

## 衝動買いしてしまいました…

一目惚れして「ホクッ」の衝動買いは滅多にしないのですが…人気商品なようで一ヶ月半待ちのいわゆる『人をダメにするソファ』シリーズです。

別にソファが欲しいわけではないのですがフォルムにやられました。『8時だよ!全員集合』でのお相撲さんゴトの着ぐるみに憧れがあったのかも。ラフランス(西洋なし)的なキュートさもありますしね。

入荷したのでお店に置いてあります。  
『試し着可能だよ!ビーズクッション』



## デスクワークで寿命が縮む。対策は？

オーストラリアの研究機関によると「1時間座り続けると22分寿命が縮む」そうです。3時間座っていたら1時間寿命が縮む。まさに命を削って働いていることになります。ところで、宇宙ステーションで働いている人は地球上よりも10倍早く老化するそうです。無重力の影響で骨はスカスカになり、筋肉は弱り、血管はポロポロになる。これはどうにかしなければとNASAが調査したところ、原因が“耳石”と判明。“耳石”は耳にある小石(炭酸カルシウム)で、重力(G)を感知する役割があります。無重力な宇宙では、この耳石が動かないことで筋肉に指令がいなくなり、筋骨格系が衰えていくとのこと。そこでNASAでは宇宙ステーションで働く人には30分座って作業したら立ち上がるように指導。すると老化スピードが鈍化したとか。



これは地球上でも同じ。“耳石”を動かせばいい。そして、上下の動きが大切。スクワットがいいです。左右の動きだと耳石はそれほど動かないため、歩くことは耳石的には有効ではなかったりします。私がオススメしているのは『エアなわとび』。つま先は床につけたままでいいので、踵からドスンと着地しましょう。衝撃で耳石に刺激が入り老化防止になります。それすら面倒なら30分毎に立ちましょう。Stand up! Jump!  
※【TikTok】に投稿した15秒動画 →



## 私のお気に入りのユーチューブを紹介！天才発明家です。

テンションが下がっているときなどに、お気に入りの動画を見て気分転換することはあるかと思えます。動物モノだったり、推しのアイドルだったり、人それぞれ好みがあるはず。私の清涼剤になっているのは『無駄づくり』なる発明をしている藤原麻里菜さんの

タイトルからして秀逸です。  
一瞬でおっぴいが大きくなるマシン  
【ゴ報告】彼氏を作りました  
キスしたい！一人でポッキーゲームができるマシン



動画を見てもらえばわかりますが、発明品のクオリティが低い...そして笑えます。必笑！そして、自分のコンプレックスを惜しげもなく披露し、それを活用しています。なにより、『無駄づくり』という“発明とは役に立つもの”という概念を根底から覆すジャンルを確立したことがスゴイ。天才！



彼女は元ピン芸人。この動画は発明品の紹介といいつつ、実は“お笑い”なんじゃないかと思ってます。この笑いに魅了されたファンが世界中にいます。好き♡ちなみに、私が動画を見るのは一日一個まで。一気見するのが勿体なくて...



話は変わりますが、昨今QRコードが世間に増殖していると思いませんか？雑誌や看板、街中には巨大QR広告もあつたりします。「パシャッ」と撮ればいいので便利ですね。ただ、なんの疑いも持たずに「パシャッ」としていいものかという疑問もあります。今後、メールでのフィッシング詐欺のようにフィッシングQRコードも出現するのではないのでしょうか？怪しいメールなどはなんとなく違和感があるので分かると思いますが、QRコードの図柄を見て危険を察知することなど不可能です。もしくはネット上にあるQRコードを悪意あるものに変えてしまうコンピューターウイルスが出現するとか。コロナウイルスの次はQRウイルスが世界中を席卷するかもしれません。そんな妄想をしてみました。

**編集後記** 私も初老になり朝早く目覚めます。そこでアラビア語の勉強とGIF動画作成を朝活としてやり始めました。特にアラビア語の書き取りは新鮮!! 字そのものをゼロから覚えるわけですし、右から左に書くことにも慣れていない。でも、それが楽しい。記憶にはないですが子供の頃にはこうやって楽しく言葉を覚えていったんだなーと思いました。【大泉】