

やわらぎの里

健康クラブ

10
2020

2つのウィルス！
感染が重なる事で
生じる懸念？

新型コロナとインフルエンザ
の見分け方が難しい

筋肉を包む膜とは？

頭から足の先まで覆って
いる膜の正体！

発酵食品の知恵を再発見

この時期だからこそ、「発酵」
という知識から学ぶ！

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！

環境が変わっても、私たち人間には**環境に順応する「力」**がある

NEWS LETTER

2つのウイルス
感染が重なる事で
生じる懸念とは？

新型コロナウイルスが世界的な流行を見せる傍ら、忘れられてしまいがちなインフルエンザ。しかし、これからくる秋や冬のことを想像すると、インフルエンザのことも思い出し、しておく必要がありそうです。但し、2つのウイルス感染が重なれば、うまく見分けられないという点が問題。両者ともに高熱が出て、咳などの呼吸器症状をきたすという点で共通しているうえに、肺炎が続発する可能性があることも共通点です。

厚生省は、新型コロナウイルス感染症かインフルエンザ（他疾患含む）か、判断に迷うケースが増えることを想定し同時に鑑別できる新たな検査法を保険適用している。両検査向けの検体採取が1回で済むのであれば、患者や医療従事者の負担を減らせるメリットもある。

唾液をサンプルとしたPCR検査は、発症から9日以内の方に限定して行われる。なぜかという点、唾液中の新型コロナウイルスは発症から10日を過ぎると減っていくからです。



イベント情報



地域交流イベント(健康クラブ)は、本年度は中止致します。

※令和3年3月までのイベントは中止



新型コロナウイルス感染症の水際対策で導入した入国制限の大幅緩和を政府が決めた。国・地域による制限を外し、全世界から入国者受け入れを再開する。コロナ禍で落ち込んだ経済を再生することが狙いだ。だが、なぜこの時期に全世界を対象にして緩和するのか、疑問が残る。世界の感染状況は、落ち着いているわけではない。むしろ深刻だ。米国の感染者、死者は世界最多で、収束は見通せていない。英国やフランスなど欧州では感染が再拡大している。新型コロナウイルスに関連した心理的・経済的不安やストレスはまだまだ続く可能性が高いと思われます。この情報誌が、少しでも皆様のお役に立てればと思います。

ツボ二十四節気

(霜降 10/24~11/7)



立冬をひかえ暦の上では、冬の土用。土用とは一つの季節が次の季節へと移り変わる、いわば季節の変わり目。朝晩の冷気を吸い込んだり、気象の変化によって呼吸器に負担がかかりやすくなります。日頃らか、ゆったりと深い呼吸を心掛けましょう。ご自宅では、「ヨガ」をおこなってみてはいかがでしょうか？また、この頃の柿を食べると鼻水を流すことはない・風邪をひかないといとも言われます。柿には豊富な栄養があり、日本にも「柿が赤くなれば医者は青くなる」という言葉があります。

本年度中止 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…!

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

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。

筋肉を包む膜とは？

動画はこちら



筋肉には、膜がある！

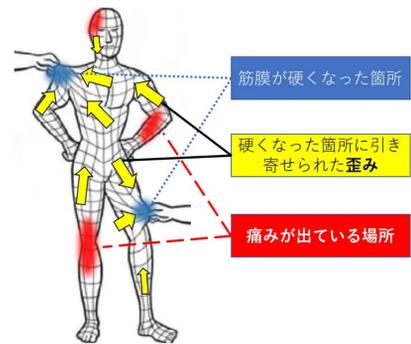
全身の筋肉をボディースーツのように包み込み、同時に筋肉の中にも入り込んでいるため、第二の骨格とも言える重要な存在です。頭から手や足の先までを、くまなく覆っているのです。

肩や腰のつらい凝りと密接に関わる存在として、最近注目されているのが「筋膜」です。例えば、鶏肉の表面を覆う皮をめくると、肉と皮の間に薄い膜があります。これが筋膜で、ちょうど筋肉をストッキングで包んだようなイメージです。



筋膜も固くなる？

筋肉の外側だけでなく、中にも入り込んでいる筋膜は、肩や腰の凝りとも密接に関わっています。長い時間同じ姿勢をとったり、筋肉を使いすぎたりすると、筋肉がギュッとがんばってしまい、その上にある筋膜も硬くなります。イラストでは、**右肩と左膝に筋膜が硬くなっている状態が描かれています。**（青部分）この筋膜の異常がみられる箇所に引き寄せられるように、周囲の筋膜が引っ張られています。（黄色矢印）



筋膜をリリースして柔らかく！

肩甲骨回転+シェー 筋膜リリース



- ◆ 腕を頭の上と背中に回し 肘は90度に 20秒
- ◆ あげた腕と同じ方の足を前にして 交差させ 体の側面を伸ばし 20秒
- ◆ 鼻を左肩に近づけるように 首を回し 20秒

見返り 筋膜リリース



- ◆ 左右逆の手足を前に出し 後ろ足の膝はまっすぐ伸ばし 両足のかかとを床につけ 片方の手を上に伸ばす 20秒
- ◆ 上半身をひねり 20秒
- ◆ 前に出した肘を曲げ さらに上半身をひねり 20秒

自由になめらかに動くのが、本来の筋膜の姿です。その状態に戻すため、筋膜を「リリース」してほぐす方法があります。リリースとは解放する、解除するという意味で、筋膜をはがしたりするわけではありません。ねじれてよじれた筋膜をじっくりほぐして柔らかくし、それが全身につながって、肩凝りや腰痛など様々な場所に波及して良い効果を及ぼすのです。

「発酵食品」の歴史と文化

自然の力で偶然に誕生した発酵食品

発酵食品の起源をご存じですか？そのルーツは諸説あるようですが、いずれも偶然の産物だったと伝えられています。

遊牧民の水筒から...

今から5000年前、アラビアの遊牧民が乾燥したヤギの胃袋で作った水筒にミルクを入れて大移動していました。喉の渇きを癒すために、何日か経ったミルクを飲もうと水筒を開けると、中には透明の液体と白い塊がありました。遊牧民たちはその塊を少し口にしてみると、酸味があり独特の味わいだったそう（現代のヨーグルト）。

朝ごはんの定番「納豆」

納豆の起源と発祥はさまざまな説がありますが、弥生時代に始まった大豆などの豆類の栽培。ふだんは煮て食べられていたよう。その時代の住居の中には炉があり暖かく、床には藁や枯れ草が敷かれていた。暖まった住居の中で、敷いた藁に煮た大豆が偶然落ち、そのまま放置。自然に発酵して納豆になったという説があります。また、こんなユニークな説もあります。聖徳太子が愛馬に煮豆をエサとして与えていたそう。余った煮豆をもったいないと藁に包んで置いておいたら自然に発酵し、食べてみたら非常においしく、それを民衆に広めたというエピソードもあります。

猛毒も発酵すれば郷土料理

日本の究極の発酵食品とは何か。それが石川県の郷土料理、フグの卵巣のぬか漬だ。青酸カリの1千倍ともいわれる猛毒テトロドトキシンを、塩漬け1年、ぬか漬け4年で解毒したこの食べ物。糠味噌の乳酸菌が卵巣の表面の穴から潜り込む。分解が進むと無毒になるから不思議だ！



アジアで愛される発酵食品

納豆菌は枯草菌の一種で稲わらに多く生息しており、蒸した大豆を稲わらで包んで約40度で保温し、1日ほどかけ発酵させて作られる。実はアジアでは広く食されている発酵食品だ。中国・ミャンマー・カンボジア・ベトナムにも、とてもおいしい納豆がある。大豆を作り、コメを食べる文化があり、稲わらが豊富にあるから。ただし、食べ方が全然違う。炒めたりスープに入れるなど、必ず加熱します。幸い納豆菌は熱に強いので問題ありませんが、とにかく生で食べるのは日本だけです。

日本では奈良時代の天平年間(729~749年)の木簡に残されている「瓜の塩漬け」が文献上では最古の記録らしい…！

平安時代には、糠漬け等の漬物の記述もある。

