

## 農業新聞「野良ばなし」

### 「 脳の活性に最適な秋の気温 」 15.10.23

今年も10月27日から読書週間が始まる。なぜ、この時期になっているのかと考えてみた。この時分の夕方頃には、気温が15度を下回って来はじめ皮膚に冷たい感覚を与える。

それが間脳にある覚醒中枢を刺激して脳の働きが活発となり、何時もより感覚とか思考を鋭敏にするので、読書の能率が向上することが分った。

もう一つ、秋は夜の訪れが早いことが読書をすることにプラスになっている。昔から「秋の夜長」といわれているように、10月下旬の頃の東京の日没は、午後5時前になる。会社勤務を終えちょうど帰宅した頃、辺りはとっぴりと暗い静けさに包まれている。

日本より高緯度に位置するヨーロッパでは、夏と冬とでは夜の長さがかなり違う。春から夏にかけての季節はサマータイム。人々は、いつまでも暮れなずむ明るい夜を、スポーツやドライブなどを謳歌し、屋外で活動的に過ごすことが多い。

一方、秋から冬には長い夜を快適に楽しむために演劇やコンサートなどの催しが多くなる。各家庭でも、夕食後は団欒や読書など、会話や精神的な過ごし方にたっぴりと時間を割いているようだ。

このようなヨーロッパの良き風習を見習いたい。気温が下がり脳の働きが活発になってくる秋から初冬にかけては、芸術や精神の修養に最適なシーズンといえる。よって、読書と同じように陶芸や彫刻、絵画、音楽、演劇などの成果が向上することとなる。農家にとっては、今後の農業経営に思いを巡らせ色々と楽しいアイデアが浮かんでくる絶好の季節到来といえるだろう。

( 気象情報システム株式会社 高津 敏 )