



歳時記のある暮らし

二〇一六年

《十月》

金氏高麗人参株式会社

おもてなし係 久郷直子

朝夕は涼しくなり、秋晴れの空が高く広がるころとなりました。

皆様、おすこやかにお過ごしでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用くださり誠にありがとうございます。

冷えを感じると、そろそろ冬物衣類を用意しようかな、と思うころですね。気がつけば今年もあと三カ月ほど。日の入りが早くなり、あつという間に日が暮れて、なんだか一日一日が飛ぶように過ぎてゆく…。こんな風に感じるのも、これから季節かもかもしれません。

読書、スポーツ、グルメ、芸術の秋。運動会や秋祭り、ぶどう狩りや栗拾い、紅葉狩り…。皆様はどのように秋を楽しまれるでしょうか。涼くなると頭が冴えて身体も動かしやすくなるので、いろいろなところへ行ってみたくなり、運動量も増えて健康的に過ごせます。実は、運動によってダイエットをするのに最適な季節は秋らしいのです。夏は暑いため、発散されるエネルギーは少なくやせにくいのですが、気温が下がると体温を下げないよう、身体はエネルギーを出し熱を保とうとします。このエネルギーを出す働きを基礎代謝といい、熱をつくらうとすればするほどエネルギーをたくさん必要とするので、やさしい身体になるのです。秋から冬に向けては、代謝が高まっています。寒くなってしまうと運動がおっくうになります。動きやすい今のうちに運動習慣をつけて太りにくい身体をつくりたいものです。

秋といえば「読書の秋」。着心地の良い服に着替え、お気に入りのドリンクを片手にゆつくりと本の世界に没頭できるひと時は最高に贅沢な時間ですね。秋の澄んだ空気を取り入れるために窓を開けてみると、どこからか虫の音が聞こえて来たりして風流な夜が楽しめます。長い秋の夜は、映画やドラマを鑑賞するのも良いものです。気になる作家や監督の作品を一気にまとめて観たりするのもおすすめです。テーマやジャンル、作家や監督を絞ると、よりその世界にどっぷりと浸ることができます。

(裏に続きます)

景色を見ながらの散歩も楽しいものですね。涼しい風にコスモスが揺れ、金木犀の香りが漂ってきます。なんといっても一番秋を感じさせてくれるのは、長雨の後の澄み渡る青空の下、空に向かって燃えるように咲く彼岸花です。球根に毒がある彼岸花は、昔、田んぼの畦道に植えられました。その毒でモグラや野ネズミを防除するためでした。か、飢饉に備えて植えたという説もあります。ごんぶんを多く含む球根には毒があります。しかし毒は水にさらすと抜けるため、飢饉で食べ物がなげなげに毒を抜いて食用にすることもあったそうです。また、別名「曼珠沙華」(まんじゅしゃげ)と呼ばれます。仏教では、天上の花という意味で、おめでたい事が起こる兆しに赤い花が天からふってくるといわれました。秋の気配が濃くなると、思い浮かぶのは秋植え球根。チューリップやスイセン、ムスカリ、ヒヤシンス、クロッカス、アネモネなどが秋植え球根。秋から冬にかけての自然は彩りが乏しくなりますが、今、球根を植えておくと、来年の春には色とりどりの花が見られると想像するだけで、わくわくします。その素敵な景色に出会う条件は、冬が来る前に植えることです。春咲き球根たちは、開花するために冬の寒さにあたるのが重要です。空気が澄んでいる秋は天体観測にもぴったりの季節。楽しみたい星座といえば、やはりオリオン座流星群。オリオン座流星群は、毎年十月中旬ごろに活動します。流星の数は三大流星群ほどではありませんが、明るい四つの星が長方形をつくり、その中央に三つの星が並んでいる様子は夜空でとても目立ちます。そんなオリオン座の方向から流れ星が四方八方に飛び出してくるように見えます。星空を見上げて過ごす秋の夜長なんて、なんともロマンチックですね。

暖かいと思えば肌寒くなったりと、気温の変化が激しいころでもあります。一日の終わりには、ゆったりとバスタブに浸かって身も心もリフレッシュしましょう。バスソルトやせっけん、バスローブやタオルなど、お気に入りのアイテムで極上のバスタイムを楽しみましょう。

朝夕の冷えに気をつけて楽しい秋をお過ごしください。
皆様のご健康をお祈りいたします。

お役立ち情報ブログ公開中!

久郷直子の 読むサプリ

<https://www.kouraininjin.com/yomu-sapuri/>