

位置を上げてみたら

仕事や読書が立ったままでできるように、机や本棚の位置を背の高さまで上げると、より便利で楽になることがある。

居間にエアロバイク

テレビを観たり読書をしたときには、居間のエアロバイクに乗ってエクササイズをしながら行えば、むずむずを抑えられて同時に健康にもよくテレビや読書も楽しめて一石三鳥かもしれない。

温度の調整

蒸し暑い夏の夜にむずむず脚の悪化する人が大勢いる。暑さが悪影響を及ぼすタイプの人は、夏の間はエアコンの効いた室内で過せるように工夫しよう。休暇をとって旅行に出かけるときは、時期と場所をよく考えてむずむず脚が悪化しないように計画するとよい。

乗り物の選択

旅行をする場合には、必要なときには歩くことができる状況を選ぶようにすること。クルマやバスよりは鉄道の旅がよいだう。列車の中なら移動の間にも歩いたり動いたりする十分なスペースがある。飛行機に乗るときは、すぐに出られるように通路側の座席を確保すること。また、大型旅客機ならドアのすぐ横の席がベストである。前に何もないので足を動かすことができるし、足の痙攣で前の座席を蹴ってほかの乗客に迷惑をかけることもない。長時間の飛行には安心できる座席だ。また、クルマで旅をするときには、頻繁に止まって外へ出て歩けるようあらかじめ計画してほしい。

読書は動きながら

じっと座って読書することなどできないとおっしゃる方、携帯電話やスマートフォンにイヤホンをつけて、「聴く小説」を楽しんでみてはいかがだろうか。面白い小説を聴きながらであれば、夜中の散歩やクルマの旅ももっと楽しいものになるだろう。また癒し系のリラクゼーション音楽は入眠の助けになるだろう。

eメール

重症のむずむず脚があると外食や会合に出かけたくないので親しい友人とも以前のような付き合いができなくなってくる。もちろん、電話をかければ会話はできるし、携帯メールで連絡も取れる。しかし、少し大きな話題、複雑な話や深刻な悩みなどは電話や携帯メールでなく友人に直接会って相談したいもの。でもeメールを使えば、友人に相談するように机のコンピュータに向かって自分の気持ちを書き出しやすいので、相手にも真意がよく伝わり親密な交際を続けられるであろう。

寝るときはホテル

遠方の親戚や友人から毎年のように泊りがけで遊びに来るよう誘われるが、夜中に他人の家でパニック状態になることが不安で招待を受けられないという人がある。寝るときだけ近くのホテルへ泊まるようにすれば、誰にも気兼ねなく夜を過ごすことができる。

座席を予約

映画館やコンサートでは、必要なときにすぐに立って出られるように後方か出口に近い通路側の席を取ろう。そして脚を動かせる十分なスペースのあるシートが望ましい。これは講義を受けるときや仕事の会議で席を選ぶときにもいえることだ。また、可能ならば映画は午前中の上映を選んだり、会議は朝一番に設定するのがよいだろう。むずむず脚の治療薬を使うのであれば、服薬は行事が始まる二～三時間前にすること。そして、常に脱出ルートを頭に入れてから席についてほしい。

頭と心を柔軟にして、新しいアイデアや解決策をどしどし取り入れて、いつも前向きに自分の問題に取り組んでゆこう。「エッセー」を世に出した中世フランスの哲学者モンターニュも脚がむずむずして教会でじっと座っているのが苦痛だったことを綴っている。昔から多くの人がむずむず脚とともにたくましく生きてきた。あなたもあきらめないでほしい！