

自然環境



ECCOの取り組み

# 地球にやさしい暮らし



深刻化する気候変動を少しでも抑えるために、地球にやさしい暮らしを実践しましょう。昔から受け継いでいる生活の知恵も、大きなヒントになります。近代化される前の日本人のライフスタイルには、化石燃料に頼らずに生きるためのノウハウが豊富にあります。現代における循環型社会を実現する上でモデルの一つになります。

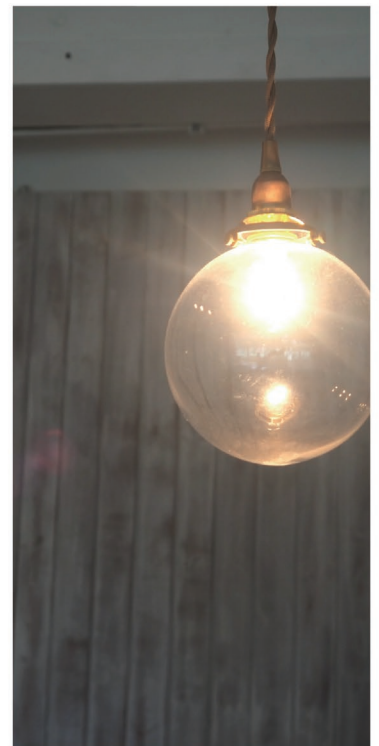
秋の夜長、読書を楽しむ人も多いでしょう。現代は電気のおかげで夜でも明るいですが、

## 明るさを 持続させる知恵

古来、夜は暗いものでした。火の使用とともに、人類の生活は始まったとも言われています。

電気もガスもないころ、人びとは植物や魚の油脂を燃料にして明かりを確保していました。松明(たいまつ)、篝火(かがりび)など原始的な照明を見てみると、原始の人びとが抱いた火への畏敬を感じることができます。

江戸時代、暗がりには明かりを灯(とも)すためには、灯明(とうみょう)皿に油を入れて灯心に火を灯したり、燵(はぜ)からできた和ろうそくを使用しました。



和ろうそくのろうは、ハゼの木の実から作られる植物性です。石油から生成するパラフィンのろうで作られた洋ろうそくに比べ、炎は消えにくく、すすも出にくいといえます。

ねずみをかたどった油つぼが付いた「ねずみ短檠(たんけい)」は、空気圧の差を利用して自動的に灯油を補給できるすぐれもの。明るさを持続させたという先人の強い思いが伝わってきます。

日本には、サステイナブルな生活を送るための様々な知恵があります。夏の暑さをしのぐための打ち水、風鈴、簾(すだれ)も同様です。私たち現代人は「利便性」「効率性」を追い求めるあまり、こうした伝統を忘れがちです。

### 住宅の「吹き抜け」

住宅建築にも、エコ的な知恵があります。例えば、和風住宅に見られる「吹き抜け」です。夏場の暑さを和らげるのに役立ちます。

箱庭の家は盆地の中にあつて、周りに建物が建て込んでいたため、外部からの風が期待できません。そうになると、家中で空気の流れを自らつくり出して涼しくすることが、猛暑をしのぐコツになります。

中庭と吹き抜け空間を使えば、空気の対流を起こすことができます。中庭に植えた木は、水を吸い上げて呼吸するため、周囲に涼しさをもたらします。

涼しい空気は、中庭と吹き抜けを区切るガラスの開閉部の下部から室内に入り込み、吹き抜け空間を上がっていきます。上部には高窓がついてあり、そこから空気が抜けていきます。



### 京町家の工夫を現代に

こうした知恵や工夫は、京都の伝統的な町家などに顕著に見られます。京町家には、中庭と土間部分の吹き抜け空間があり、中庭に打ち水をするなど縦方向の対流が起こり、室内が涼しくなります。近年では、その仕組みを現代建築に取り入れる動きが活発になっていきます。建て主の中には、エアコンをほとんど使わなくても過ごせると言う人もいます。

地球温暖化に伴い、各地で猛暑が深刻になっています。夏の暑さを、エアコンを使わずに和らげることが、ますます重要になっていきます。昔から受け継いでいる暮らしの知恵に目を向けてみましょう。

### Eライフ

ECOでは、「私の健康が地球の健康だ」をテーマに、E (Earth citizen) ライフを推奨しています。「地球市民の

「3R減量」の実践」などです。

多くの人が地球を傷つけない方法で、自分たちの貴重な人生を維持したいと考えています。地球の環境破壊を食い止めるような行動をとるには、一人ひとりが「我慢」や「苦痛」をしなければならぬと思われがちです。自分のやりたいことを我慢し、欲求を抑え込むことが、環境保護につながるという考え方は、

でも、「自分のやりたいこと」と「地球にとって良いこと」は、ほんとうに別なものでしょうか？ あなたは地球と同じ種類のエネルギーで作られています。だから、地球上に生きるあなたの本来の目的は、常に地球の利益になるはずであり、最終的にすべての人の利益になるはずですよ。

ふだんの生活で様々な行動をするときも、その一つ一つが、自分の真の目的に合致しているかどうかをチェックしましょう。

詳しくはこちら

**地球市民のEライフ**  
(Earth citizen) 実践ルーティン

イシューオー  
**ECOは5つの分野の地球市民活動を展開しています**

人間性回復

瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!

健康

HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング

自然環境

クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン

教育

学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト

文化・アート

地球気功  
ブレインアート  
コンサート



ストレッチとピッカーマンと一緒に♪  
 1時間に1分運動しよう  
**地球市民1分運動**

今月のおすすめ

# がに股 スクワット

## 筋肉強化で 基礎代謝アップ

### 基礎代謝

10月は1年で最も基礎代謝が低下する時期です。筋肉を増やして代謝を上げ、健康を守りましょう。

私たちが1日に消費するエネルギーのうち、実は60〜75%は基礎代謝が占めていると言われています。基礎代謝の量は、男性で18歳くらい、女性は15歳くらいでピークを迎えると考えられ、その後は、年齢とともに低下していきます。基礎代謝が落ちてエネルギー消費が減ると、そのぶん余ったカロリーは脂肪として体内に蓄積されていきます。

### 筋肉

基礎代謝は、呼吸や体温調整など生命維持に使われるエネルギーで、特に体を動かしていても無意識に働いています。では、基礎代謝を落とさないようにするには、どうすればよいのでしょうか。

まず、筋肉の量を維持することが一つのポイントになります。人体の部位別の基礎代謝のうち、骨格筋は22%を占めるとされ、筋肉が1キログラム増えると、それだけで基礎代謝が13キロカロリー増えるといえます。

### スクワット

さらに、筋肉がより多くの酸素（新鮮な血液）を必要とするようになるため、血流が良くなります。これが代謝を活発化させます。

そこでおすすめなのが、ブレイン体操の「がに股スクワット」です。スクワットは最も基礎的でかつ効率の良い筋トレです。大きな筋肉が集まっている脚とお尻を鍛えます。とくに太ももの前の部分にある「大腿四頭筋」を強化できます。

大腿四頭筋は体の中で一番大きな筋肉です。大きいからこそ、カロリー消費の効果が得られやすいです。基礎代謝もアップします。血行もよくなり、冷え体質の改善にもつながります。

また、大腿四頭筋は、立ち上がる際や歩行時に使います。とても大事な筋肉ですが、放っておくと衰えやすいです。弱くなると、関節に負荷がかかり軟骨の摩耗が進んでしまいます。ロコモや寝たきりを予防するためにも、スクワットで大腿四頭筋の力を維持することが非常に大切です。

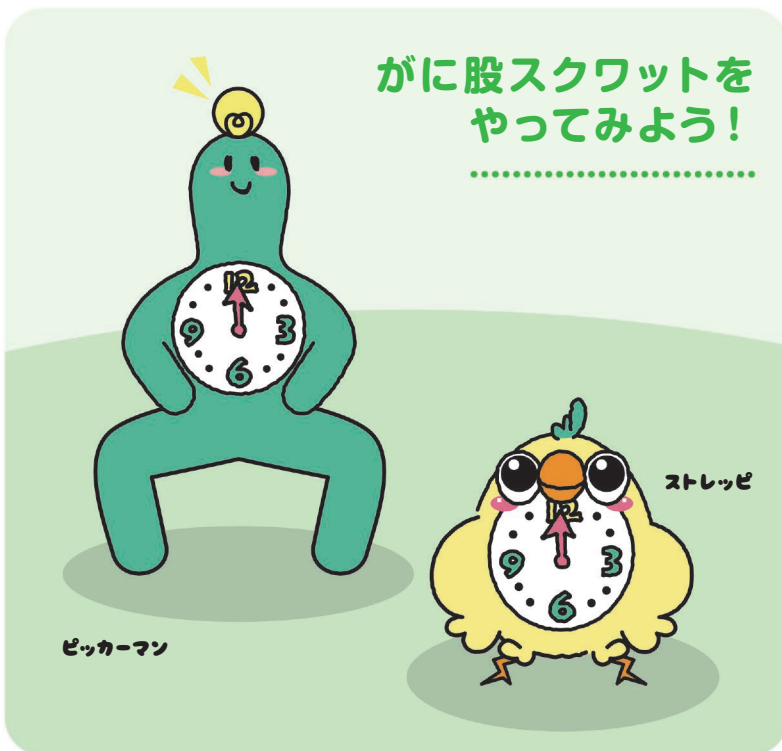
### 「がに股」で太ももの内側を強化

がに股スクワットは「ワイドスクワット」とも呼ばれ、通常のスクワットに比べて、太ももの内側の筋肉（内転筋）をしっかり強化できます。太ももの内側の筋肉は、股関節や骨盤を安定的に機能させるために不可欠な筋肉です。うまく働かないとO脚の原因にもつながります。

さらに、がに股スクワットは生殖器と肛門周りの筋肉も強化できます。

お尻を後ろに引きながらひざを曲げるのがポイントです。かかとがつま先より前に出ないように注意しましょう。また、つま先の向いている方向と、ひざが曲がる向きを同じにするのも、ケガを防止するうえで大切です。

## がに股スクワットをやってみよう!





## Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

**Pick Up**  
 インテリア販売  
**東京都 中野区 Lampada (らんぱだ)**

照明メーカー「新洋電気」直営のあかり中心のインテリアショップです。店内にはオリジナルの和風照明をはじめ、輸入照明など個性あふれる照明約300点を展示販売しています。その他手仕事を大切にしたいという思いからフェアトレードの雑貨、ファッションや世界各国のインテリア小物など毎日を心地よく楽しくしてくれるモノをいろいろ揃えています。




  
**Lampada**

 東京都中野区新井1-43-7  
 03-5343-5053  
 <http://www.lampada.co.jp/>

**地球市民特典**

フェアトレードの手すき紙カード、  
フェアトレードの  
オーガニックコーヒードリップパック  
**プレゼント**




一般社団法人  
Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization






YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!




Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中




インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます


### 共生の技術

持続可能な地球  
共生する人類のための新たな希望は  
自然、そして内面の自然を回復した人間にあります。

自然には  
すべての存在に存続性と安定性を与え  
全体の調和とバランスを保たせる力があります。

この絶対的な力は  
自然の一部である人間にも流れています。

自分の内面に隠れている光を見つけ  
それを使う方法を会得する。  
これが、物質的なレベルを超えて  
私たちが追求し開発すべき  
新しい技術です。  
それが平和の技術、共生の技術であり  
地球経営の技術です。



一指 李承憲