

〇〇の秋

配送課 野畑 貴史



スポーツの秋、過ごしやすい気候もあいまって普段より運動への意識が高まる季節です。「体育の日」は日本の祝日の一つですが、なぜこの祝日は生まれたのでしょうか。昭和 39 年（1964 年）10 月 10 日、日本で初めてとなる五輪大会「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して昭和 41 年（1966 年）から国民の祝日に関する法律に基づき 10 月 10 日が体育の日に制定されました。その由来から「スポーツにしたしみ健康な心身をつちかう」ことを趣旨として制定された祝日です。

東京オリンピックは夏季オリンピックですが、なぜ 10 月 10 日という少し遅めの日付が開会式になったのでしょうか。これにも理由があり、10 月 10 日という日は東京地方では秋雨前線が去った後の「晴れの特異日」だと言われていたからです。晴れの特異日とはその前後の日と比べて偶然とは思えないほどの確率で特定の気象状態（晴れ）が現れる日のことです。

つまり高確率で晴天に恵まれるであろうという日だったということですね。

しかし実際の気象データなどの統計結果によると、10 月 10 日と前後 9、11 日の晴れの確率はさほど変わらず、10 月 10 日は厳密には晴れの特異日ではないそうです。その後国民の余暇を増やすことを趣旨として一部の祝日を月曜日へ移動させるというハッピーマンデー制度の導入により平成 12 年（2000 年）から、体育の日は 10 月の第 2 月曜日に変更されました。

この時期は全国各地で様々なイベントが開催されているそうです。普段運動にあまり関心がない方も運動をする習慣を作る良いきっかけになるといいですね。

また、スポーツの秋の他にも「〇〇の秋」という風によく表現されます。読書の秋、食欲の秋はどうしてそのように言われるようになったのでしょうか？ それぞれの由来を最後にまとめてみます。



読書の秋

秋の気候が読書に適しているからと言われています。夏の暑さも一段落して夜が過ごしやすくなり本を読むのに最適な気温になるのが秋です。人が集中するのに最適な気温は 18 度前後で秋頃の気候がぴったりです。同じく 18 度前後になる春から夏にかけては梅雨の時期と重なるため蒸せてしまいますので湿度が高くない秋が集中して本が読みやすい環境が整うということです。



食欲の秋

秋といえばお米が実り野菜も美味しく果物もとれ、魚も沢山とれる実りの秋でもあります。現代は輸送手段が発達し、栽培技術もあるため一年中美味しいものが食べられます。しかし、昭和 40 年頃までは季節に応じて作物は収穫され、秋は一番食べ物が豊富な季節でした。しかも作物は採れたてが一番美味しく、いわゆる旬の食べ物がたくさん出回る季節で、美味しいものが沢山入手でき食べられる秋が食欲を満たしてくれる季節となるのも納得ですね。

他にも芸術の秋、行楽の秋とも言われます。何かに取り組むにもとても素敵な季節です。皆様それぞれの充実した楽しい秋をお過ごしください。



〇〇の秋の一句

食欲と

運動で体重プ
ライマイゼロ

いやいやそん
な訳がない(涙)

残暑の疲れを解消！ 1日2日の入浴術

ホームガス課 須田 達哉

夏から夏の終わりにかけては、「体がだるい」「疲れが取れにくい」などの症状が出てくる季節でしょう。今回は、1 日 2 回で残暑の疲れを解消する方法についてのお話です。

お風呂場で自律神経を整える？

夏の終わりは夏の間の疲れが出てくる時期です。さらに暑かったり肌寒かったりと温度調節が難しくだるさが倍増します。これは自律神経の乱れが大きな原因です。

そこで、おすすめなのがお風呂です。

夜にお風呂にゆっくり入ることで、副交感神経が働いて、リラックスした状態になります。するとぐっすり眠ることができ、疲れも解消することができます。

そして朝起きたら、まずは水分補給です。冷たすぎない水を飲んでから、シャワーを浴びましょう。湯温は 41℃以上で、夜の入浴より少し高めが効果的です。シャワーを浴びる時間は、5 分以内がちょうど良いでしょう。

熱めのシャワーで交感神経を働かせ、シャキッと目覚めることができ、交感神経を働かせることにより頭もすっきりします！ 朝はシャワー、夜はお風呂とリズムをつけることで、乱れがちな自律神経のバランスを整えることができるのです。

残暑を乗り切るお風呂の入り方

夜にゆっくりお風呂に入ることで、副交感神経が優位となり寝つきがよくなります。

疲れを取る夜の入浴方法は湯温ぬるめの（38～40℃）、時間は 25～30 分で方法はみぞおちから下が浸かる半身浴にします。しっかり温まって汗を出しましょう。入浴前後に水分補給を忘れずにしましょう。アロマや入浴剤もリラックス効果を高めます。入浴後はコーヒーやタバコなどの刺激物を避けましょう。

お風呂に入るのは寝る 1 時間ぐらい前が良いです。理由は、人は体温が下がり始めると眠気を催し、下がるのが早いほど眠りにつきやすいとも言われているからです。

朝と夜のお風呂で、残暑の疲れをリセットしてください。

