

### 活動状況報告

平成28年6月20日発行

#### ☆「セルフケア研修会(肩の痛み・こり編)」を開催しました

・四十肩、五十肩などの肩の痛みやこり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、6月19日(日)に秋田市のルポールみずほで開催しました。

・当日は、事前に申し込みのあった22名が参加し、InBody(※)を使って電気の流れを活用した体成分の測定を行い、電気抵抗の違いにより筋肉量・脂肪量などを分析するメカニズムを学びました。

・その後、人体の組成や、細胞のしくみ・働きなどを学んだうえで、酸素の取り入れの重要性や、こり・痛みの発生原因などを理解し、低周波治療器や超短波治療器など電気を活用した症状緩和の効果も体験しました。

・次回研修会は「腰の痛み」をテーマとして、7月24日(日)に開催します(詳細については下記からホームページをご覧ください)。

※InBody: 生体インピーダンス法を用いて微弱な電流を体内に流し、電気抵抗を基に身体の体水分量・筋肉量を測定する装置



#### 「いきいき美輪の会」通信

#### びわ葉エキス体験談



佐藤 眞弓さん (秋田県内60代女性)

正直に言えば、最初はびわ葉エキスにはあまり興味はありませんでした。

しかしある時、石段で転倒し腕や手首を擦りむいてしまい、市販の軟膏を塗って化膿させてしまったため、試しにアルコールを飛ばしたびわ葉エキスを綿棒でチョンチョンと傷に塗ってみると、痛みを感じることもなくみるみる乾いていき、ひどかった傷も3週間ではぼ消え、大変驚きました。

そのほかにも、ひどい内出血が次の朝には色が嘘のように消えるなど、毎日のようにビワエキスの恩恵を受け、いつしかそのすごいパワーを、周りのみんなにも教えてあげたくくなりました。

自分の娘や、九州に住む妹、友人などに、自分で作ったエキスを分けてあげたところ、「喉の痛みがやわらいだ」、「火傷がみるみる良くなった」など大変喜ばれ、いまでは、その友人の娘さんや近所の方、そしてその近所の方の友人、ついには、外国にいるその方の娘さん、というふうにはびわ葉エキスの輪がどんどん広まっています。誰かに喜んでもらうと嬉しくなりますね。

私はといえば、高じて最近ではびわ温灸や枇杷の粉末を食べて花粉症の症状も軽減させています。

このように私のびわの輪は、あちらへこちらへと、いまや全国や世界中に広がっているのです。

※上記は個人の体験談であり、全ての人にその効果等を保証するものではありません

## 今回のポイント

前回のニュースレターでは自律神経の働きの重要性を一部紹介しましたが、今回のニュースレターでは自律神経の調整方法を紹介するとともに、毎日何気なく摂取している「油（脂質）」についても一部紹介します。

## 自律神経の調整

○副交感神経を優位な状態にしていくためには、まずは大きなストレスを日々ため込まないようにすることが大切です。

そのためには「ストレスが病気を発生・重症化させること」を自分で認識し、入浴や、散歩などの運動、音楽やアロマなどでその都度リラックスすることや、睡眠の質をあげることを、日常生活でも心がけることが重要です。



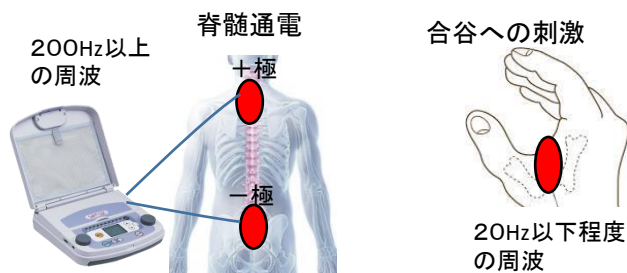
○そういった日々の暮らし方の実践と併せて、呼吸法やマッサージ、電気などの活用により、自律神経を積極的に調整する方法も効果的です。

○最も簡単に自律神経をコントロールする方法のひとつは呼吸法です。息を吸うときは交感神経側、吐くときは副交感神経側に切り替わるといわれており、腹式呼吸を取り入れることで副交感神経を優位にしているとされています。

○「爪もみ」は、大変手軽で効果も認められている方法です。爪の生え際には神経繊維が密集しており、刺激を与えると交感神経→副交感神経が反射反応によりバランスするとされています。日常生活の中に積極的に取り入れましょう（※薬指の爪もみは交感神経を刺激するといわれるため注意）



○低周波などの電気を活用した調整も有効とされています。体幹部に200Hz以上の周波数の刺激を45分程度行うことで自律神経のバランスが整えられると考えられており、また、手の万能ツボといわれる「合谷」に、20Hz以下程度の周波数の刺激を行うことも有効とされています。



○その他にも、頭部や体幹部への刺激により副交感反応を生み出す無血刺絡療法なども自律神経の調整に効果的と考えられています。

○それぞれの療法には専門的な知識が必要で、使用方法等を誤ると効果がないばかりか危険な場合もありますので、詳しく知りたい方は、まずは当法人までお問い合わせください。

## 意外と知らない油（脂質）の話

○肉類や炒め物、揚げ物などをはじめとして、私たちは毎日多くの脂質を摂取しています。摂取された脂質は、腸管で酵素により分解され、小腸から吸収され糖質に代わる栄養源として利用されるほか、体に約60兆個ある細胞の「細胞膜」を形成します。

その細胞膜を通して、酸素や栄養を細胞に取り込む、老廃物を排出する、細菌やウィルスの侵入を防ぐ、細胞同士の情報伝達をする、など非常に重要な働きをしています。

○このように脂質には多くの重要な役割があるにもかかわらず、一般的にはその重要性はあまり理解されておらず、テレビでよくPRされているものや価格の安さなどで油を選んでいる人も多くいるようです。

○脂質は大きく飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられますが、最近話題のアマニ油やえごま油などに多く含まれる不飽和脂肪酸のひとつであるオメガ3脂肪酸は、脳細胞の神経伝達を担う受容体を構成しており、これが不足するとトランス脂肪酸がその構成材料として使われ、脳の細胞膜を硬化・変形させ脳の機能低下を招く可能性があるともいわれています。

○トランス脂肪酸はマーガリンやショートニング（ケーキ、スナック菓子、マヨネーズ、ファストフード、インスタント麺などに配合）などの化学合成された油に多く含まれ、活性酸素を産生する、LDLコレステロールを増加させる、HDLコレステロールを減少させる可能性があるなど健康への様々なリスクがあるという説もあります。

## 健康診断の検査数値の活用

### 【LDLコレステロールとHDLコレステロール】

○健康診断結果で、「LDLコレステロール」と「HDLコレステロール」という項目を目にしたことがあると思います。LDLコレステロールが140mg/dl以上で「高LDLコレステロール血症」の疑い、HDLコレステロールが40mg/dl未満で「低HDLコレステロール血症」の疑いがあるとされます。

○「脂質」は、上で紹介したとおり「細胞膜の主成分」であり、細胞同士の情報伝達、危機を乗り越えるためのミトコンドリアのエネルギー源として体にとって非常に重要な役割を担っていますが、脂質の少なすぎ、または、摂り過ぎは健康にとって害になります。

○脂質は、そのままの状態では血液に溶け込むことができないため、「リポ蛋白」として血液中に存在します。LDL（低比重リポ蛋白）は、「肝臓から細胞にコレステロールを運ぶリポ蛋白」で、HDL（高比重リポ蛋白）は、「コレステロールを細胞から回収して肝臓に運ぶリポ蛋白」です。LDLは、長く循環し酸化したコレステロールを食べたマクロファージが血管にプラーク（粥種）を作るため悪玉コレステロールと呼ばれ、逆に、HDLは、血管などに蓄積されたプラークを回収し肝臓に運ぶため、善玉コレステロールといわれています。

○現在の基準値が適正かどうかは研究者の間でも議論がありますが、体に必要なコレステロールの運搬と過剰分の回収、そのバランスが重要となることは確かなようです。