



## 日光浴をしよう！

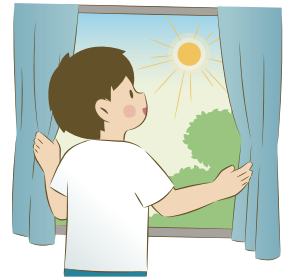
少しずつ春めいてきました。これからはおひさまが出る日も増えることでしょ。

「日光浴」を推奨している医師は多いようです。


日光浴をすると、脳内で「セロトニン」という神経伝達物質を分泌する「セロトニン神経」が活性化されます。セロトニンは精神の安定に関わっており、「幸せホルモン」と呼ばれるとのこと。ストレスに対処したり、メンタル面の不調を防いだりするのに役立ちます。

また、健康な体を維持するためにはなくてはならないビタミンDも、日光浴によって補給できます。ビタミンDは、カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整・維持してくれます。体の中でホルモンのように働いて、体中の細胞にさまざまな指令を出す、重要な働きを担っているのです。

さあ。家の軒先などで1日15分～20分、顔や両腕を出して、日光浴を楽しみましょう！



## 「Eco列車でいこう！」～第138回～ 丘陵公園で冬を楽しむ。

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！) 

冬場はカラダを動かすことが少なく、運動不足だ。とはいえ、スキー場まで行くのは大変なので、手近な「国営越後丘陵公園」で「冬の遊び」をすることにした。

2月11日(木・祝)。曇り空だが、雨の心配はなさそうだ。長岡ICから20分くらいで丘陵公園に到着。ウインターシーズンは、駐車場も入場料も無料なのでうれしい。

まず、インフォメーションで「クロスカントリースキーセット(板・ブーツ・ストック)」を借りる。これも無料だ。幅の狭いスキー板にブーツをセットして、周回コースへ。「ノルディック複合」の渡部選手のようにカッコよく滑りたいが、なかなか難しい。平坦な道を進むためには、腕と太ももに力が入る。「明日は筋肉痛だな。」と思う。

「フォーリーの丘」と呼ばれる斜面では、子供たちがソリ遊びしながら歓声を上げている。専用のロープリフトがあり、ラクラクと上まで登れるので、大人でもやりたくなる。その丘を過ぎれば静かな空間になり、人とすれ違うことも少なく、ゆっくり「歩くスキー」を楽しめた。

コースを2周したので、スキーは終了。次は「スノーシュー」を借りて雪山歩きた。

「プラスチックのかんじき」のようなスノーシューを、スノーブーツに直接取り付け。ゴムでひっかけるだけなので簡単だが、かなりキツイので正確に取り付けしないと靴擦れを起こしそう。要注意だ。

長靴では歩けないような雪道でも、スノーシューなら沈まないのが安心。丘陵の上まで来ると、ウサギなど、動物の足跡があって面白い。自然探勝路をぐるっと巡る4キロのコースを1時間20分かけて歩いた。

約2時間30分の運動を終えた後は、長岡市街地に戻って「生姜醤油ラーメン」に舌鼓。三条市にある農産物直売所「ただいまーと」で新鮮野菜をいろいろと購入して帰途に着いた。

丘陵公園のウインターシーズンは3月31日まで。積雪が少なくなると、体験できるスポーツが限られるので、事前にホームページで検索をしてからお出かけすることをおすすめする。

