



# ドド バタ ラジオ日記

## 「デトックス」

数年前からこの言葉よく聞くようになりました。体の毒素を排出する「デトックス」、体に毒素？というとなんだか非常に悪いものがたまりたまって・・・蝕んでいくというイメージがあるものです。排出せねばならぬ！！と様々なところで毒素排出運動や食べ物で紹介されています。さらにデトックス効果を高めるといって岩盤浴も大人気！ゲルマニウム温浴などなど、続々と温浴施設が香川にも増えていますよね。岩盤浴やお風呂は大好きでよく利用しております（笑）。デトックスというとヨーガーがよいとよく言われております。私も1年ほど前から週に1回ではありますが、ヨーガー（パワーヨーガー風？）に通っております。学生時代からダンスや新体操といったことはやっておりましたし、体を動かすことは小さな時から好きでしたが、どちらかというと動きの速い、心拍数がぐぐっとあがるスポーツの方が好きでした。ところが、ヨーガーは正反対で呼吸が大切、ゆっくりとした動き、レッスン中に寝てしまうという人もいますほどですから・・・約1時間のゆっくりゆったりとレッスンが進んでいきます。

最初は自分に合うのかなぁ？と思っていたのですが、ポーズの種類も多く、ひとつひとつ体のどこにいいのか？どこを引き締める効果があるのか？というのを説明して頂きながら進むものですから・・・どんどん自分もその気になってくるものです。その効果というとまあ1年半やっておりますが、目にみえて体のラインが変わってきたかということそうでもないですが、体調もまあまあよく、ヨーガーはけっこうおもしろ

いと感じております。

ヨーガーのレッスンの中でもよくでてるのがデトックス！仰向けになり膝をかかえ息を大きく吸ったり吐いたりしながら、膝を上半身にひきよせたりさまざまなポーズのなかで先生の「さあデトックス効果のあるポーズですよ、しっかり吸って、ゆっくり息をはいていきましょう！」というかけ声に「よしやるぞ！デトックスデトックス」と高揚してくるのです。そのデトックスですが、最近は「心のデトックス」とか「プチ解毒」という言葉まででてきております。ストレスをためず心の毒を防ぐためのプログラムなどが雑誌等でもよく紹介されています。ちなみに心のデトックスをおこなうためのポイントとは、①時間をかけずにすぐ手軽にできること②無理なくつづけられること③自分が大好きなことやほっとすること④一人でできること。例えば、おいしいコーヒーを飲むだとかおちつける場所をみつめておくだとか、なんでもいいから自分の好きなストレス解消法＝幸せ時間をとりましょうということです。

その中で私が「そうなんだなあやっぱり」と感じたことは、ポイント④の「一人でできること」ということです。ストレス解消したいときはいつおこるか、またできるかわかりませんよね。一人で手軽にできることちゃんとみつめておかないといけないということなんでしょね。心や体をコントロールするのは自分自身なんですから。

2007年に入り文庫本を2冊買いました。1冊は「きれいを磨く～美しい日本語帳／著・道行めぐ」使われなくなった季節や色、人の世を織り成す言葉が大きな字でわかり

つもちゃんの

ドク  
バタ  
ラジオ日記

やすく紹介されている本です。もうひとつは「美女と野球／著・リリー・フランキー」あのベストセラー『東京タワーオカンとボクと時々オトン』を書いた人とは思えないような（失礼ですが・・・）本当に人間的なリリーさんのあけっぴろげなエッセイ本です。まったく正反対のプラスとマイナスのような本を2冊買って、鞆の中に入れておき気分によって読み分けております。どちらも区切りのよい本で2～3分あればひとつの章がささっと読めるのです。クスリとわらったり、感動したり、ホロリとし

たり、気持ちがりセットできたり……これが新年初の心のデトックス法！まさに手軽にできて一人でできるデトックス！

ストレス社会、妙な事件が起こる毎日ですが2007年、心と体のデトックスを上手にして一步一步前に進みたいと思っております。先日ラジオの特別番組でニッポン放送の現相談役（オールナイトニッポンのディレクターやパーソナリティもされていた）亀渕昭信氏がおっしゃっていました……『ラジオが元気になるには、まず自分が元気になること』確かに！その通りですよ。

## おすすりめ 取材日記

### 「恕庵文庫」

茶の湯を楽しむ場所、お茶の歴史が学べる場所、そしてお茶の心も感じれる場所です。98年に牟礼に誕生しました。中に入るとズラリとならんだ茶道書に茶器類。これらは、現在管理をされている伏見章さんが先祖伝来のものや自分が集めたものを牟礼町（現高松市）に寄贈したものです。

お茶に関する一番古い書物は、唐の時代に中国で書かれた「茶経」、これらを元にお茶の歴史や知識を教えてくれるのが『伏見塾』。恕庵文庫で、定期的で開催されています。大正11年生まれ84歳、茶道暦半世紀という伏見章さんの魅力あふれるやさしい語りにも心がほっとします。連絡さえすれば見学は無料です。

<場所>高松市牟礼町2716-1

<電話>087-845-1460（伏見さん宅）

