

はい、皆さん、こんにちは！

今日はですね、ちょっと健康について、健康について真面目に話したいと思うんですね。最近ね、私は三日間、いや、四日間くらい、ずっと頭が痛かったんですね。風邪でもないです。あの、もちろんコロナでもない。片頭痛。片頭痛。あの、右目のね、目の後ろの方がズキンズキン、これオノマトペね。ズキンズキンと激しく痛む。そして、何かハンマーで殴られているような感じ。ものすごい痛み。片頭痛が続いていたんですね。あの、本当に大変でした。薬を飲んだけれども、薬を飲めば、ちょっとの間だけは良くなる。でも、数時間後で、またズキンズキンズキンズキン痛くなる。片頭痛だったんです。時々あるんですね。原因はちゃんと調べたことがないので分からないんだけど、パソコンの使いすぎなのか、よく分かりません。ストレスなのか。でも、片頭痛、頭痛の種類です。

皆さん、ま、100パーセント毎日元気だったらいいけれども、時々体の色々な所が痛くなることあるよね。ね、頭痛とか、肩こり痛、ね、肩が痛い、肩こり痛とか、腹痛、お腹が痛いね。あと、ま、私は女性ですから、女性の皆さんは生理痛、生理痛で苦しむ人もいると思うんです。

私は時々この片頭痛、頭のなんか、目の後ろの方が、ズキンズキンと痛い感じ、片頭痛、あるんですね。もうこうなると、一日じゃすまないんですね。3日か4日ぐらい続くんですね。で、なるべくお水を飲んで、そして、ちょっと昼寝をしたりして、暗い部屋で、ね、テレビを見ない、スマホのスクリーンを見ないようにしているんだけど、なかなか治りません。

皆さん、これを聞いてる人は元気ですか。元気だといいですね。できるだけ薬は、飲みたくないんだけど、我慢できないぐらい痛くなるとやっぱり薬を飲みます。他に何かいい方法がありますかね。皆さん、何か薬を飲まなくても、この方法やってみてというね、いいアドバイスがあれば、私にメールください。本当に。

あるね、私の生徒さんは指圧について教えてくれました。指圧。指圧、ちょっと東洋医学の考え方なんだけど、体の色々な所には、ツボと呼ばれるポイントがあるんですね。で、そこをマッサージしたり押ししたりすることで、病気の症状が軽くなるというような考え方なんですね。

で、この生徒さんは、ま、手の親指と人差し指の間、間の部分、ね、親指の付け根と人差し指の付け根の間。これをですね、マッサージしたり強く揉んで押す、押すと頭痛が、頭痛の痛みが弱くなりますよっていうことを教えてくれました。うん。このように、手に、手にはですね、色々なツボがあるとされているんですね。興味がある人は、ツボとか東洋医学みたいなキーワードで、調べてみてください。

あの、それを聞いてから、「あっ、頭が痛い」とちょっと感じたら、ね、その部分を強く押してマッサージみたいな感じをしていますね。いや、頭痛って良くないです。本当に。で、頭痛が激しい時には、仕事にも集中できないし、あまりちゃんと考えられないし、で、体調が悪いと人に冷たくなるんですね。皆さん、そんなことないですか。私はものすごい頭が痛い時に、その片頭痛だった時に、旦那さんに優しくできませんでした。だって、自分のことで精一杯だから、他の人に優しくできない。で、そして、食欲もなくなって、ま、何か食べなきゃいけないけど、美味しく食べられない。だから、本当に健康って大切だなって思ったんですね。皆さん、本当に、あの、コロナも、ね、かかりたくないし、病気もなりたくない。皆さん、健康でいてください。

はい、それでは、今日のインスピレーション。今日のインスピレーションはこれです。

挑戦して失うものはない。

挑戦して失うものはない。

これは、私が選ぶということは、私が、私にとってぴったりの言葉なんですけど、ね。私は挑戦するのが好きです。何にでも挑戦したい。失敗を恐れない。失敗しても実はいいと思ってるぐらい、挑戦が好き。なぜなら、私は本当に何かをやってみて、「あっ、しまった。やらなければよかった」って思うことの方が少ないんです。これ多分私のポジティブな性格のおかげかな。

逆に、失敗しても失敗することから学ぶこともあるし、あの、やってよかった、と、次はもっとうまくできるって思うんですね。だから、得ることの方が多と思うんです。

ということで、挑戦しても、挑戦して失うものはない。挑戦して失うものはないというのが今日のインスピレーションの言葉です。

あの、このシーズン2ではね、時々このように、ま、本当のトピックの後、インスピレーションの言葉、フレーズを紹介するコーナーを始めています。皆さんにとって役に立つかどうか分かりませんが、私がインターネットで見つけてきた、何か元気になるような励ましのフレーズ、インスピレーションになるようなフレーズを日本語で紹介しています。

ということで、今日は最後に「挑戦して失うものはない」ということだけ言って終わりたいと思います。

それでは、皆さん、今日も元気でいてください。