



朝寝坊がしたい？

朝寝坊をしたいと思うのは、寝るのが遅く寝不足気味の夜型人間だけではありません。朝早く自然に目が覚めてしまう方にも「もっと寝ていたいのに」という人もおられるし、逆に早起きが苦手な高齢者もおられます。健康のために始めたはずの朝の散歩が、心身の負担になることもあります。目覚めたときに「よく寝た」という満足感があれば、夜型でも朝型でも「気血の流れ」は良好と考えます。眠りたいのに眠れない、途中で目が覚める、いつも眠いなど不満が募るような時は、気血の流れに何らかの滞りがあるのです。漢方生薬の麝香(ジヤコウ)は気血の流れを整えます。



ホタテ貝は美味しいだけでなく……

ホタテ貝にはうま味成分が複数含まれています。しかもタンパク質も他の貝より多く、特に冬は鍋物でいただくとおいしいものです。薬膳的には疲れ目が気になる夜型の方に必要な「肝の補い」も、老化が気になる朝方の方に必要な「腎の補い」にも良いとされる食材です。しかもホタテ貝由来のプラズマローゲンという機能性成分が含まれていて、認知機能の一部である空間認知能や理解する能力といった記憶力を維持する機能のあることが報告されています。このプラズマローゲンは、ホタテ貝を生で大量摂取しても体内で効果的に増えません。特殊抽出した高純度のプラズマローゲンを口から摂ることで、初めて血液中のプラズマローゲン濃度が上昇することがわかっています。身近な食材からこんな成分が発見されるなんて驚きですね。



気になる「物忘れ」の対策は

「認知症になる前段階」までできてしまっても、5人に1人くらいは正常な元の状態に戻る可能性があるといわれています。ターニングポイントが2つ。それは「運動」と「新しい経験への意欲」です。運動で脳に血液を十分に送り込めば、栄養や酸素を脳細胞に運ぶ毛細血管の流れが良くなり、脳細胞が元気になります。お勧めは「有酸素運動」です。ぶらぶら歩いているだけでは有酸素運動にはなりません。会話ができるくらいのペースで早歩きをしましょう。また新しいことを習得すると、脳の中に新しい神経回路がつけられます。脳のネットワークが強化されるのです。そして「やる気」も出てきます。物忘れがある方もない方も、早めの対策をとりましょう。



赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、あるコンサートに東京まで行きました。久々の新幹線、座席を予約するのはネットで、SUICAのカードに紐付け。紙の切符は発行されずにそのカードをかざすだけで乗れます。でも座席の番号は表示されないのが不安だらけ。恵比寿からホテルまではYouTubeの映像で仮想体験したのでスムーズに行けました。スマホが使えない私たち？は世の中から置いてきぼりネ。