

朝散歩のすゝめ



寿都医師会
黒松内ブナの森診療所

くろ す たく ろう
黒 須 拓 郎

黒松内に赴任してから早半年が過ぎました。道路や道端の雪もすっかり解けて心も弾む季節となりました。私がこの春から始めた日課があります。それは朝散歩です。この機会を利用して、会員の皆様に朝散歩の魅力をお伝えしようと思います。

魅力その1：とにかく気持ちがいい！朝の冷たい空気もおいしいですし、朝日を浴びてサーカディアンリズムがリセットされる感覚も心地よいです。脳内ではセロトニンが分泌されるようです。セロトニンには癒しと安らぎの作用があり、座禅や瞑想、腹式呼吸、笑顔を作ることでも分泌されるようです。私のルーチンは決まったコースを散歩し、神社にお参りしてから宮の森でひと休みし、“緑陰で随想”します。

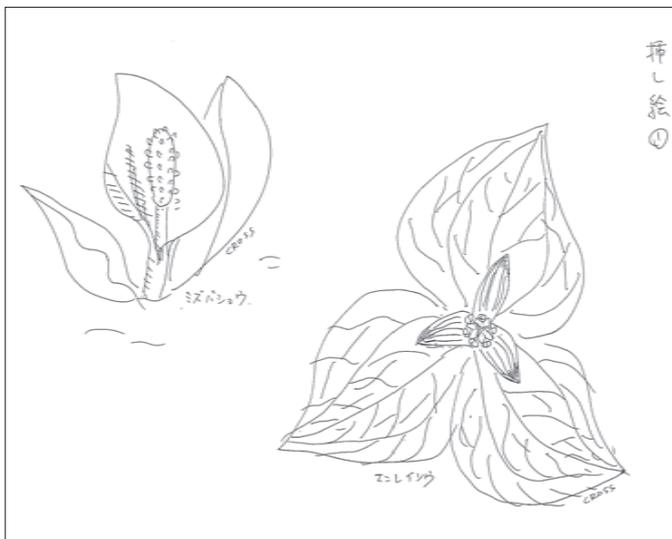
魅力その2：野生植物との出会い！黒松内は自然の多い町ですので、少し歩けばすぐに大自然に包ま

れます。春ですとエゾエンゴサクやフクジュソウ、カタクリやキクザキイチゲ、エンレイソウやエゾノリュウキンカなどたくさんの草花に巡り合えます。四季折々の表情をみせてくれるのも、自然の魅力のひとつです。

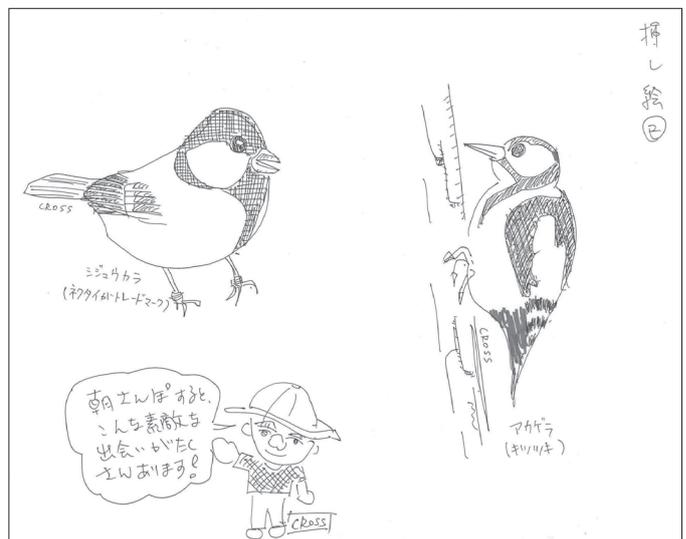
魅力その3：野鳥のさえずりシャワー！街でもカラ類やセキレイ、ウグイスなどの声が聞こえますが、山道にちょっと踏み込むともう天国です。人慣れしていないのかすぐく近くまで小鳥たちが寄ってきます。そして一斉にさえずりだします。運が良いとアカゲラやクマゲラの啄木も観る（聴く）ことができます。

魅力その4：良い運動になります。朝食前の散歩ですので脂肪燃焼に効率が良いと思います。個人的な結果ですが、朝散歩を続けて1か月で体重が-2kg、腹囲が-13cm、そして血圧が-10mmHgも下がりました。一切お金をかけていません。散歩しただけです。

いかがでしょう、朝散歩の魅力を感じていただけましたか？私の拙い文章を読むよりも一度朝散歩を試してみるのが一番良くわかんと思います。精神的にも身体的にも健康になること間違いなしです。ぜひお試しください。



挿し絵①



挿し絵②

朝工にはおはよう、
こんと素直に
出会いがた
さわります。