

# ごとう通信

第 211 号

平成 30 年 7 月 1 日

いよいよ夏。梅雨の間も十分猛暑だったのですが、夏はどうでしょう。ま、天気は変えられないのでどうしようもないですが、少しでも過ごしやすくなるように祈るしかないですね。ただ、環境の暑さというものがあります。東京は何といってもアスファルトの照り返しの暑さ。最近グレーのアスファルトを敷いてあるところもあります。少し暑さを軽減できるように期待はしていますが、全部の道路がそれになるわけでもないのです。そんなには変わらないのかな？

海外の夏を経験すると日本の蒸し暑さって不快です。東京オリンピック

ク、本当に8月で大丈夫なのかと心配になってしまいます。屋内はともかく、屋外種目、選手たちのパフォーマンスに影響しそうですね。

さて、以前はエアコンなど全く使わずに過ごしていましたが、年齢とともに汗をかいた後の疲労が大きくなり、すっかりエアコン生活。でも、よく考えたら小さい頃、エアコンが入っている家も多くなり、窓を開けて扇風機でしたね。もう一度昭和の生活を見直した方がいいかもしれませんね。

## 歩数計

以前は腰につけて一日何歩歩いたのかを計測する歩数計でした。も

ちろん今でもそういうタイプのものはありますが、最近では腕時計にそのような機能が備わっており、かなり正確に計測してくれるタイプのものもあります。

実は、今春購入したランニング用の腕時計に歩数計の機能があり、たまに見たりするのですが、多い時で6千歩、少ないと4千歩くらいなんです。一日1万歩というのはかなり頑張らないといけない数字ということを初めて知りました。

さて、一日1万歩というのがいつから言われたかご存知でしたか。実は前回の東京オリンピックの時、あるメーカーから1万歩計測できるという「万歩計」という製品が売られ始めました（万歩計という言葉はそのメーカーの商標登録です）。そこから目標1万歩と言われるようになった