

あけましておめでとうございます。暖かいお正月だと喜んでいたら、やっぱり寒気はやって来ました。さ・ぶ・い……。体脂肪率はたいしたものなのに  
寒い寒がりです。着膨れ達磨状態で引きこもり。必要最低限しか外出せず体力温存を図っていますが、かえってそれがあだになっているかも。

貧乏ゆすりは冷えの解消につながるそうです。貧乏ゆすりを3分間続けると、ふくらはぎの皮膚温が1度近く上がる……。これは20分のウォーキング  
に相当するそう。こりゃ～朗報。早速試してみなくっちゃ！と思いましたが、一人にいるならともかくも店でお客様のいる時にやる訳にはまいりません。  
子供の時貧乏ゆすりをする弟達は、みっともないと親から怒られてたもんです。それに貧乏という呼び方もいただけません。昔、貧乏な人は、寒さや  
空腹で震えていたため、その呼び名がついたとも云われるそうですが……。それならまあ私がふるえてもよさそうですが。

米国では貧乏ゆすりをする、体内に余っている過剰なエネルギーが消費されるという研究もあるそうです。  
それに1日中ずっと貧乏ゆすりをしている訳でもなく、いつもは脳が強くコントロールしていて動きを抑制しているけど、何かに集中している時には  
脳の支配から解放され貧乏ゆすりを始めるそうです。言い換えれば貧乏ゆすりです集中を増したり、リラックスしたり出来ると云えるそう。

こう聞くとカロリー消費やリラックスにもってこいと、すぐ易きにはする私としては暫くは試してみる価値ありと考えてる次第です。こりゃ～今年も××だぁ。

‘ 0 7 J a n ・ 1 3