

第9回目「寒い季節の過ごし方」について



12月に入り、今年も残りわずかとなりました。

朝晩、めっきり冷え込むようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



私事ですが、寒い季節になると、外は真っ暗だし、布団から出たくないなあ、といつも思います。でも、仕事にはいかないといけないので、えいやっと起きるのですが、なかなか体のスイッチが入りません。

動きたくない気持ちと裏腹に、時間は刻々と過ぎていきます。そんな時は、布団の中で寝たままストレッチを始めます。ストレッチといっても大層なものではなく、両手足を伸ばしたり曲げたり、膝を立てて横に倒すといった簡単なものです。寝ている間に縮こまった関節を伸ばして、布団の中でゴソゴソ動いていると、少し体がポカポカしてきます。すると、布団にいるのが熱く感じてきて、結構楽に起きられます。

人の体は常に体温を保つために代謝によって熱量（カロリー）を生み出しています。（14度の水1リットルの温度を1度上げるのに必要なエネルギーが1キロカロリー。カロリーはエネルギーの単位）この熱量を生み出す元が、筋肉です。筋肉を動かすことで代謝があがり、血液循環がよくなり体温が上がるわけです。

また、食事をとると熱くなったり汗をかいたりするのも、内臓が動くことにより熱量が生み出され、体温が上がっている証拠です。

こたつに入ったり、電気毛布を使ったり、現代ではいろいろな暖房器具があります。もちろん、こういったものも使いながら、寒い冬を乗りきるわけですが、外から体を温める場合、まずは表面の皮膚を温めはじめるので少し時間がかかります。

体を動かして温まろうとする場合、体の中から温まり始めますので、より早く効果が実感できます。私たちの体は、日々自家発電しているようなものなのです。そして何よりエコですね。

寒い季節はマメに動いて自家発電、で冬場を元気に過ごしましょう。



☆ 今月のおすすめ

都城市立図書館です。ご存じの方も多いかと思いますが、百貨店跡地を図書館に改装しており、開放的な内装となっています。都城市民でなくても、図書は借りられます。駐車場の無料券もあり、今の季節はイルミネーションで彩られてきれいですよ。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。