

# やわらぎの里

# 健康クラブ

8  
2020

## そもそも、夏バテって何？

この時期の対応が、  
冬を乗り切るのに大切！

## 江戸時代に学ぶ猛暑・ 「夏バテ対処術」とは？

電気のなかった時代の自然の  
ライフスタイルに学ぶ！

## 睡眠の質を改善

15分で寝つきをよくする  
とは？

## 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！

ホームページで厳選した体操動画を配信！

# 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！

完全終息が見込めないなら、『一人ひとりの生活』を変える意識

# NEWS LETTER



夏の終わりから秋にかけて体調を崩しやすい方、冬の冷えが辛い方はこの時期から体調を整えておくことが大事です。適度に運動して、汗をかく事をお薦めします！

「夏バテ」という医学用語はありません。夏の暑い時期に起こる様々な身体の不調をひとくくりにして「夏バテ」と呼んでいます。医学的に言えば、「主に夏の暑さがきっかけで起こる自律神経の乱れを中心としたさまざまな心身の不調」の総称が夏バテです。自律神経の乱れが直接的な原因ですが、暑さによる食欲低下が引き起こす体力低下や栄養不足、熱帯夜による睡眠不足や脱水なども夏バテの原因となります。

暑い日が続きますが、「体がだるい」「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？

そもそも、夏バテって何？

## 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との共生に向けて、私たち一人ひとりができることを考えて生活する「Withコロナ」の段階を迎えている。このウイルスに限っては「封じ込め」はできないというのが世界のコンセンサスだ。となるとインフルエンザのようにこれからずっと共存していくしかない。これからは特に、自分や大切な人々を守るために、正しい情報を、正しく理解、そして活用することが重要になります。これから、気温の高い環境では、マスク着用により熱中症のリスクが高くなる恐れがあるといわれています。室内の温度調節や適宜換気を行いながら、温度調整するように心掛ける必要があります。「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを押さえ、感染症・熱中症を予防していきましょう。

## ツボ二十四節気

(処暑 8/23~9/7)



暑さが処する、と書いて処暑。処には、止まるという意味があります。朝夕には心地よい涼風が吹く頃ですが、日中はまだ暑く、夏の暑さで溜まった疲れがどっと出る時期でもあります。疲労回復には山芋やジャガイモなどの芋類を取り入れるのがおすすめです。虫の音を聞いて楽しむことは平安時代に始まったそうです。日本独特の文化です。様々な虫の音を聞き分けることができるのは日本と中国くらい。欧米をはじめ世界のほとんどの人たちにとって虫の音は騒音として聞こえるか気がつかない音だとか...

## トピックス



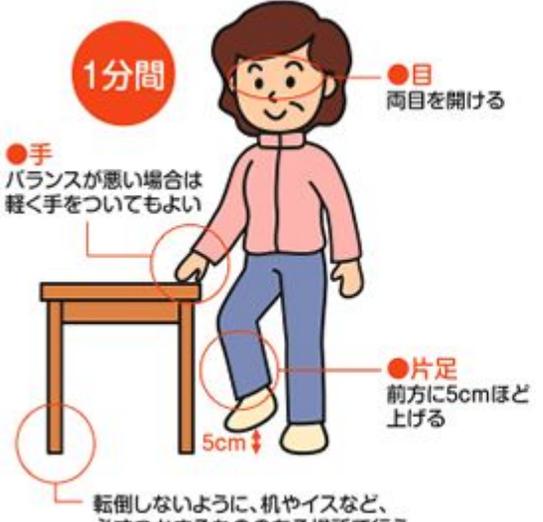
多様な人々との出会いや交流  
機会の創出

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いてもよい
- 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

**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)

### 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。

**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。

(引用:武藤芳照<日体大総合研究所>)

# 15分で寝付きと睡眠の質を改善する

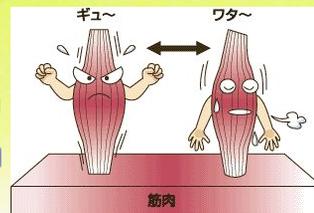
## 筋弛緩法とは...?

緊張が高まってなかなか寝付けないといった経験は誰にでもあることだろう。そんな緊張を体操によって和らげ、寝付きを良くしてくれる「筋弛緩法」というメソッドがある。

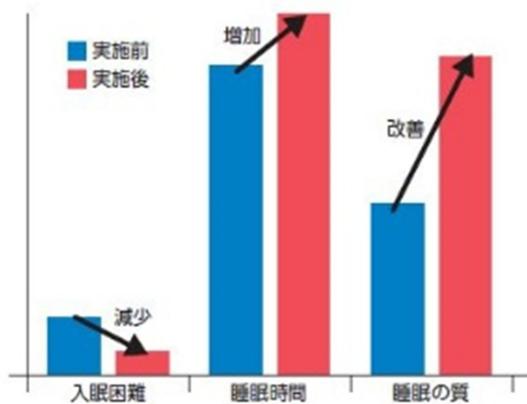
これは不眠症の改善効果が高いことでも知られており、最近ではテレビ番組でもしばしば取り上げられています。



仕事やプライベートの時間をやりくりするために、真っ先に削ってしまうのが「睡眠」ではないでしょうか？また、年齢とともに、眠りが浅くなったり、目覚めが悪くなったりする人も多いに違いありません。



## 緊張と不安の関係性について！



緊張・不安とリラックスは天秤の関係になっています。まず、体に力が入っていることを自覚する。その力を抜くことで筋肉をリラックスさせると、それが精神のリラックスにもつながり、安眠をもたらすわけです。実際、多くの不眠症患者に効果があった。これまでの研究を解析したところ、特に「寝付き」と「睡眠の質」の改善効果が高かったという。

不眠症の対策として行う場合は、就寝の直前に行うといい。ひと通りやり終えるのにかかる時間は15分程度だ！

## 睡眠と体温の関係

人は眠るときに脳の回復と修復のために身体が省エネモードになり、身体内部の温度が下がります。このとき、体温を効率よく下げるために、手足や顔の表皮から放熱します。そのため、入眠前にこれらの部位を筋弛緩法によりリラックスさせながらやや体温を上げておくと、眠るときに身体内部の体温を効率よく下げられます。そうすることでスムーズに眠りに入ることが期待できます。

## 寝てできる弛緩法

5秒力を入れて、10秒力を抜く



**POINT!**

- 1、拳をぐ〜っと握りながら、手首をゆっくり返していきます。
- 2、そのまま5~6秒キープ。
- 3、脱力。10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。

# 江戸時代に学ぶ猛暑・夏バテ対処術

## 江戸の消暑法

飲む	甘酒、枇杷薬湯、冷水		
食べる	そうめん、トコロテン		
聞く	スズムシ、マツムシ、風鈴		
見る	アサガオ、金魚		
風を感じる	うちわ、屋形船、納涼床		

江戸時代は現代よりも若干涼しかったようですが、電気のなかった時代の自然なライフスタイルは、夏を快適に過ごすうえで参考になる部分が大いにありそう。まずは、太陽とともに早寝早起きから始めては？



## 江戸の消暑法【食べる】

夏バテ防止の食べ物としては古くから知られる『鰻』。日本人が鰻を食べ始めた歴史は新石器時代の古墳などから出土する多くの水産生物の骨の中に、鰻の骨も出土する事から先史時代より食べられていたことと想像できる。「土用の丑にうなぎ」が定着したのは江戸後期。中でも評判が高かったのが江戸・深川のうなぎ。上流にある米蔵からのこぼれ米や長屋などからの様々な排水に含まれる栄養のせい、脂がのって人気だったという。かば焼きにするのも背中から裂く方が切りやすかっただろう。「切腹」を嫌って背開きというのは俗説のようだ。



## 江戸の消暑法【風を感じる】



夏貴族や武将が使ったうちわが、風を送る日常の生活道具に変身したのは江戸時代に入ってから。江戸時代末期には人力扇風機も小説の挿絵に登場している。筒にうちわを6枚付けて手回しで風を送る簡単なものだが、あまり普及

しなかったようだ。日本には古墳時代に中国から伝えられたと言われている。当時の使い方は扇ぐというよりも、位の高い人物が自身の顔を隠したり、虫を追い払う道具として使っていました。

## 江戸の消暑法【聞く】

鈴虫や松虫の鳴く声を聞いて季節を味わう習慣は江戸の文化として紹介されている。「虫売り」は江戸後期の寛政年間に人工的にふ化させる工夫が進み、町人だけでなく幕府の御家人も副業として虫の飼育に参入した。江戸の庶民は自然をそのまま暑さしのぎに利用した。見たり聞いたり五感で涼感を味わう工夫を凝らしていた。実はこうした習俗は世界的には大変珍しく、ほとんど日本と中国だけに存在する文化とか...



# 江戸時代に学ぶ猛暑・夏バテ対処術

## 江戸の消暑法【飲む】

### 枇杷葉湯売り

果物の中でも特にかぐわしい香りが特徴的なビワ。ビワの葉を乾燥させて肉桂・甘草・菘蓯(ガジュツ)・甘茶などを合わせて煎じたものが枇杷葉湯。その煎じ汁は喉の渴きを潤すだけではなく、暑気払い、食中毒の防止、下痢止めの薬としても知られていた。天秤棒で荷を肩にした枇杷葉湯売りが夏の町を流し歩いている姿はかつての夏の風物詩。路上では誰これ構わず試飲が無料でふるまわれていました。



### 甘酒売り



100万人を超える人口密集都市・江戸で人気があったのが甘酒。俳句で「甘酒」は夏の季語だ。行商人が市中を棒手振りの天びんを担いで売って回った。価格は1杯4文(1文=15~20円)程度からあったという。米と麹菌で作るノンアルコールの甘酒はブドウ糖を多く含み、ビタミンB1、B2、B6、アミノ酸群など栄養が豊富。食欲増進の効果もあり格好の夏バテ防止用ドリンク剤だ。行商人は荷に釜などをのせ、熱さを保ちながら売りさばいた。

#### 甘酒の歴史

甘酒の歴史は古く、古墳時代にさかのぼる。平安時代には、貴族が冷やした甘酒を好んで夏に飲んでいた。

#### 甘酒の効能

抗酸化作用が高く、余分な糖分をエネルギーに変え、美肌や美髪、便秘に効くうれしい成分がいっぱい。甘酒のブドウ糖は体内に蓄積されにくいので、飲み過ぎなければ太る心配はない。ちなみに甘酒の適量は1日200cc以下。100ccで81キロカロリーです。

甘酒は、飲む点滴!



Point!

### 炭酸レモネード

日本に初めて炭酸飲料が伝えられたのは江戸時代の終わり。ペリーが浦賀に来航した時、船内に積んでいた飲み物の一つ、「炭酸レモネード」を江戸幕府の役人に飲ませたと言われています。ちなみに炭酸飲料のラムネは「レモネード」がなまったものとか…。日本で炭酸飲料が初めてつくられたのはペリー来航から15年後。兵庫県多田村(タダムラ)平野からわき出た炭酸水を飲み物とした「平野水」の販売が始まりました。1907年には「三ツ矢」印の「平野シャンペンサイダー」が発売されています。

お風呂で



■ぬるめの湯でゆつくり

(夏 39℃±1  
冬 40℃±1  
20~30分)

■入浴剤の炭酸は2時間が限度

■湯のかき混ぜすぎ、ジャグジー、追いだきは炭酸が早く抜ける

炭酸水で



■毎日200ミリリットルを2週間以上続けて飲む

■就寝1~2時間前の飲用が効果的

■刺激が苦手な人は微炭酸を

■夏バテの時、食前の一杯で食欲増進

#### POINT!

炭酸水を上手にのみ続けると、胃腸を整え便秘改善にもつながる。毎日200ミリリットル程を、2週間以上継続して飲む。特に就寝の1~2時間前に飲むと、眠っている間に胃腸に炭酸ガスが吸収されやすい。