

## 6月のことば ～運動（活動）③

蒸し暑くなる季節ですが、早朝の大和川の堤防はまるで巡礼者の列の如く黙々と歩く人多し。ふと「早寝早起き、朝ごはん、そしてよく動く」と、生活習慣のプロかと思いつ、私もこの人達と同じなので、20 数年このかた病欠日なし。

基礎体温を上げる方策①。

“睡眠” “食事” “活動” をきちりと行うことによって上昇。

「人のやる気」は良い先生にあれやこれやと“根性論”を教えて

貰<sup>もら</sup>って身に付くのではなく、生活習慣。 体温を上げる事。

一方、基礎体温が低いとやる気なく病<sup>やまい</sup>発生。癌<sup>がん</sup>細胞は、低体温(35度台)で最も活発化して体を蝕<sup>むしば</sup>むとか。

基礎体温を上げる方策②。

それは、血液を体の隅々まで快活に流す事。つまり筋肉をつける事。……というと、子どもも老人もバーベルを持ち上げねばならないのか？と連想するが、人間の筋肉の70%は下半身にあり。

つまり「歩く」ことが大切。よって冒頭の、大和川を歩く人達は正解。早朝、熟<sup>じゅくねんしよし</sup>年諸氏の行動より、悩める生活からの脱出のヒントを得ん。大人も子どもも一日一万歩。