



秋の気配が感じられる季節

秋

十月は「日本の秋」といわれるほど天高く澄み、いろいろな食べ物に恵まれ、一年中でいちばんよい季節といわれています。このよい季節をスポーツに芸術に、そして読書に勉強に、もりもり食べてハッスルしましょう。



食欲

澄みきつた空をながめ空気も乾燥したさわやかな秋をむかえ、食べものもみなおいしいときに、大いに食べて体力を養うことは、やがてやってくる、きびしい冬に耐えるために大切なことですが、腹いっぱい食べるということ、はき違えている人も多いようです。いくら食べ物おいしいから、食欲があるからといって、腹いっぱい食べることは、決してわたくしたちの健康にプラスにはなりません。いくら食べてもふとらない人がいます。また、見たところふだんあまり食べている様子もないのにブクブクふとっている人もよくあります。いずれもどこかに原因があるわけですが、人間は食べたらずれにふさわしい活動をして、エネルギーを消費しなければ消化不良や胃弱で、必ずその結果がからだに現われます。



目

夏のあいだ、プールから上がったとき、強い日射しの外出から帰ったとき、清水やホーサン水で洗

っていた習慣も、涼風が立つとともについ忘れがちになります。紫外線の強い秋こそ、目を大切にいたわってやらなければなりません。目の健康を保つためには顔や手を常にきれいにしておくことが大切です。手ぬぐいやハンカチは清潔なものを用い、読書も正しい姿勢で、採光、照明には十分気を付けて、長時間ひとところを見つめないうで休めたり、遠くを見て気分転換するようにしましょう。



読書

どうも本を読むと、すぐ疲れて目がかすんだり、頭や首スジが痛むという中年の人がふえてきました。まだ四十代なのだからと「老眼」のことはあまり考えないようですが、こうした症状の多くは、その考えていなかった老眼の場合が多いものです。老化現象のひとつである老眼は、意外と早く現われるもので、正常な視力の人でも四十二歳から四十五歳前後に起こってきます。老眼鏡といういいかたには抵抗を感じますが「読書用めがね」とか「近用眼鏡」と割り切つていちど専門医にみてもらって眼鏡をきめてもらいましょう。



スポーツ

秋晴れの日、その日の朝早くからパンパンと、景気のよい打ち上げ花火の音とともに、にぎやかにくりひろげられる学校の運動会。子供たちは、この日を胸をおどらせて待っていたことでしょう。がいつもピリリか走れない子供もいます。泣きだしそうな顔をして走る心の重さには周囲の心づかいが大切です。最後まで「自分の力いっぱい努力する」ことのえらさ、やりぬくことの誇り」をもたせてやりましょう。運動会は勝つても負けてもたのしいものです。お母さんがたもこの日はスラックスで出かけましょう。自分はそのつもりでなかったのに、競技に引っぱり出されるハメになつて転びでもしたらいへんです。ミニスカートで二人三脚はむりです。スポーツというと、はげしい動きを伴う運動競技を想像し、とかく若い人や特定の人たちだけのもののように思われがちですが、キャンプその他野外活動を含めた運動競技や身体運動をおして健康で明かるい生活をおくるようにしたいものです。