

エネルギー保存の法則

1月は初日から大変な事態が起きていますが、被災された方々やその他の出来事で年初からご苦労されている方々には、一刻も早く回復されることを、心より祈念申し上げます。

物理学の大原則にエネルギー保存則という不変の法則があります。エネルギーといいますが、目に見えないために捉えにくいと思いますが、全ての物や現象の内側に存在するもので、一言で言えば動かす力です。そしてこれは移りゆくもので、無くなるものではない、というのがエネルギー保存則です。動いているものの持つ運動エネルギー、高いところにあるものが持っている位置エネルギー、熱エネルギー、電気エネルギー、原子エネルギーなど多彩に質と量があり、これらが相互に行き来して世界が形成されています。

一日の始まりと終わりでは、体の中のエネルギーの質と量は違っています。それを疲れとして感じるようになりますので、エネルギーを補給して心身の傷んだところを修復します。食物や飲み物にもエネルギーがあり、その力で体を調節しますが、消化にもエネルギーが必要ですので、適切に摂取しないと、莫大なエネルギーが必要な脳の修復に回りません。休日はエネルギーを補給するためにあります。様々な形の外部エネルギーを自分の中に取り込むために休日があります。

健全な遊びや娯楽や学習は外部エネルギーを補給することに繋がります。上手にこれを取り入れて、効率よく使い、周りにもそのエネルギーを分けてあげれば、そのエネルギーは回り回ってくるようになります。このエネルギー保存の法則を意識してみてください。疲れ方が違ってきます。

