発行：特別養護老人ホームやわらぎの里 西多田
編集責任者 機能訓練本部 伊藤健太郎

やわらぎの里 健康クラブ

7
2020

土用の丑の日にも、コロナの影響か？

今こそ、ウナギの栄養価を信じよう！

私たちが知る「あの体操」に歴史あり！

戦後ラジオ体操に消滅の危機...

「座りすぎ」が病を生む！

1時間座ると、22分の寿命を縮める？

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！

動画で、幻のラジオ体操第3を紹介！

運動不足を解消しよう

もっと身近に、そして気軽に運動を生活に取り入れる！

規制緩和で油断しない！第二波到来へ『一人ひとり』の意識

やわらぎの里 健康クラブ

NEWS LETTER

Vol.05
2020.7

土用の丑の日にもコロナの影響か？

7月の「土用の丑(うし)の日」に向けて例年は流通量が増える時期だが、外出や移動自粛の影響が深刻化。販売店は自宅で味わえる弁当や加工品を強化している。

新元号「令和」の出典元にもなった「万葉集」には、大伴家持が石麻呂という人にうなぎを勧めた歌が収録されている。

「夏痩せに良いそうですから、うなぎを捕って食べてね」という意味の歌なのですが、奈良時代という大昔から「夏バテにはうなぎが良い」と言われていたのです。

夏バテにはうなぎを食べて滋養強壮をつけようというのは、日本で昔から言い伝えられてきました。

免疫力UPに大切な栄養素として、「ビタミンD」を豊富に含む食品が「うなぎの蒲焼」。ビタミンDが不足すると免疫機能の低下や、カルシウム吸収量の低下などにつながるといわれます。

今こそ、うなぎの栄養価を信じ、新型コロナウイルスに負けない免疫力を手に入れてみるのは？

イベント情報

地域交流イベント(健康クラブ)は、９月まで中止致します。

新型コロナウイルスにおける対応が少しずつ緩和され感染対策における意識が少しずつ希薄になっています。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状況は変わりません。そして、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ります。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。段階的な制限の緩和と情勢を把握しながら、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

（大暑 7/23～8/7）

紫外線や暑さ、湿気、冷房の影響で、お肌の状態が悪くなりやすい時期です。高温多湿の夏をスムーズに乗り切るために、カラダは大量の熱やエネルギーを必要とし、その熱やエネルギーを生み出す胃腸をはじめとする消化機能の働きはピークが続きます。ところで足裏を見たことがありますか？足裏は内臓の状態、特に胃や腸、肝臓など消化器の状態をよく反映しています。足裏の肌の潤いやハリがなくなり、シワが多くなる。タコやウオノメができるようになるなどは、消化器の不調のサインなのです。

トピックス

多様な人々との出会いや交流機会の創出

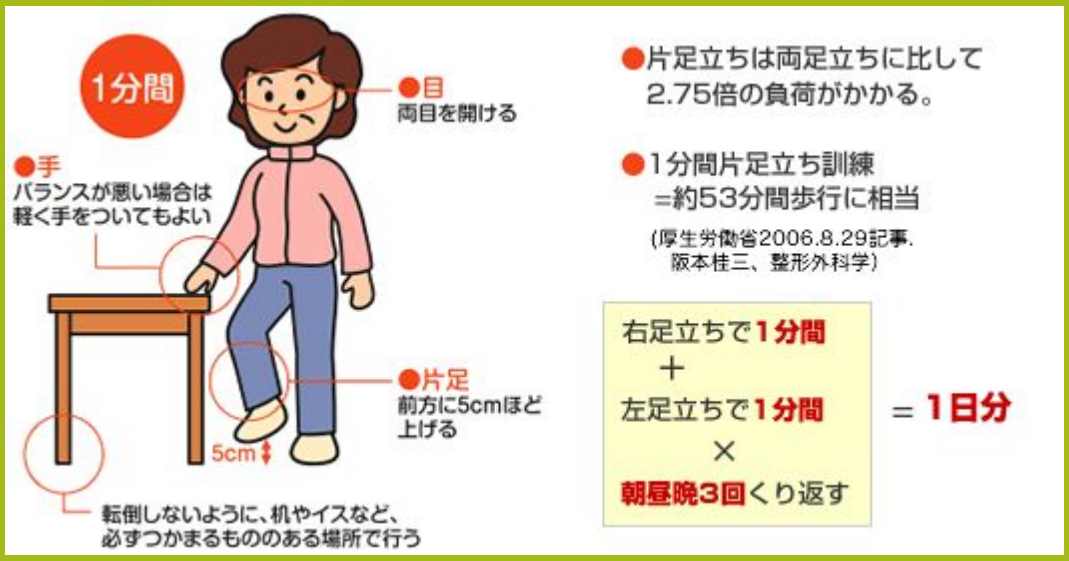
本年度より、当館地域交流スペースから新たな取り組みをスタートさせます！

家トレ（自宅だから出来る運動）

これだけは、続けてほしい…！

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。



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 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。

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＞

『座りすぎ』が病を生む！？

NASAが注目！「老化スイッチ」

実は宇宙では、地上の１０倍老化が進むと言われている。宇宙に半年いると筋力が半分になり、骨密度は退化、高齢者の１年分の変化がわずか１か月間で起こってしまうとか…。最大の原因は、無重力？無重力状態で運動しても、ダメなのか？実は、その犯人は「耳」にあるようなのです。

なんと、１時間座ると２２分寿命が縮むという研究結果があります。ほかにも、がんのリスクが上がったり、骨密度の低下、代謝異常、認知機能の低下、循環機能の低下…。

まだまだ分からない人体の不思議

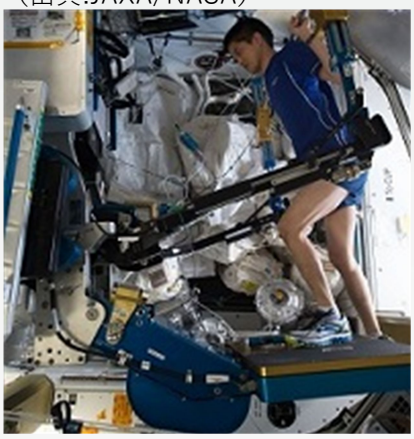
＊長期宇宙滞在では、骨量減少と筋肉の萎縮

宇宙では、姿勢を維持する筋力(抗重力筋)は、1日あたり1%くらい細くなります。これを予防するために、適切な刺激と休養を交互に与える筋力トレーニングを行っています。宇宙では視覚情報は維持されますが、**『耳石(平衡感覚をつ司る器官)』**や足底からの重力情報がなくなるため脳内での情報が混乱して平衡機能は障害すると言われています。

＊宇宙滞在において、平衡機能障害を軽減させる効果的な方法

平衡機能障害を軽減させる効果的な方法はまだありません。今後研究開発が必要とされる課題です。

宇宙で運動する宇宙飛行士
（出典:JAXA/NASA）



３０分に１度、立ち上がって下さい！

「**耳石**と老化の関係」ですが、重力のある地上では、姿勢を維持するための筋肉群が常時働いており、**『耳石』**が動いて体の傾きを感知したら、足を一歩前に出して踏ん張るなど、筋肉が反射的に動いて姿勢を維持します。ところが、無重力では**『耳石』**が浮いたままで動かないため、骨や筋肉が使われず急速に萎縮して衰えていくのです。人体の老化は、**『耳石』**が動かないことをリスク要因として指摘しています。

あなたが行うのは、これだけ！

30分ごとにただ立ち上がってまた座って下さい。あなたが行う必要があるのはそれだけです。驚いたことに、立ち上がる方が歩いた時よりもよい結果が出たのです。座った状態から立ち上がると「慣性の法則」が働き、『耳石』が刺激されて体内の各方面に信号が送られます。言わば、各器官に"喝"を入れることでホルモンの分泌や血流なども活性化すると考えられます。寿命そのものも大事だが、最近は健康寿命がより重視されている。それを左右するのも『耳石』になりそうだ。

***立つのが難しい場合は、頭を左右に振るだけでも耳石を動かすことになります。**

私たちが知る「あの体操」に歴史あり

人の運動は、手持ちのカードを組み合わせて、動作を作ります。経験したことがある動作が多様であるほど、繰り出せる動作のパターンが多様になり、バランスを崩す等が起きた場合に、応じることが可能です。

ラジオ体操は、とっさの反射運動（「姿勢変換能力」）に役に立つとの記載もあります。ロボットのようなちょっと恥ずかしいポーズも意味があったのですね。

＊ラジオ体操がなぜ健康に役立つのか？

国民健康体操と名づけ発足したラジオ体操故に、身体に良い効果をもたらすことは当然要求されるものでしょう。そこで健康を保持するのに必要とされる基礎的要因を2点挙げて考えます。

1. ラジオ体操で良い姿勢づくり
2. 運動習慣による代謝活動の促進

実は、日本発症ではなかった？

ラジオ体操は、海外からは「長寿国日本の象徴の1つ」といわれているようですが、実はアメリカ生まれ。1925年、アメリカのメトロポリタン生命という会社が、ピアノ伴奏に合わせた体操「Setting up exercise」を考案し、ラジオ放送したのが始まりです。日本では、逓信省（現在の郵政省とNTTを合わせたような機関）の簡易保険局が、1928年（昭和3年）、国民の体力向上と、健康の保持増進をはかる目的で、「Setting up exercise」を参考に、日本人に合わせた内容の「国民保健体操」をスタートさせます。このときは「第1」だけでした。

第１と第２で６分２１秒の効果とは？

人は体内に意図的に働かせる筋肉を650個持っているとされています。ラジオ体操第1を実施すると、およそ70%（400個）程度を働かせているとされ、全身の筋肉群をほぼ使っていると言えるのです。体内の筋肉が働けば、エネルギーが使われ熱が発生し栄養が消化されます。即ち代謝活動が行われるのです。

ラジオ体操第１とは…

3分13秒で行う究極の１３種類の運動。幅広い年齢層に対応したプログラムで、柔軟性に重きを置く。

ラジオ体操第２とは…

3分8秒のなかに、こちらも13種類の第1とは異なる運動が組み込まれている。多くの筋肉を動かし、体全体でエネルギーを使うといったエクササイズが特徴。「筋力強化」、「内臓の動きを活性化」を目的にした運動が続きます。第1と合わせて行うことで、さらなる体力向上と健康維持が期待できる内容です。

私たちが知る「あの体操」に歴史あり

動画はこちら
(ラジオ体操第3)

郵便局員がラジオ体操を普及した？

当時、ラジオを通して威勢のいい独特の号令をかけたのは、元陸軍の士官だったNHKの江木理一アナウンサーだった。テレビのない時代、ラジオ体操の普及に取り組んだのは、町の郵便局員。実際に配られていたチラシ（写真右）には、体操の動きがひとつひとつ丁寧に描かれている。国民はこのチラシを見て振付を覚え、日本中にラジオ体操が急速に浸透。日本人の生活になくてはならない存在となったのだ。

戦後、ラジオ体操に消滅の危機！

戦後の昭和21年、ラジオ体操は日本から消滅してしまう。連合国軍最高司令官のマッカーサーが日本のラジオ体操を見て痛烈に批判したのだ。「ラジオ体操は軍国主義を助長している。一つの号令で300万人が動く恐ろしいものだ！」しかし、全国各地では隠れてラジオ体操を続ける人々の姿が。こうした人々の熱に押されるように昭和26年に復活したラジオ体操は、子どもからできる「ラジオ体操第一」、青年向けに「ラジオ体操第二」が作られ、今もなお続けられている。

ラジオ体操の運動強度は？

ラジオ体操の運動強度は、ラジオ体操第1で卓球やパワーヨガと同レベル(4.0METs)。ラジオ体操第二だとテニス（ダブルス）や水中歩行（中等度）と同レベル(4.5METs)。どちらもバレーボールやゴルフ、ヨガよりも運動強度は高い！

※メッツ(METs)とは、安静時のエネルギー消費量と比較し、運動時のエネルギー消費量が何倍になるかを表した指標

体重50kgの人がラジオ体操をしたときの消費カロリーを見てみましょう。

ラジオ体操1の消費カロリー:11kcal
ラジオ体操2の消費カロリー:12kcal

ラジオ体操を15分行えば約60kcalも消費できます。ジムのランニングマシーンでゆっくり走るのと同じくらいカロリー消費です！