

まず初めのお話をします。

皆さんも経験があるのではないかと思います
が、冬になりますと、ドアのノブなどに触れた
ときにピリツとすることがあります。これは、
空気が乾燥し、静電気が起こりやすくなってい
るからであります。

そのほかにも、空気が乾燥しますと、私たち
の体や生活に様々な問題が起こります。例えば、
皮膚の水分が奪われることで肌が乾燥します。
その結果、かゆくなったり指先にひび割れが起
こったりします。また、喉や鼻の中も乾燥して
しまいますので、ウイルスが体に入りやすくな
ります。ですから、冬はいろいろな感染症に注
意をしなければなりません。

このように、冬の乾燥は健康に大きな影響を
与えます。うがいや加湿などの対策をしっかりと
行うようにしましょう。

さらに、空気が乾きますと火事の危険も高ま
ります。今年も日本全国で山火事が相次いで起
こりました。一たび火がつきますと、燃え広
がってしまうのであります。特に太平洋側の地

域は晴れる日が多く、雨がほとんど降りません。
加えて、風の強い日も多くなりますので、大き
な火事につながってしまうのであります。火の
始末には十分に気をつけたいものであります。

次に、歩くことと健康の関係についてお話を
してみたいと思います。

歩くことは、誰でも手軽にできる運動であり
ます。特別な道具は何も要りません。歩くと全
身の筋肉がバランスよく使われまして、血液の
流れがよくなります。それが健康の増進につな
がるというわけであります。また、歩くという
ことは気分転換にもなります。それによって、
ストレスを減らすという効果もあるのでありま
す。

健康のためには、歩く速さや歩幅も大切なポ
イントであります。だからだと歩いてもあまり
効果はありません。少し息が弾むくらいの速さ
で歩くとよいでしょう。歩幅に関しましては、
ふだんより少し広めにすることを意識してくだ
さい。それによって筋肉が増えるということが
証明されています。

歩幅が狭い人は、認知症になりやすいという
データもあります。大腿で、少し速めの速度で
歩くということを意識してほしいと思います。
とはいえ、無理をすると膝や腰に負担がかか
ります。自分の体力や体調に合わせまして、無
理をせずに続けるということが大切であります。
歩くことは手軽にできる運動です。皆さんも健
康のために歩いてみてはいかがでしょうか。

(了)