

## ■■負けない身体で明日へ…■■

『夏コミよりも、大分楽!』と皆が声を揃える冬コミだが、考えてみれば色々とせわしなさを極みの年の瀬を乗り越え、忘年会や年末進行を戦い抜いたさらにその後によってくるわけで、おまけにその疲れにつけろろうと風邪やインフルエンザも流行る時期とくときは、特に社会人の参加者にとっては『夏コミは環境は過酷だけど、冬コミは状況が過酷だよ!』と嘆きたくもなろうというもの。いくらイベントの高揚感に酔ってみても、身体が悲鳴を上げてはしようもありません。

冬コミの直前と、当日帰宅後。せめて疲れきった自分の身体を労ってあげて下さい。

### ■私に、できること (前日まで編) ■

#### ●その日の疲れはその日のうちに!

疲れていても、遅くなくても、帰ったら食事とお風呂、というルーチンを作っただけ守ろう。外食した場合でも必ず自宅でお茶だけでも飲む、という習慣を作ると、帰宅する＝リラックスできる、というパターンが時分の中にできあがってくる。帰りがけに買った温かい缶飲料を一本飲むだけでもよい。それ以外に何もしない、TVやPCも点けなくて過ごすお茶タイムは、ほんの短い時間でも神経を沈静化させてくれる。

疲労回復を考えれば、入浴は睡眠と同じくらいに重要な要素だ。

できるだけバスタブにお湯を張り、ゆっくり浸かろう。各種入浴剤やバスグッズを試してみたり、音楽を聞くのも良い。これも自分のためだけの、他のことを何もしない時間を作る、というメソッドだ。

家にシャワーしかない、という人は通勤通学経路や自宅の近所に銭湯やスーパー銭湯などの入浴施設がないか探してみよう。それらの施設を利用した経験がなければ最初は少し抵抗感があるかもしれないが、大きな湯船でしっかり温まれて、しかも準備も掃除もしなくて良いのだから、疲れている時ほど活用しない手はない。シャワーの目的が身体を清潔にすることだとするならば、入浴の目的は身体を温めることだ。1日に1回、しっかり身体を温めれば、代謝が上がり、疲労回復も早まる。

なお、栄養ドリンクを飲むなら、入浴前が効果的だ。そして入浴後は意識して水分を摂ろう。冬は知らず知らずのうちに身体が水分不足になりがちなのでそれもいっぺんに解消してしまおうというわけだ。

このように一石二鳥も三鳥もな効果が期待できるので、日々の入浴時間はできるだけ有効に活用しよう。

#### ●食べることも準備のウチ

言うまでもないことだが、コミケット当日の体力はその前日までに食べた食物によって作られる。当日最後までバテない体力を得るためにも、コミケットが近づいてきたら、食事にも気を遣いたい。

もちろん、毎日3食きちんと食べられれば一番

だが、それが難しいならせめて1食は、バランスの良い食事らしい

食事を心がけよう。野菜や醗酵食品を積極的に摂るのも良いし、ビタミン剤などの助けを借りても良いだろう。



#### ●私は、ここにいる

相変わらずよく失敗談の聞かれるコミケットの会場内での待ち合わせ。携帯がつながりやすくなっても、待ち合わせ広場が設けられても、事前に待ち合わせの約束をきちんとしておかなければ成功するはずがない。

ちなみに、待ち合わせの際に決めておくべき事は、『どこそこで何時』にだけではなく、『そこで会えなかったらどうするのか』だ。

一定時間後に同じ場所で、なのか、各自帰宅するのか、会場から離れ、携帯が通じやすい場所で再度落ち合うのか。例え相手と会えなくてもどうすれば良いか決めてあれば困らない。これらの約束や連絡先は携帯だけではなく、紙のメモでも残して互いに持っておこう。携帯の電池が切れたら何も分からなくなりました、では無意味だからだ。