

## 7月のことば ～ 環境に適応した体を育む

今年の夏は原発事故から電力不足が問われています。

特に冷房。震災が起きて、人間の生活のエゴを考え直す機会とよく言われますが、そもそも夏に、寒くなるほど冷房して体がだるくなるのはエゴそのもの。

<sup>わたくしごと</sup>私事、昨年夏から日本の歴史をつくった先輩方のご苦勞に敬意を払う意味で、クーラーをやめる決意をしました。しかし実行してみると苦しく、結局、事務仕事や風呂上がりや、運動後には使用する事とし、何も無い時や就寝時に消す事としたのです。

これで<sup>ひとなつ</sup>一夏を終えてみると、<sup>ひざ</sup>膝、腰の痛みがとれて、疲れる事はあるものの、体がだるかったり、頭がボーっとする事はなくなりました。

\*

---

\*

---

人間づくりの土台は生活習慣。

そして、その土地の環境に適応した体になる事。

今の時代、日本は年の1/2が夏。つまり5～6ヶ月間は半袖。

しかし、夏に弱い人が激増。原因の一つは汗腺の数。

そもそも汗腺は400万個あると言われていたますが、昨今の子ども達は激減。乳幼児期からのクーラーと、体を動かさない事が原因。

汗腺の数は3歳までに決まり、4,5歳でも使っていないとなくなります。

\*

---

\*

---

生活習慣に起因した「生きる力（やる気）」と「環境に適応した心身」を持つ人を一人でも多くつくるのが、地域力や国力となるはず。

※「震災 ～ 原発事故 ～ 電力不足」から、光熱水や、クーラー等の使い方を今一度見直す機会です。