

「トホホな日」

一般に「三隣亡」とか「不成就日」と悪いことが起こる日を言うが
昨日は「迂闊」なことが連続した。

一昨日は猛暑の疲れか余り寝ることが出来なくて
昨日は寝起きから可笑しかった。

まず、いつものように5時頃に目を覚まし
朝のルーチンを行なうのだが
初っ端に Facebook で曜日を間違え、
続いて約13年無意識のようにしている仏花の水の入れ替えを
普段は洗面で行なってきたが、うっかりとキッチンで行なった。

会社の仕事では迂闊なことは起こらなかったが
食材の買い出しでパンをすっかり買い忘れ
さらに夕飯のご飯を炊くのを忘れていた。

夕飯のおかずを仕上げて炊飯器を見るタイミングまで気づかずに
夕飯時に息子にパンとパックごはんを買って来てもらった。

まあ、仕事での「うっかり」はなかったようなので
笑い話になるが、思わず「ボケたかな？」と思った。

記憶している「うっかり」では最悪な日だった。

念の為にバイオリズムを見てみると
身体の曲線がどん底で知性もどん底近くにあり
感情は少しプラスの位置
という具合だった。

「身体」と「知性」がどん底ということは
定期的に起こるのだが、昨日のような日は初体験だった。

昨日はよく眠れたので疲れがとれた感じで
今朝はお腹の調子が崩れており、

素人判断では疲れが出た感じだった。

まあ、一過性の迂闊なことが重なった日だと思うが、
こんな「トホホな日」はホンマ初体験。

77年の人生だが、
4年前の大動脈瘤の大手術以後、いろんな現象が出ており
医者も「加齢」というだけのものもあり
体力的な低下を実感している日々である。

そこに「トホホな日」が起こったので
内心「ボケが始まった」と危惧をしたのも事実。

他の人に相談すると
「そんな日もある」
と慰めてくれるが、少し気がかりな事だった。

現象から分析すると
疲労が重なり、そこに睡眠不足が上乘せになり
胃腸の調子も可笑しかった
となる。

つまり、可能な限り「疲労」しないように心がけ
出来るだけ「睡眠」をとって心身を良く整え
胃腸の調子を正常に保つ
という反省になる。

特に「胃腸」の調子を良くするには
医者からラグノスという整腸薬を処方して頂いており
排便の問題はクリアできており、口にする方なので
過食をさけて、消化の良いものをよく咀嚼する
そして、睡眠をよくする
というベーシックな事になる。

気分的には「いつまでも若い心算」だが
身体は着実に老化が進んでいると自覚して

アンチ・エイジングを行なう必要があるが
ホンマに「衣食住」の全般で心掛ける必要がある
と実感している。

「衣」はまだ現役で働いているので
若い人に不快を与えないように厚着にならないように心掛けているが
例えば、エアコンを効かし過ぎて身体を冷やさない
という配慮も行なって負担をかけないようにする
という配慮も必要と実感した。

「食」は先に通りだが、「住」でも配慮が必要と実感している。

3LDKのマンションで一人住んでいるので広々としているが
例えば、ソファーに寝ころんで「うたた寝」するが、
必ず、お風呂に入って身体を温めてから寝るようにする
と現実を受け止めた生活習慣が必要になっている。

「一人暮らし」なので自由なのだが、
ホンマ、ベーシックなことを守る必要があると痛感しており
体調による「トホホ」を無くして行きたいと思っている。