

グッド・グッド・グッド

もう秋です

朝 晩など、だいぶ涼しくなってきた今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。お変わりありませんか。黄金色に実った稲穂は頭を垂れ、収穫が始まるのを今か今かと待っているようです。また秋桜は可憐な花を付け、秋の深まりを感じさせてくれます。そしていつの間にか日暮れもだいぶ早くなり、夜長に鳴く虫の声も響きはじめ、少し物寂しささえ感じてしまいます。季節はいよいよ秋本番へと入ってまいりました。四季折々の日本、色々な秋を皆さん楽しんで下さい。

さて、そんな秋にもいろいろな秋があります。旅行行楽、スポーツ、読書、収穫、味覚、食欲などなどありますが、オヤジの秋といえば、やはり**行楽と味覚**です。例年この時期であれば家族でゆっくり車中泊しながら各地を廻り、観光して、またその地の美味しいお酒や名物を頂いたりしています。海の幸、山の幸もこの時期が、一番脂がのっておいしいですからね。オヤジ的には夏バテで**痩せた体を元に戻す**時期なのです、食欲も湧いてきますから。ただ毎年おいしい物を食べすぎて**元以上**になってしまう事が多く、その事の積み重ねでオヤジもだいぶ脂がのってしまっていますが。また観光するのも暑くなく動きやすいですね。そしてこれからは標高の高い所から紅葉の便りが届くようになってきます。高地を歩くのも楽しいかもしれません。美しい景色と紅葉を見ながら散策すれば、運動不足も少しは解消できますので最高です。皆さんもどうでしょうか？オヤジもたまには散策しようと思います。家族で白駒の池など歩くのも良いかもしれません。

オヤジライダーとしては、8・9月の長雨でなかなかバイクに乗れなかったのが、週末の天気の良い日には走りに行こうと思っています。先月の連休中にやっと一回目のワクチン接種をしたので、大事を取って静かにしていましたが、バイクシーズンもだんだんと少なくなってきましたので、今月は時間を有効に使おうと思います。実はもう行きたい林道をいくつか決めてあります。遠くではないのですが、峠へと上る道なので、紅葉も楽しめるのではないかと考えています。幸いこの辺りは林道も峠も多いので、あちこち行けば結構楽しめます。また県外から来るライダーも多いです。どうやってこの山の中まで来たのだろうと不思議に思う事もありますが、今やネットの時代、しっかりアップしている方がいますので、それを見て来ています。そういうオヤジライダーも県外の林道など気になる林道はネットで下調べをしてから行きます。また入った事の無い林道を見つけて行くのも**冒険心**があって楽しみです。行き止まりで引き返してくる分でも行ってみます。もし通り抜けられればラッキーで、新しい発見です。オヤジライダー、体は中年でもまだまだ**少年の様な心**を持っているのです。こんな遊び心いっぱいなオヤジも良いではないでしょうか。まあ世間一般には単なる**無謀オヤジ**と言われそう、もう言われていますが。ただオヤジライダー、走り出すと転ばない様に気を取られてしまうので、景色は休憩した時にゆっくり眺めようと思います。皆さんもバイクや車で出かけた時には**わき見運転には注意**しましょう。そしてコロナにも注意しながら、皆さんは秋の味覚**松茸**でもかじりながら、増々元気に過ごしていきましょう！オヤジは元々元気なので椎茸で我慢します！

断熱リフォームの勧め

室内温度と健康との関係を知ることが大切です。

○健康を守るため世界的指針は冬の室温18℃以上。

WHO（世界保健機構）は、冬の住宅の最低室内温度として18℃以上を勧告しています。また、英国保健省の冬季住宅内室温指針でも18℃許容室温にしています。18℃未満で血圧上昇・循環器疾患の恐れ、16℃未満で呼吸器系疾患への抵抗力が低下するとしています。高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きく注意が大切です。

○ヒートショックが起こりやすい熱め入浴は、家の寒さが原因。

冬の入浴時に注意が必要な「ヒートショック」。ヒートショックが原因のひとつである入浴中の死亡者数は、交通事故死亡者の約5倍とも言われており、**高齢者が多数**を占めています。特に脱衣所の室温が低いと熱めの湯に浸かる方が多く、血圧の乱高下が発生しやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクが高まります。

居間や脱衣所の温度が18℃未満の住宅では、入浴事故リスクが高いとされる「熱め入浴（湯温42℃以上）」が約1.8倍に増加します。また、居間は18℃以上でも脱衣所の室温が18℃未満の場合には、同様の傾向がみられます。

