

# ナイスケアだより

第112号  
令和3年9月発行

50代半ばとなり、自身の健康を意識するようになりました。両親ともに癌を患っており、父は膵臓癌で若くして他界しました。癌の家系でもあり、私も将来患う可能性が高いと思っています。コロナ禍で自宅にいる時間が増えたので、自身の健康について考え、生活習慣を見直しました。

食事、運動、睡眠の改善を考え、まずはできることを実行しました。食事は、インスタント食品、お米、揚げ物、お酒、コーヒー、おやつが大好きで毎日欠かさず食べていました。全部をやめることは不可能なので、無理なくできることから始めることにしました。カップ麺をやめ、お米は茶碗半分、揚げ物は回数を減らす、お酒は控えるなど決め事を作りました。さらにコーヒーを控えめにして水を小まめに摂る習慣を作りました。ただお菓子だけは控えることができない状況です。運動は、体を動かすことが好きなので、休みの日は距離短めのジョギングを続けるようにしています。体を動かすと自然に睡眠も取れるようになるので、1時間早く就寝するようにしています。

少し生活習慣を変えるだけで体調を崩すことがなくなり、だるさや疲れもほとんどなくなりました。定期健康診断では毎回どこか引っかかっていましたが、今回は異常なしと効果がでたようです。

健康でないと何事も楽しめなくなってしまうです。自身の健康を定期的に見直すことは大切です。コロナ禍で時間に余裕がある時に考え、無理なく実行してみることをお勧めします。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～三鳴鳥(さんめいちょう)～

最近海外の研究者により、『山』・『川』・『海』などをはじめとする『自然の音』にはストレスや痛みを和らげる効果があると発表されました。その中でも鳥のさえずりがもっとも軽減され効果的であるとの説明もされていました。そこで今回はさえずりに因んでバードウォッチングが趣味の僕から、日本の『三鳴鳥』について紹介したいと思います。

『三鳴鳥』とは、古くから絵画に描かれていた鳥や、飼育されていた鳥の中からさえずりの美しい代表種を指します。

まず1種類目は皆さんもよく知っている『ウグイス』です。その一声で季節を感じさせてくれますね。都会にも生息していますが意外と姿を見る事が難しい鳥なのです。

続いて2種類目はオレンジ色がとても映えている『コマドリ』です。さえずりももちろん癒されます。しかし『コマドリ』も姿を見る事が非常に難しい鳥です。

そして最後は『オオルリ』です。真っ青でとても美しくさえずりも申し分ない目立ちたがり屋ですが、渡り鳥なので日本では夏にしか姿は見られない貴重な鳥です。

都会で生活していると忘れてしまいそうな音ですが、皆さんも改めて自然に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

小野 浩典