/18