

活動状況報告

平成28年11月14日発行

☆「セルフケア研修会(腰の痛み編、膝の痛み編)」を開催しました

- ・腰の痛みや膝の痛みなどの症状を自分で緩和する知識・方法を学ぶ「セルフケア研修会」を、7月24日(日)と9月25日(日)に秋田市のルポールみずほで開催しました。
- ・今回は、はじめに呼吸による酸素の取り入れの重要性を参加者に理解してもらい、参加者からは「学んだ呼吸法を実践したところ疲れにくくなった」などの声も聞かれました。
- ・腰と膝の痛みの緩和については、関係する筋肉の動きのしくみなどを学んだ後で、用意したマッサージベッドを使って、実際に参加者同士で、筋肉を効果的にほぐす方法を実践、習得しました。
- ・参加者からは、「体のしくみが初めて勉強できた。いままでは不調があると医療機関まかせで自分では学ぶ機会もなかったが、この研修を受講して体についてもっと学びたいと思った」「ぜひこのような研修会を引き続き開催してほしい」など大きな反響がありました。
- ・今回の3回シリーズの研修会は終了しましたが、今後さらに内容を充実させながら、引き続き開催していく予定です。



「体が喜ぶ秋田の逸品」紹介

昨今の健康ブームにより、「玄米食」「味噌」がいま全国的にも脚光を浴びています。

米の胚芽の部分には、「γオリザノール」や「ビタミンE」「GABA」が多く含まれ、ビタミンEは抗酸化作用があり、また、γオリザノールやGABAは自律神経の調整の作用があるとされています。

「味噌」は、米や大豆を主原料として、麹菌などの微生物の力で発酵させるため、それぞれの持つ栄養素が分解され体に吸収されやすくなっているのが特徴です。

その中で、湯沢市の(有)石孫本店が、胚芽が通常の3倍の大きさがあり、γオリザノールやビタミンEなどの胚芽に含まれる栄養素が白米の数十倍もある「金のいぶき」を使った新しい味噌を開発・販売しました。

通常のみそは精白した白米を麹化して使うため、「米の栄養素」そのものの摂取はあまり期待できませんが、「石孫の金の蔵」は、「金のいぶき」を「玄米のままに麹化」することに成功、さらに米の比率を通常のみそに3倍に増やすなど、玄米の持つ豊富な栄養成分をまるごと摂取することができるほか、発酵・分解により栄養の体内での消化吸収を促進するとともに、アルコール添加しないことで味噌に含まれる微生物の力を直接取り入れ腸内環境の改善などにも効果が期待できるなど、特に健康面で効果が大きく期待できる味噌になっています。

秋田県内で化学肥料なども極力減らし栽培された「金のいぶき」を原料としており「毎食摂れる安全な健康食品」として、日々の健康維持に活用してみたいかがでしょうか。

(有)石孫本店 Tel 0183-73-2901



首のコリから来る不調

○「胃腸の調子がよくない」「風邪をひきやすくなった」など慢性的な体の不調を抱えている場合は、その原因が、実は「首の拘縮」にある場合もあります。

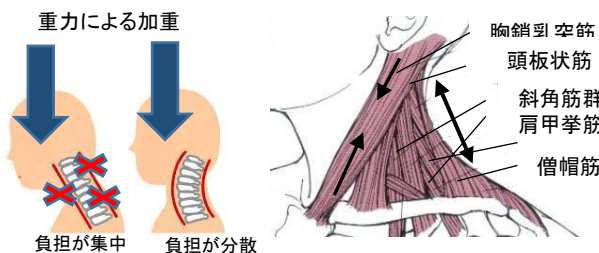
○首には、交感神経の重要な中継地点である上・中・星状神経節や、副交感神経である迷走神経が存在しており、自律神経の調節に密接に関わっています。

○自律神経は、循環、呼吸、消化、発汗、体温調節、内分泌機能などを調整するほか、免疫機能の面からも、人体にとってとても重要な役割を担っています。

○最近、パソコンやスマートフォンなどの作業による姿勢の悪化により、頭が体よりも前に出てしまう「スマホ首」が多くなっており、それによる不調を抱える方も増えています。

○頭は約5kgもの重量があり、首をはじめ全身で支え安定化させていますが、頭が体よりも前に出ることによって加重が増え、首にかかる負担も増加していきます。

○首にかかる負担の増加から、「胸鎖乳突筋」や「板状筋群」などの首の筋肉が異常に緊張し固くなると、自律神経が圧迫されて働きにくくなり、全身の状態にも大きな影響を及ぼしてしまいます。



○「胸鎖乳突筋」は、耳の後ろの後頭骨から、胸骨・鎖骨までの首の前側に走る筋肉で、首を傾げる、回す、下を向くなどの役割のほか、頭や首を安定させる役割も担っています。

○姿勢が悪く首がひどく凝る人は、その多くの場合が、胸鎖乳突筋が収縮している状態となり、収縮による過緊張でガチガチに固まっています。

○さらに、首の後ろ側にある板状筋群、頭後下筋群、僧帽筋なども、固まった胸鎖乳突筋に連動し、同じようにガチガチに固まってしまう。

○前の筋肉も後ろの筋肉もガチガチに固まってしまうことで、首の血流も低下し、自律神経の調節機能も低下、内臓や免疫などもうまく働かない、という事態になってしまいます。

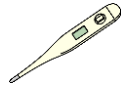
○当法人では、そういった首のコリのメカニズムや効果的なほぐしかたについて、実技も含めて習得できる研修会を開催しています。

○首の不調でお悩みの方は、ぜひ一度ご参加ください。

自分の体温知っていますか？

○皆さんは普段、自分の平常時の体温をご存じでしょうか。

○ほとんどの方は、「熱がありそうだ」「寒気がする」という時などに体温を測る程度で、検温を普段からの習慣にしている人はあまりいないのではないのでしょうか。



○実は平常時の体温は、日々の健康の状態と密接な関わりがあり、3.5℃程度の低体温になると体に様々な不調が生じることが明らかになってきています。

○具体的には、体温が低いと体内の消化酵素や代謝酵素の働きが弱まるほか、汗などの排泄ができにくいことから老廃物の排泄機能も低下します。

○また、血流が悪化し循環が悪くなるため、末端までの血液の供給が滞り、白血球や赤血球が体の末端まで十分にいきわたらない状態となってしまいます。

白血球は免疫機能を、赤血球は酸素の運搬機能を担っているため、その供給が不十分になると全身に様々な障害が生じることになります。

○体温が1度下がると免疫能力は3割以上も低下し、また、がん細胞は嫌気性で3.5℃程度の低体温で活発に増加する、という説や、末梢の血流が滞ることで血栓が生じ、壊死により脳梗塞や心筋梗塞が発生、そのリスクは体温が1.5度下がると2～3倍にも増加するという説もあるほどです。

○現代人は、体温が3.5℃程度の低体温の人が非常に多くなってきていると言われてはいますが、なぜこのように低体温の人が増えてきたのでしょうか。

○冷たい飲み物や体を冷やす食材を摂取するなどの食生活の変化や、エアコンの普及などのライフスタイルの変化など、様々な要因が考えられますが、現代人の自律神経の乱れとも大きく関わっていると考えられます。

○交感神経が優位の際は血管が収縮、血流は低下し、副交感神経が優位の際は血管が拡張、血流は増加しますので、血液循環と自律神経、体温は、相互に密接に関わっており、また、現代人はどちらかというと言交感神経優位の人が増えている状況、とも言えそうです。

	交感神経優位	副交感神経優位
心拍	早い	遅い
末梢血管	収縮	拡張
血圧	上昇	低下
筋肉	緊張	弛緩
腸	蠕動抑制	蠕動促進

○「健康」という観点では、平常時の体温は「36.5℃前後が理想的」といわれています。

○自分の平常時の体温を知り、また、日頃から、「体温を高めに保つ」「できるだけ体を冷やさない工夫をする」という意識を持つことが、健康にとっては大きなプラスになりそうですね。