

あなたにそして自分にも

どんまい どんまい



雪片付けは体力勝負、日頃の運動

不足が体にこたえる～！！

今年の冬もやっと終わりです♪



今年の大雪で、雪片付けが毎朝の日課になってしまった武田英昭です。

本当に今年の冬は雪が多かったので、朝起きると着替えをする前に窓から外を見て、雪の積もり具合を確認していました。

そして、汗をかいてもいいように汗取り用の半袖シャツを着てから普段の下着を着て、しっかり防寒対策をして、朝食前に雪片付けをしていました。

2月の連休の時は、どっさり積もっていたので、朝から雪片付けをして、昼ごろには汗びっしょりに、なっていました。

でも、予定の半分も片付けが終わらず、着替えをしてしまうと、ゆっくり休みたくなるので、汗がひかない内に再開出来るように、昼ごはんも流し込むようにして食べました。

そして着替えもせずそのまま3時頃まで黙々とやっていました。

だんだんと雪を寄せる場所がなくなり、スノーダンプに載せた雪を運ぶ距離が長くなり、思うように、はかどりませんでした。

その内、膝が痛くなって来て、腰も苦しくなってきました。

日頃の運動不足解消には雪片付けは良い運動になるなあなんて思っていたのですが、6時間もやり続けると、さすがに体中が悲鳴をあげました。

単純作業過ぎるので、何か目的を持つとうと思い、



すべり台

孫の為にすべり台を作ろうと思いました。会社の建物の西側の空き地に積み上げて、遊ばせようと思ったら、また体力が戻って来たような気がして、

やり続ける事が出来ました。



スノーダンプ

その後、孫が来たのでスノーダンプをそのの替りにして上から滑らせました。

そしたら、喜んで何度もせがむので、何度も繰り返して遊びましたが、その内に私の汗がひいてきて

寒くなってきたので、終わりにしました。

そして、すぐシャワーを浴びて着替えをしました。

その次の日から、体がきしむように膝から腰から腕から苦しくて大変でした。

2月も後半になってようやく溶け始めて、ほっとしています。

なんとか今年の冬も乗り切りました。

〇〇〇



社屋前

2月19日の当社の様子です。

融雪用のヒーターが埋設されているので、お客様の駐車スペースには雪が有りません。

助かっています。武田英昭

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は金物ショップタケダのサイトからぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 (株)タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

金物ショップタケダ: <http://www.ks-takeda.biz/>

歯磨きをしている時間が、 一番のリラックスタイムです。

虫歯になっ
て、大切な
歯を抜かれ
て反省して
います。



歯科医に歯磨きの時間が長過ぎると言われている武田英昭です。

一回の歯磨きに大体20分位かかっています。

歯磨きの前にうがいをして、歯間ブラシで奥歯の歯と歯の根元の歯ぐきをマッサージしています。

始めた頃は歯ぐきが弱かったのかブラシが赤くなっていました。

こする度に痛みを感じていましたが、続けている内に歯ぐきが丈夫になったのか、痛みも無くなりブラシの色も変わらなくなりました。

歯間ブラシが終わったら今度は糸ようじで奥歯の歯と歯の間をこすります。

糸ようじがすんなり入る隙間もあれば、無理やり押し込まないと入らない隙間も有ります。

糸ようじは毎回糸が切れるまでやっています。

それから歯磨きを20分位やっています。

ただ順番に磨いて行くだけなのですが、この**歯磨きの最中は腰と肩と首をSの字にくねらせるS字くねり運動をやりながら磨いています。**

S字くねり運動に神経が行くと歯磨きのスピードが遅くなったりするので、歯磨きのスピードを落とさずS字くねり運動も途切れさせないようにやっています。



頭の中はこの二つの動作に集中しているので、その間は他の事は何も考えられません。

歯磨きが終わる頃には、体がほかほかしてきます。

歯磨きが終わったら、今度は舌ブラシで舌の上をこすります。

舌の上が白くなっていると、それはコケのような、バイ菌なのでピンクになるようにしっかりこすってうがいします。

口の中をきれいにしておくと、気分よく仕事ができます。

最近では会社の二階の休憩室で昼食後にも歯磨きをしています。

夕食後にもするので、食事の後は毎回歯磨きをしています。

そして、間食を出来るだけしないようにして、常に口の中をきれいな状態にしています。

いろんな病気の元は口から入ってくるので、健康維持の為に、歯磨きは大切だと思っています。

歯科医から歯磨き粉を沢山付けて磨き過ぎると、歯の表面が削られますよと言われていたので、今は小指の爪の半分より少ない位しか付けていません。

私の性格上、歯磨きした後に自分の舌で磨いた後の歯をなめまわして、少しでもざらざらしているところがあると、その箇所だけ歯磨き粉をつけないで再度磨いています。

やり過ぎですかね。

武田英昭

“どんまい どんま〜い”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。

電話 023-644-5633 FAX 023-644-5663 武田英昭までお願いします。

㈱テラ陶板浴タケダのホームページが出来ました。料金改定してフリーパスもスタートします。

㈱テラ陶板浴タケダ <http://tera-takeda.com> こちらも見て下さい。

