

異國生活交換

-很容易沈溺於各式新鮮的input, 卻忘記更重要的output, 記得以終為始-

來日本之後

經過各國夥伴的推薦

我很快地也加入了Amazon Prime

不加則已, 一加就沈溺

有超級無敵多好玩的東西可看

總之先從有興趣的雜誌們開始了

就算是上完了一天英、日文輪流轟炸的課

呈現一個用腦過度的狀態

一旦回房

還是捨不得浪費時間

(有時候甚至捨不得睡覺 😴 #ピシピシ)

連泡澡的時候都在看雜誌

滿足於一種宅狀態 #nerdy

更不用說習慣了太多有趣的input 後

就會慢慢淡忘自己要output的承諾

.

直到昨天看了一本雜誌, 是關於腸道健康 #腸活 ちょうかつ

裏面介紹了大腦跟腸道是互通的 #腦腸相關 のうちょうそうかん

亦即要保健腸道, 同時也得保健大腦才行

雜誌裡列舉了幾項建議follow的原則

像是我圖片裡面的紅色圈圈:

「要保持好奇心, 做些提振心情的事」

「要積極跟人碰面, 開心聊天」

.

在過去的幾天裡面

我吃納豆、吃優格、吃益生菌 😊

但是與人hang out 相對消極

同學們認識我

因為在課堂上看過我發言

但相對地

我卻不一定認識他們 😴 #ピシピシ

.

雜誌提醒了我!

於是當歐洲同學們臨時揪團

要一起去吃 #お好み焼き 的時候

我隨意加入了

結果發現無畏的同學們

在幾乎不會日文的狀況

還是找到了宿舍附近多家可以嘗試的店 😊

諳日文的我

理所當然地幫忙了點菜

還有所有需要跟店家交涉的內容

包括當店家做錯了口味

想要同學吃下的時候

我釐清同學的真正需求

讓店家不用重做
也讓同學吃到他真正想要的 #鯉節 かつおぶし
😞😞😞😞😞



心

「前述したように脳と腸は密接に関わっています。40代、50代は仕事に親の介護なども重なり、ストレスから腸内環境が悪化し更年期症状がつらくなる人も、リフレッシュする時間を作ることも腸活のひとつ」（小林さん）
実際、脳で喜びを感じる神経伝達物質のセロトニンを作りだすのも腸内細菌という。「『これ面白そう』と思うことにどんどん挑戦を。心身ともに好循環が生まれます」

好奇心をもち、気持ちが上がることをする。

「コロナ禍で人と会う機会が制限されていた時期は、お腹の悩みとともに心身のトラブルを訴える人も多くみられました。漠然とした不安から睡眠障害を起したり、鬱々として家事や仕事へのやる気が湧かず、自信を失うなど悪循環に陥っていた人も。人と会ってお喋りするだけでも発散になり、刺激がもらえよ！緊張感が生まれるので、自分から積極的

人と積極的に会う。人を楽しくお喋りする。

ほかに… 便の観察を習慣に!

腸の状態を知るよい方法が、ずばり「便チェック」。「肌と違って腸内を自分で見ることはできませんが、便を見れば腸内環境の状態がわかります」（小林さん）。たとえば、コロコロ便や硬い便は腸内にとどまる時間が長く水分量が少ない。逆に、水のような便は腸内にとどまる時間が短い証拠。どちらも生活面に何らかの原因があるはず。「理想はバナナ状で適度なやわらかさがある便。朝にいきまずに気持ちよく出て、水に浮くのがベストです。便の臭いでも腸内バランスがわかる。悪玉菌が多いほど臭いはきつくなります。また、便通は3日に一度でもスッキリ出るようなら問題はなし。「毎日便通がないことがストレスになり便秘になる人も。気にしすぎないで」

「睡眠は体を作り出す重要な要素。また、気力免疫でもあり、寝苦しさから睡眠不足になると体力まで消耗することに。熱帯夜も珍しくない現代の夏は就寝時も冷房はかけたほうがよいですが、冷気が直接体に当たらないように注意を」（森永さん）
たとえばパジャマは長袖長ズボンを選ぶ、寝る位置を変える、寝室ではなく隣室の冷房をかけるなど、できる範囲で工夫をして。

適度に冷房を使い、体を冷やさない工夫を。

眠



夏はシャワーだけで済ませる人も多いが、冷房で冷えた体を温めたり、寝苦しい夜もぐっすり眠るためにも湯船に浸かるのが理想的。「水分を補給しながら、39〜40℃のぬるめの湯に時々深呼吸をしながらゆっくり15分くらい浸かるリラククス入浴を。お腹も温まるので腸がよく動くようになりますし、体の深部体温が上がって入眠しやすくなり、睡眠の質も高まります」（小林さん）

ぬるめの湯でリラククス入浴。



浴



り、冷えやむくみの原因にもなります。椅子に座ったままでもいいので腰を左右に深くひねったり、その場で足踏みをしたり、股関節周りを意識してほぐしましょう」（小林さん）
腸まわりの筋肉に刺激を与えると、腸も刺激されて動きもよくなり「二石一鳥」

に、体幹を鍛える運動を取り入れて腸を本来あるべき位置に戻しましょう」（小林さん）
スクワットや仰向けに寝て両脚を少し上げてキープする簡単な腹筋運動でもいい。「腹筋」筋肉のガードルのようなものなので、鍛えたとお腹が冷えにくくなります」

です。腸は体を動かすと蠕動運動が始まるので、適度に運動をして刺激を与えましょう。ウォーキングなど、副交感神経を優位にする運動が効果的。夏は汗をかき暑さに体を慣らすことも必要なので、涼しい時間帯に散歩をするだけでもいいと思います」（小林さん）