

こんにちは。お元気ですか。

いよいよまた、暑い夏が、近づいて来ます。

その前に、日本には、「梅雨」と言うものがあります。これを超えて、しつとりと、汗をかく練習をしないといけないですね。夏本番になると、大変、身体の具合が、悪くなるようです。

日本人に生まれて、日本の気候で育った私達は、自ずとこのような、体質が、組み込まれているようです。

夏は夏で、汗をかかないで、冷房の部屋ばかりにいと、汗の臭いがくさくなったり、体温調節機能が、働かなくなったりします。きちんと、動いた分だけ汗をかく、効率の良い汗のかきかたは体温調節が良い方へ働き、外気の暑さに負けにくくなるそうです。

汗腺の再吸収機能のおかげで、血中のミネラルが失われず熱中症予防にもなるそうですよ。「熱中症」と、言う言葉が夏の風物詩のように使われますが、大事にし過ぎても、いけないし、中庸を保つ事でしょうか。

「日本人の自然や弱者への共感、もののあわれが世界を救う」と、言ったかたがいますが、まさしく、勝ち負けにならず、中庸の精神なのではないかと思えます。何ごとも。

R4.5.18 ヒロコ記

