

## 「風邪対策には自転車通勤をお勧めします」

平成 28 年 1 月 12 日

### ●エビ中ファミリーさんからの質問

あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願い致します。お風邪は治りましたか？主人の事なんですけどが気管支が弱くはないので参考にならないかも知れませんが結婚当初は年に一度は風邪を引いていました。が数年前から自宅から駅まで 15 分位の距離を自転車通勤するようになってからは風邪を引かなくなりました。マスクも秋頃からずっと付けて冬場はマフラーに耳当てをして行くので駅に着くと暑いくらい身体が暖まるみたいです。たぶん参考にならないと思いますが少しでもお役に立てればと思いメール送らせていただきました。どうぞお大事になさってください。

### ●西田昌司の答え

私は体を鍛えるために東海道や中山道を歩いたり、芭蕉の『おくのほそ道』を自転車で走ったりしました。また、東京にいる時はほぼ毎日、朝起きると靖国神社に参拝をしに早足で行っていましたが、去年の秋頃からは（30分程度）走って行くようにしました。しかし、それでも風邪をひいてしまいますので困っています。

反訳：ウッキーさん

Copyright : 週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>