

# やわらぎの里 健康クラブ

6

2020

人は1日に2万回  
呼吸する

呼吸法を見直そう！  
呼吸を意識するとは？

新しい生活様式の  
具体例とは？

人と人の距離を確保  
する！

再確認！  
家庭での感染対策

地域と施設が一体になる取り組みとは？

## 運動不足を解消しよう

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント！

規制緩和で油断しない！第二波到来へ『一人ひとり』の意識

小刻みな足の運動  
に意外な効果

貧乏ゆすりと幸せホル  
モンの関係について

続けていますか  
おススメの運動！

片脚立ち運動や足趾運  
動は、運動量は少ない  
が効果大！

# NEWS LETTER

**\* 腹式呼吸 \* おススメ**

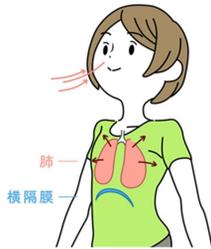
横隔膜を下げるように呼吸を行うので、多くの空気を取り込むことができます。下がった横隔膜が内臓をほどよく刺激。特にお腹の奥の筋肉を強化しダイエット効果を高めたい場合は、呼吸によって丹田(下腹部)がしっかり動いているかどうかを確認しながら行うと良いでしょう。



呼吸法を見直して整えることで、心身ともにポジティブな影響があるという。

**\* 胸式呼吸 \***

胸式呼吸は肋骨を広げるように意識して行います。腹式呼吸よりも多くの筋肉を使うのが特徴です。交感神経を優位にする効果があるため、集中力を高めたりリラックスしたりする際に向いています。



**ヒトは1日  
2万回呼吸する**

日常の中で、自分の呼吸に意識を向けることはあまりないはず。

人はこの世に生を受けてから、毎日休まず1日あたり約1万7000、3万回以上の呼吸を無意識に行っているからビックリだ。

1回の呼吸で吸い込む空気は約500ml、およそペットボトル2万本の空気を1日に吸い込んでいる。

## 次月のイベント情報

7月の地域交流イベント(健康クラブ)を中止します。

2020年7月26日(日)



新型コロナウイルスの影響で、イベントを3月~6月まで開催する事ができていません。川西市市民体育館や市の公共施設においては、6月に入り段階的に利用再開が進められているようです。緊急事態宣言が解除になり、感染対策や予防に十分配慮しながら当方のイベントについても再開の準備を進めたいところですが、クラスター(集団感染)の発生予防については、多くの高齢者の生活を守るためにも福祉施設として必要な対応となり、より慎重に対策する事が求められています。安全にイベントが開催できる様に準備をして、皆様へご案内したいと思います。

## ツボ二十四節気

(夏至 6/22~7/6)



梅雨の真っ盛り。体にこもった熱と湿がニキビ、湿疹、アトピーなどの皮膚トラブルを増加させます。暑さと湿気対策に努め、心身ともに健やかに過ごしましょう。夏の水分補給にはお茶が最適です。ミネラルを取るにはプーアル茶、脂の分解にはウーロン茶、抗酸化作用のあるカテキンやビタミンCをとるには日本茶です。ハスの実は、白い実で精神の安定にいい食材です。下痢を止めたり、寝汗を止めたり、不眠やイライラの改善に効果的です。よく煮込んでスープにしたり、蒸して食べるのもいいでしょう。

## トピックス



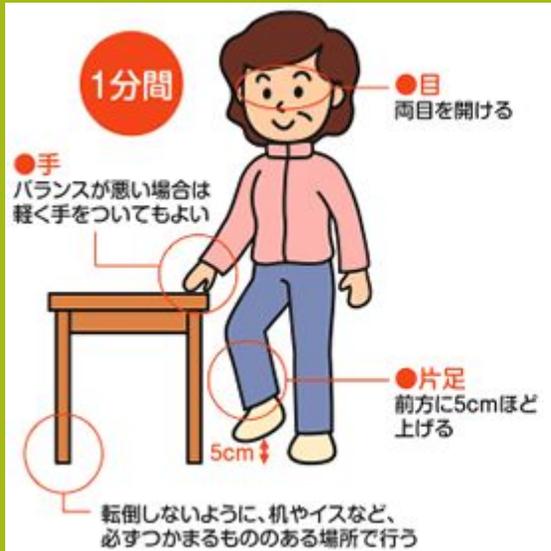
多様な人々との出会いや交流  
機会の創出

本年度より、当館地域交流スペースから新たな取り組みをスタートさせます！



# 家トシ (自宅だから出来る運動)

## これだけは、続けてほしい…!



**1分間**

- 目 両目を開ける
- 手 バランスが悪い場合は軽く手をつけてもよい
- 片足 前方に5cmほど上げる

転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う

●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当  
(厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**  
+  
左足立ちで**1分間** = **1日分**  
×  
**朝昼晩3回**くり返す

片脚立ちは、消費カロリー、筋力アップともにウォーキング1時間分に匹敵することはないが、短時間で骨の形成を促す効果がある（あとはバランス力）。  
(引用:阪本桂三<昭和大学>厚労省2006.8.29記事)

**種目片脚立ち運動**  
この運動の効果は、片脚立ち運動1分間と歩行1時間が同じ負荷量であると言われています。

手足の冷えに

## 血流促進! 『足・指グーパー』



- ① 椅子に座って片足を浮かせる
- ② 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- ③ 10回以上繰り返す

足の指先でティッシュをつかむイメージ!

足の指を動かすと、血流促進の効果があります。手も一緒にグーパーすると、さらに手足の冷え対策に! 日常生活の中の動作にちょっと工夫をするだけで、活動量を上げる運動がおこなえます。一つの動きの消費カロリーはそれほど高くはありませんが、毎日継続して行うことで自然と消費カロリーが増えていきます。

(引用:武藤芳照<日体大総合研究所>

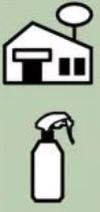
**種目足の裏と足趾運動**  
足の指の間に、手の指を入れて広げ、その状態で足の指を手で前後に動かします。両足各5分が運動の目安です。

# 新しい生活様式の具体例とは？

## 「新しい生活様式」の具体例

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外出時は症状がなくてもマスクを着用</li> <li>・人との間隔はできるだけ2メートル空ける</li> <li>・手は水とせっけんで30秒程度洗う</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帰省や旅行は控えめに</li> <li>・誰とどこで会ったかをメモする</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物は通販や電子決済を活用</li> <li>・食事は横並びに座り、大皿を避ける</li> <li>・冠婚葬祭などでは多人数で会食しない</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレワークや時差出勤を継続</li> <li>・仕事の会議や名刺交換はオンラインで</li> </ul>

## 企業活動を再開する際の対策

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施設の入り口と内部に手指の消毒設備を置く</li> <li>・従業員のユニホームや衣服をこまめに洗濯</li> <li>・複数の人が手を触れる場所は適宜消毒する</li> <li>・休憩スペースは一度に利用する人を減らす</li> <li>・トイレはふたを閉めて流すよう表示</li> </ul>
--	--

**業種ごとにガイドラインを作成**

新規感染者が減っても、再拡大を防ぐには、密閉、密集、密接の「3つの密」を避けることを柱に買い物や食事、職場といった生活の幅広い場面で「新しい日常」が必要になります！一人ひとりの行動と意識の在り方が重要です。

## 新しい生活様式とは…？

感染が抑制された地域で活動再開にあたり、感染拡大を長期的に防ぐための「新しい生活の在り方」です。以下が地域ごとに調整できれば「新しい生活様式」に移っていけるのです！

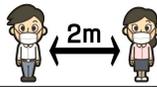
1. 感染が一定範囲に抑えられていること
2. 医療提供体制が確保できていること

全文：「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年5月4日）参照



一般の風邪の原因となる他のコロナウイルスは冬季に流行のピークが見られ、夏季には少ないことがわかっています。新型コロナウイルスも同様に季節性があるかは今のところわかっておらず、今後の推移をみていく必要があります。季節性がある場合には夏季に流行が抑えられても、次の冬に再流行がくる可能性があり注意が必要です。英国からの論文ではワクチンが入手可能になるまでの1年半以上、米国からの論文では集団免疫を獲得するまでの2022年までは、再流行が想定され、医療崩壊を防ぐために社会的距離政策（人と人との距離を確保すること）を断続していかなければいけない可能性を示しています。国内の今後の見通しにおいても感染状況に応じた持続的な対策が必要になるとしています。

## 新しい生活様式の実践例（抜粋）

<b>外出はマスク着用</b> 屋内や会話は 症状なくても着用	<b>帰宅後など</b> <b>まめに手洗い</b> 手指の消毒も	<b>人との間隔2m</b> 可能な限り 対面会話を避ける	<b>3密の回避</b> 密集・密接・密閉
			
<b>遊びに行くなら</b> <b>屋内より屋外</b>	<b>感染が流行している</b> 地域への移動は <b>控える</b>	<b>帰省・旅行は</b> <b>控えめに</b>	<b>誰とどこで</b> <b>会ったかメモ</b> 移動履歴ON
			

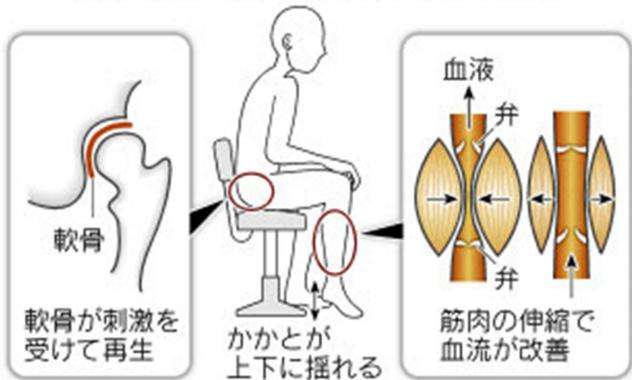
## 新しい生活様式の実践例（抜粋）

<b>買い物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通販も利用 </li> <li>・サンプルなど展示品への接触は控えめに </li> </ul>	<b>食事</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大皿は避けて 料理は個々 </li> <li>・対面ではなく横並び </li> <li>・お酌・グラスやお猪口の回し飲みは避けて </li> <li>・料理に集中 おしゃべりは控えめに</li> </ul>
	<b>娯楽・スポーツ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋トレやヨガは自宅動画を活用 </li> <li>・歌や応援は十分な距離がオンライン </li> </ul>		

# 意外な効果！実は、 「良い癖」だった!?

## 貧乏ゆすりが軟骨再生に有効？

貧乏ゆすりは下肢に刺激を与える



医療機関では、貧乏ゆすり体操をリハビリに採用し、疼痛軽減の有効性を確認している医師も多い。NHKテレビの「ためしてガッテン」で、この体操が紹介されていた。手術後のリハビリテーションの一環として取り入れたところ、およそ6割で軟骨の生成を促す効果がみられたという。関節周辺の筋肉をゆるめた状態で継続的に動かすと、血流がよくなること、軟骨に栄養を供給する関節液の循環を良くすることなどで、軟骨が生成されると考えられている。

## 貧乏ゆすりを下品と言わせない!

## \* 貧乏ゆすり と 幸せホルモン \*

“幸せホルモン”と言われるセロトニンの脳内分泌が貧乏ゆすりが増えるのです。この分泌が減るとストレス・不眠・うつになります。規則的なリズム運動は、セロトニンの分泌が促進されるのです。

## \* 貧乏ゆすり と 体温上昇 \*

絶えず上下運動を繰り返す貧乏ゆすりは、「ふくらはぎの筋肉運動」になります。貧乏ゆすりを5分続けるだけで体温を2度も上昇させることができると言われています。体温が上昇すれば、代謝もUPするので脂肪を燃焼させるうえで重要な働きとなります。

## \* 貧乏ゆすり と ダイエット \*

貧乏ゆすり自体の運動量は、1時間続けてもたったの40カロリー程度。それでも、あなたはダイエット目的で取り入れますか？むくみが改善されれば、むくみによって太く見えていた脚が細く見えるので美容効果は期待できるかも…。

貧乏ゆすりは効果があるらしいよ！

そうなんだあ…。

ストレスを感じていると自然とね…。

リズム運動が心を落ち着かせているらしいよ。

それと…  
貧乏ゆすりです血液循環を助ける事で頭への血流量が増えるとか…

もう、貧乏ゆすりが「お行儀悪い」とは言えないね！



# 「小刻みな足の運動」が 人生を豊かにする

## 貧乏ゆすりと死亡リスクの関係



1日に座っている平均時間と貧乏ゆすりの程度を調べ、12年間にわたり追跡。死亡率との関連を分析した研究報告がある。その結果、貧乏ゆすりの程度が上がるにつれ死亡リスクが下がり、頻繁に貧乏ゆすりをおこなった場合、死亡リスクは37%も低くなった。研究チームは「貧乏ゆすりによって体のエネルギー消費量が高くなり、足の血液循環がよくなった」と説明している。

## 貧乏ゆすりをすると貧乏になる？

「貧乏ゆすり」とは、広辞苑（第六版）によると、「すわっている時、膝を絶えずこまかくゆすること」とある。諸外国でも足をゆするのはお行儀が良くないとされていますが、「貧乏」という概念が加わるのは日本だけ。江戸時代に高利貸しが貧乏人から取り立てる際に足をカタカタとゆすることから名付けられたという「貧乏ゆすり」。子どもの頃に「下品だからやめなさい！」と叱られた人も多いだろう。

## 熊本地震の記憶…

近年、長時間座りっぱなしでいることが健康に良くないという研究が相次いでいる。「肺塞栓症(はいそくせんしょう)」(通称エコノミークラス症候群)は、耳にしたことがあるだろう。長時間椅子に座った状態であると血流が悪くなり血液が固まる。この固まり(血栓)が、椅子から立ち上がり血液の流れがよくなった途端、肺の血管に達して詰まらせ、突然死を引き起こす場合がある。2016年4月の熊本地震では、車中泊を続けた避難者の中に、この病気で死亡する人が多く出た。

医療現場では「ジグリング」と呼ばれる。足をカタカタと動かすことによって、足の動脈を伸縮させ全身に血液をいきわたらせる事ができる。



# 「感染しない」対策に加えて、 「発症しない」対策を！

外出を控えて自粛することだけが本当に感染を防ぐ最善策なのでしょうか？

自宅にこもって毎日毎日感染者が増えたというニュースを見て、運動不足になり、ストレスがたまってしまう。そうなってくると身体の免疫力はどんどんと低下してしまう。コロナウィルスには感染しなくても、別な病気になってしまうのでは？

パソコンはウィルス対策ソフトで外敵から自分のパソコンへの攻撃を守ります。人間も予防することでウィルスなどの外敵から身を守ることができるのでは！  
免疫力を高める行動を...

## 免疫力を高める

### これだけは知っておこう！



\*手に傷を作らない（傷口からの感染が高まる）

↳ワセリンで手の保湿



\*鼻の粘膜に綿棒でワセリン塗布

↳ウィルスの不活性化が期待できる

\*マスクは、鼻と口を覆う

↳マスクに触れたら手洗い！

↳テーブルの上に置かない！

↳マスクの内側が汚染されないようにする（但し、ビニール袋等

には入れずにペーパーやハンカチで包む）



マスクもしよう

### 1、睡眠を充分にとる

↳7時間程度の睡眠で免疫細胞が生成

### 2、体を冷やさない

↳体温が下がると免疫力も低下

### 3、室内は乾燥させない（目安:湿度50%）

↳感染症から肺炎に至るには乾燥も大きな原因

### 4、笑う（笑顔）

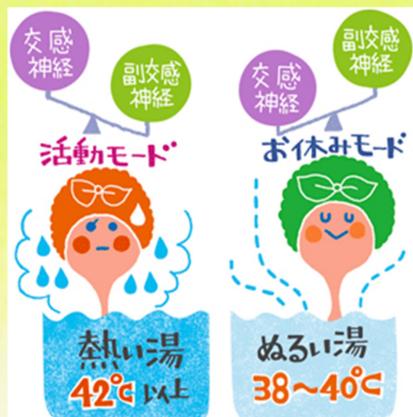
↳免疫力を上げるのに、心の持ち方が大きく影響する。今回、豪華客船の乗客で多数の感染者が出ました。その原因の一つとして考えられることは「気で気を病む」ことでした。多くの乗客は、いつ下船できる？ 自分も感染している？ 死への恐怖...そんな不安と恐怖心が、感染者数を上げていったとも言われている。

### 5、発酵食品や食物繊維を意識して食べる

↳例) マイタケ・もずく・ヨーグルト等

## 入浴の1℃の差が体を左右する

42℃以上の熱い湯に入ると、神経が高ぶり寝つきが悪くなることもある。40～41℃程度のぬるめの湯は、リラックス状態に...。血圧は下がり、脈拍はゆっくり、内臓の働きも活性化！約40℃のお湯に10～15分ほど浸かることで、体温は約1℃上昇します。入浴で体温を上げておくと、体力回復や病気予防につながります。人間の体は、体温が下がると、基礎代謝や免疫機能が下がり、体内酵素の働きが鈍くなり、様々な不調や病気を引き起こすと考えられている！



# 「新型コロナウイルスに負けるな」 家庭での感染対策！

家族みんなが、健康な生活を送れるようご家庭でも感染症予防をしましょう。  
私たち一人ひとりが出来る事があるはずです！

新型コロナウイルスは、まだワクチンや治療薬の開発段階です。予防には、感染が広がりやすい場所に行かないこと、行動しないことが大切です。



## \* 私たちが出来る行動

- 1、毎朝、体温を測る
- 2、十分な食事と休息
- 3、運動でカラダを動かす
- 4、うがい・手洗い  
(泡立てた石鹸で30秒)
- 5、手の触れる部分の消毒
- 6、電車利用時は、車両の入り口付近ではなく開閉の多い場所を選択
- 7、人との間隔は、2m空ける
- 8、定期的な換気



## 家族に感染の疑い！どうすればいい...？

### (1) 部屋は、分けた方がいい？

専用の部屋を割り当てるのが原則。トイレとお風呂以外はそこの中で過ごして頂く。

### (2) 食事はどうすればいい？

一緒に食べる、大皿を共有することは避ける。感染の疑いのある人が使った食器は、一緒に洗ってもOK！

### (3) 家の中でもマスクは必要？

マスクは、ご家庭の皆様が付けましょう。それと、換気！換気をすることで近所の迷惑（感染）？ということはありません。

### (4) お風呂は、どうしたらいい？

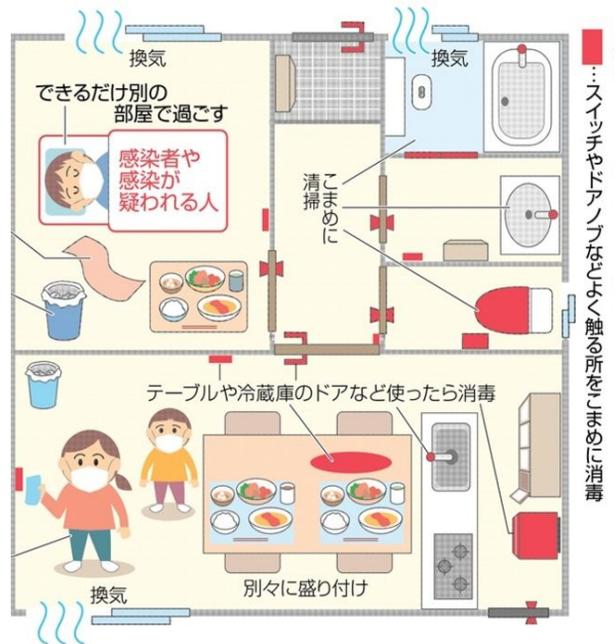
感染が疑わしい方が1番最後に入ります。但し、入浴で飛沫に直接接触する状況はよくありません。洗い流すことでOK！

### (5) 洗濯は、分ける必要がある？

タオル類の共用は避けます。また、飛沫が多く付着している場合は、分けて洗います。

### (6) トイレは、消毒が必要？

下痢の症状があれば、漂白剤やアルコールで消毒しましょう。それと、換気！



## 兵庫県コールセンターは24時間対応

まだ診断を受けていない方でも、もし息苦しいということがあれば、それは重症化のサインかもしれないので、(帰国者・接触者相談センターに) 連絡をして下さい！

# 「くねくね」の動きが 驚きの効果を生む



動画はこちら

## 身体を左右に“くねくね”と動かす不思議な体操



ちょっとした段差でつまずくことが増えた！  
転倒しそうになる…。そんなことが、多くな  
っていませんか？「体がついてこない」  
「動きにキレがなくなってきた」と、実感し  
ている？あなたも、その一人です！

「運動不足だからしょうがない」と諦めてい  
る人が多いかもしれませんが、実はその意外  
な原因が分かってきたのです。

筋肉を制御する「神経」  
が筋肉を上手に動かせな  
くなっているという事！

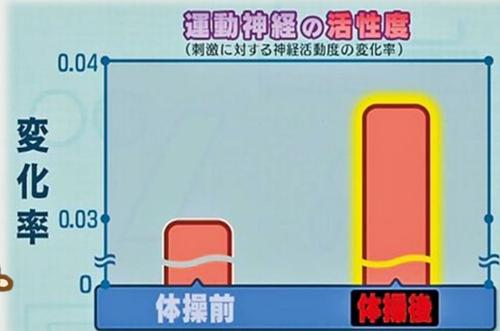


この運動をやったことで、  
神経の脳からの伝わり具  
合がよくなった！

運動後の神経反応の変化を調べた  
ところ、神経の活性度の指標が  
アップしていた。



### くねくね体操10分後の 神経の反応の変化



## カラダの動きが良くなる「くねくね」体操

運動の目安  
1日10回程度

### くの字体操



### Sの字体操



#### \*くの字体操\*

足を肩幅に開き、頭を固定して腰を  
左右にくねくねと振るように動かしま  
す。

#### \*Sの字体操\*

足を肩幅に開き、体で「S」の字を  
作るように肩と腰を左右に平行移動  
させる。肩を先に動かして腰が後か  
ら追いかけるイメージで…。