

「小ずく」で冬を乗り切ろう！

寒さが厳しい季節です。感染症の流行にも気をつけたい季節ですが、朝起きるのが辛かったり、こたつから抜け出せず、つい運動不足になりがちです。また、「なんだか気分が落ちこむ」「イライラしやすい」などの不調を起しやすい季節でもあります。寒い冬を明るく元気に過ごすための、日常生活の中で意識してほしいポイントを紹介します。

規則正しい生活

睡眠リズムが乱れると体内時計が乱れ、疲れやすい、気分が落ち込むといった症状につながります。朝起きて太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、睡眠に関するホルモンが正常に働くようになります。

手軽な運動を取り入れる

運動による脳神経細胞の活性化は、脳内快楽物質の「セロトニン」、「ドーパミン」、「ノルアドレナリン」等の分泌を促し、気分を高揚させたり、やる気を起こさせたり、いやなことを忘れさせてくれます。普段の何気ない行動も立派な運動になります。

①掃除はこまめにやりましょう

掃除は日常生活で大切な身体活動の1つです。家のまわりの掃除とともに、窓掃除、床掃除、風呂掃除などを積極的に行いましょう。

②コタツから出ておっくうがらずにたち上ろう

できるだけ座っている時間を減らし、立つ時間や歩く時間を増やすことが運動不足解消に役立ちます。

③買い物は見て歩いて探しましょう

買い物は立派な歩行運動。大型量販店などは広く、雪の心配のない場所です。買い物を楽しみながら、運動ができます。

④散策を楽しみましょう

公園や日々慣れ親しんでいる家のまわりも、季節によって様々な風景へ変化します。ウォーキングとまではいかななくても、屋外に出て身近な景色を楽しみましょう。



新しい風(町長コラム) ②6

米村匠人

今年のNHK大河ドラマ「西郷どん」では、明治維新を推し進める時代を取り上げています。大きな時代の流れを感じ、誠心誠意全力で取り組み、若者たちの力で近代日本を作り上げたこの時代に私は興味があり心が惹きつけられます。

最近、国内外では「○○ファースト」など利己主義的な発言や行動が多く聞かれています。今、ここで自分たちの事だけを考えるのではなく、長い時間軸と広い視野を持つことが、私たちには大切だと感じます。

新年のあいさつでも述べたように、若い世代の活躍が元気や勇気を与えてくれます。そして、今後も若い力の躍動に大いに期待し、支援していきたいと思っています。

町長に就任し3年が経過しようとしております。町民の皆様からのご意見、ご提言、そして、より一層のご支援とご協力を引き続きお願い申し上げます。