

『SELF CAREの新時代』に向けて ～ 自分の健康は自分で守ることができます ～



NPO法人健康秋田創造プロジェクト ニュースレター vol.9

発行元：NPO法人健康秋田創造プロジェクト

〒010-0975秋田県秋田市八橋本町四丁目10番11号
電話・ファックス番号：018-807-0049
E-mail：kenkoakita@cna.ne.jp

『覚えなきゃソンする！健康セミナー』開催決定・参加者募集！

令和元年8月1日発行

令和元年のNPO法人健康秋田創造プロジェクト主催による健康セミナーを下記により開催します。このセミナーでは、基礎的な体のしくみを知るとともに、自分で家族等に行える緩和方法について実習をしながら楽しく学びます。

- 開催日時：第1回：9月 1日(日)13:00～16:00
第2回：10月13日(日)13:00～16:00
第3回：11月24日(日)13:00～16:00
※受付は各回12:30～
- 開催場所：さきがけホール セミナールーム
- 対象者：誰でも参加できます ※事前申込が必要
- 受講料：3,000円
※テキスト代として初回時に受付に支払
- 募集人数：20名



【主な研修内容】

①体組成の測定

参加者各自の体組成を測定し、自らの左右それぞれの手足の筋肉バランスや重心などを測定・把握することで、自分の体の筋肉が多い部分や少ない部分、それによる痛みやコリの生じやすい部分などを数値として確認します。

②人体に関する知識習得

健康の維持・向上のために、まずは「人体に関する正しい知識の習得」が必要不可欠です。この健康セミナーのカリキュラムの大きな特徴として、参加者が「健康のための正しい知識・情報を習得できること」があり、その習得が、健康診断の検査値の理解や日々の運動の仕方や心がけなど、日常の健康管理面でも大きな効果を発揮することにつながります。

③痛みやコリを緩和する実習

このセミナーの一番の特徴は「実技演習」。筋肉をほぐすために必要な強さやリズム、力の入れ方などのコツを習得します。



NPO法人
健康秋田創造プロジェクト

詳細についてはホームページをご覧ください

NPO 健康秋田

検索

「座りっぱなし」は危険？

オーストラリアにおいて約22万人を対象として行われた調査で、1日のうち座る時間が長いほど死亡リスクが高まった、という興味深い調査結果があります。

また、日本でも、余暇のテレビ視聴の時間の長さとの関連性を調査したところ、テレビ視聴時間が長いほど死亡リスクが高まった、という調査結果もあります。

このことは、座りっぱなしの生活習慣と、病気の罹患リスクとの相関性を示すものと考えられます。

人間の体の筋肉の約70%は、実は下半身に集中しており、座りっぱなしで下半身の筋肉を動かさないことで、全身の血液の循環は大きく悪化してしまいます。

特にふくらはぎは、その筋肉の伸縮により、足の血液を心臓まで押し上げる重要な役割を担っています。ご存じのように、心臓から送られた血液は、動脈を經由して全身に送られ、その後静脈を經由して心臓に戻る循環を繰り返していますが、下半身の血液を重力に逆らって、体の上部にある心臓に戻す際には、ふくらはぎの筋肉の伸縮の力が非常に重要となります。

また、太ももには大腿四頭筋など、人体で最大級の筋肉が存在しており、その動きは股関節の可動性や大腰筋などの腰の筋肉の伸縮などとも大きな関連があり、間接的に内臓の動きなどにも密接に関わってきます。

ここで、座っている時の体の姿勢をイメージしてみてください。

影響の1つめは、下半身の血流悪化です。座っている間は、荷重は股関節周辺やふともも、臀部に集中し、周辺の筋肉や血管を圧迫することになります。長時間圧迫された結果、その周辺の血流は大きく悪化することになります。

血液には全身の細胞に栄養と酸素を送る重要な働きがあります。さらに、細胞から老廃物と二酸化炭素を回収するという役割も担っています。

下半身の血流が悪くなることで、下半身への酸素や栄養分の供給が滞り、細胞が正常に機能するのに必要な酸素や栄養が十分に供給されず、また、老廃物等の回収もスムーズにいかなくなってしまうため、血中の糖の取込や脂肪の分解なども滞ることにつながり、細胞の働きや代謝が大きく低下し、全身の体調の悪化にもつながってしまいます。

影響の2つめは、下半身の筋肉の硬縮です。座っている間は、股関節が直角に曲がった姿勢と股関節に大きな負荷がかかる状態が長く続くことになり、周辺の筋肉は伸びた状態または縮んだ状態を長時間強いられることになります。その期間や時間が長いほど、関節や周辺の筋肉の硬縮は徐々に重症化していき、周辺の筋肉の伸縮性・可動性も大幅に低下します。

人間の筋肉のひとつひとつはその部位のみの動きで完結する訳ではなく、例えば股関節と腰、など、それぞれ連動しながら、人の動きを支えています。

股関節やふとももが異常に緊張・硬縮することで、それと連動して腰の筋肉の伸縮にも大きな悪影響を与えるほか、特に、机で前かがみとなり手を伸ばしてパソコン作業をするなどの場合は、同時に、肩甲骨の位置や動きにも悪影響を及ぼし、首や肩の筋肉の硬縮も同時に進行していきます。

首の周辺の筋肉は、交感神経や副交感神経など自律神経の働きとも密接に関わっているため、首の硬縮が重症化・慢性化していくと、免疫機能の低下や内臓の働きの低下など様々な症状や全身の不調へとつながってしまいます。

当NPO法人主催の健康セミナーでは、そのような症状を緩和する方法なども実習します。座りすぎの自覚がある人は、ぜひ当NPO法人主催の健康セミナーを受講し、その緩和に取り組んでみたらいかがでしょうか。