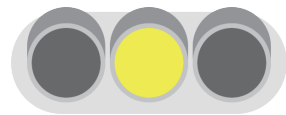


その体からの知らせは**痛みや体調不良、体の異変**という状況です。



信号無視は事故の元

まったく健康な状態からいきなり死に直面する病気になることはありません。

そうなる前に何かしらの痛みや体の変化で危険を知らせてくれています。

その代表としてあるのが肩こりや腰痛です。

肩こりや腰痛の初期は筋肉のハリで起こる血液の循環不良で患部に痛みがでます。

逆に、生活習慣が悪いから血管が硬くなって、そういう症状が出やすいとも言えます。

また、むくみや冷え、体温の低下も血液の機能や質が良くないという体からの知らせです。

これらは病気とは呼べない、未病と言われる段階ですが体からの黄色信号です。その信号を意識しないでいると大変なことにならないでしょうか？ 車の運転でも黄色い信号を青信号と同じような運転をすれば大惨事になる可能性があります。

という怖い話はココまでにして、じゃあどうすればいいのか？意識するというを前提として、二つの方法を上げます。ひとつ、優先順位を上げる。ふたつ、何かを捨てる。です。

「優先順位を上げる」

普段の生活でしていることってだいたい決まったことをしています。

毎週毎週、違うことをしているという人はほとんどいません。

例えば、朝目を覚ましたら顔を洗って水をのみ、朝食を食べ、仕事や家事をしたら昼ごはん、それからまた仕事や家事、それが終わると夕ご飯、後は自由時間でTVか趣味、そして就寝です。

土日仕事や家事に別なことが入りますがだいたい似たようなことを続けてると思います。

その生活のなかでの優先順位があると思います。私の優先順位は①健康②仕事(順不同I)です。

優先順位を上げるという意味はそれに時間を費やすという意味です。普通は家族の優先順位が上と思いますが、今の私の結果はその優先順位のせいでしょうか？結婚未。。その前に彼女か。。

あなたの健康の優先順位は何番目になりそうですか？それにどれくらい時間を使っていますか？

「何かを捨てる」

生活には個人個人優先順位があり、それを元に生活しています。その中に急に何か加えても既に埋まっているので続けきれません。それを続けるには行動を紙に書いてみて、何かを捨てましょう。以上

マッコウの食べ歩き：韓日館 焼肉

4年振りくらいに泡瀬の焼肉韓日館に行ってきました。私が知っている限り20年前からあるので知っている方も多いんじゃないでしょうか？

場所は泡瀬のサムズの向いにあります。

このお店のランチ食べ放題は夜の食べ放題とメニュー変わらずに1200円と昔と変わらない値段。

ディナーも近隣の焼肉食べ放題のお店と比べても1800円でお得です。

もちろん、ソフトドリンク飲み放題。サラダやキムチ、チャプチェも食べ放題です。このお店のチャプチェがまたおいしいこと、お肉食べる前にこっちでお腹いっぱいになっちゃいそうです。しかも最近ではめずらしく牛タンまで食べ放題に入ってます！おススメはこれとロースかな～！

