

やわらぎの里 健康クラブ

11
2020

江戸時代、冷え性は「男」
のものだった

意外に男性の4人に1人が
隠れ冷え性

江戸時代の寒さ対策

この時代は、「小氷期」だった！

握って放しを繰り返す

タオルを握るだけで
血圧が下がる仕組み

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

2020.11

何故、冷え性は日本にしかないのか？

日本ではメジャーな悩みの一つである「冷え症」。実は、世界的に見ると「冷え」を感じている人はそれほど多くありません。むしろ、「冷え症」に相当する言葉がないこともあります。

しかし日本では、江戸時代から冷えを感じている人は確かにいて、対策として漢方薬なども売られていた。東洋医学でも、「冷え」は禁忌とされている。もちろん西洋人も東洋人も、体の構造的には同じ「ヒト」なので、明確な身体機能の差はないはず。ですが、確実に日本人は冷えによる不調に悩まされ、欧米人は寒い時でも薄着で過ごしている人も多くいます。「寒い」と感じることはあっても、末端や関節の冷えを不快、不調と感ずることがないようなのです。

また、冷えは女性特有の悩みだと言われていましたが、近年では男性も冷えに悩んでいます。私も、その一人…。



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



令和元年度の体力・運動能力調査によると、握力や上体起こしなどのすべての項目で、60代後半から70代の女性と、70代の男性が過去最高を更新した。一方で、30代後半の女性は、体力水準の低下傾向がおおよそ20年間にわたって続いている。子育て世代として、仕事と家事により、運動する機会が減っている影響とみられるが、時間の確保や金銭的な問題もあり容易ではない。夫婦の平日の1日の平均家事時間は妻は**263分**、夫は**37分**。家事労働も十分な運動だと私は考えている。運動はしたい、でも時間がないと言われる方々に、生活の中で簡単に取り組める運動や体操をホームページ等にて動画配信していきたい…。

ツボ二十四節気

(小雪 11/22~12/6)



ヒトのカラダは気温が10℃を下まわると免疫力が低下。寒さがつのり空気が乾燥してくると風邪の季節です。風邪は「引く」といいますが、古代中国では、風は大気の動きであるとともにヒトのカラダにも影響を与えるものとしてきました。風邪とは吹く風が運んでくる邪気をカラダが引き込むところから風邪は「引く」という言葉が生まれたのです。この季節はミネラル豊富な鍋料理がおすすめ。白菜は、鍋には欠かせない食材です。胃腸の調整と消化を促進します。気を鎮め、うつの改善にも効果的です。

本年度中止 トピックス



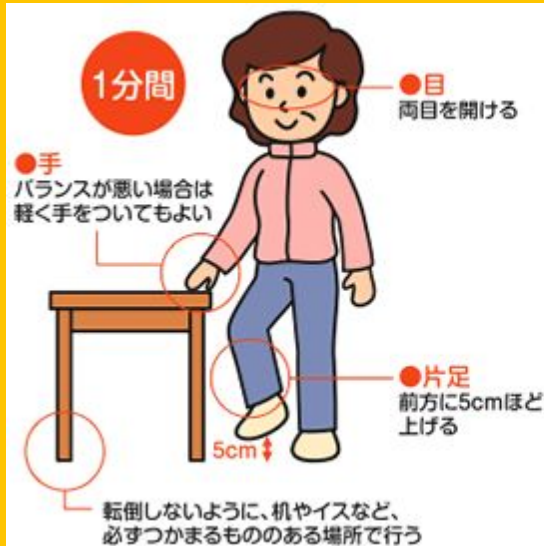
多様な人々との出会いや交流 機会の創出

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…！



●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**
×
朝昼晩3回くり返す

= **1日分**

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。

「握って放す」の繰り返しが 血流をスムーズに！



厚生労働科学研究班のデータでは、九州の特定地域で2500人以上、20年にわたる追跡調査の結果、握力の最も強いグループは最も弱いグループよりも、死亡リスクが約4割も低かったことや、循環器病による死亡リスクも半分であったことなどを報告！



但し、握力を鍛えれば
死亡リスクが下がる
という事ではありません。



ヒトは血管と共に老いる...

加齢に伴い動脈も静脈も固くなりますが、なかでも動脈硬化度の上昇は血圧の増加と関係しています。心臓や血管は全身に血液を循環させるために絶え間なく動き続けている臓器であり、動脈が硬くなり、血圧が高くなると心臓や血管が常に危険にさらされることになります。さらに、動脈硬化度の上昇と認知機能の低下が関係しているのです！



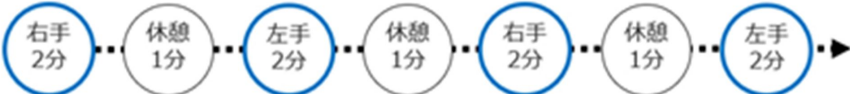
POINT!

手持ちのタオルを 巻いて握るだけ！

アメリカ心臓学会の運動療法ガイドラインでも推奨でき効果があるとされているのが「ハンドグリップ」です。運動の手順をご紹介します。

ハンドグリップ運動の手順

計11分で終了！



- 1、フェイスタオルをクルクル巻いて筒状に…
 - 2、親指と人差し指が少し離れる程度の厚さに調節
 - 3、腕と胸と水平になるように前に突き出す
 - 4、タオルを握ったまま2分、放して1分休憩を3セット
- *姿勢は、座っても立っても、寝転がってもOK！
*息まずに、リラックスしながら深呼吸

タオルを握るだけで血圧が下がる仕組みとは？

ハンドグリップで握力を掛けると腕の筋肉が使われて血流がゆっくりになり止まります。重要なのは解放したときで、休憩すると一気に血流が流れて、その時に一酸化窒素(NO)が血管の壁から生成されます。

*心臓病の人に持ち歩き必須な「ニトログリセリン」ですが、飲むことで一酸化窒素が体内で発生して血管の太さを拡張させる働きがある。



「緩める」:筋肉が緩んで血流が戻る。一酸化窒素(NO)が分泌されて血管が広がる



「握る」:腕の筋肉が収縮して血管が圧迫されるため、血流が低下する

日常生活で似たような体験は、15分程度の41度以下のお風呂の入浴です。湯船に全身浸かることで一酸化窒素が血管内で生成されるので、風呂上りは普段よりも血圧が低い数値がでる傾向になっています。しかし、時間の経過とともに徐々に元に戻ってしまいます。





江戸時代、冷え性は「男」のものだった？



きっと、寒かったはず！

江戸時代、女性はもちろん着物。冬にも当然、重ね着して季節に合わせた格好をしていました。一方の男性は、仕事と服装に原因があったようで、それがふんどしに、裾を巻き上げるような格好で、肌の剥き出し率が大変高かったようです。冬でも、その状態で居続けたわけです。



「冷え性」という言葉を聞くと、特に女性に多い症状、という印象を持たれていませんか？ですが、江戸時代では、冷え性というのは、男性の症状だったのだそうですよ！

当時の冬は、今の冬よりも確実に寒かったでしょうから、こんな格好でずっと働いていれば、冷えるのは当たり前。その為、江戸っ子のお風呂の温度はとても高く、冷えをそこで相殺しようという無意識の反動だったのだそうです。ですが、キンキンに冷えた身体をアツアツのお湯で一気に温めるなど血圧が激しく上下動するのは当然で血管に掛かる負荷は尋常ではなかったはず…。そんなわけで、ポックリと亡くなる方も多かったとか…。



意外にも男性の4人に1人が隠れ冷え性？

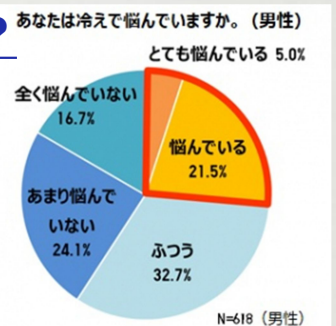
冬に限らず、冷房などの影響で夏もその症状に苦しみ、一年を通して厚い靴下が欠かせないという人も多い。

冷え性ではないと思っている人も要注意！

自分のカラダの冷え具合は、わきの下の平均体温が**36.2度**以下かどうかによって、ある程度見きわめることができる。あなたの体温が36.5度前後なら、体内温度は37.2

度程度あると言われている。また、36.2度以下であれば、**ユニクロ(あなたの周りの冷え男調査)**

「冷え性」または「低体温」の疑いがあるので、日々の生活を見つめ直すきっかけにもなる。ユニクロが全国の10代～60代の男女1236名に調査した結果、冷え性の男性“冷え男(ヒエダン)”が増えていることが判明。さらに、男性のほうが冷え対策を実施していないこともわかりました。運動不足からくる筋肉低下やストレス増加による血行不良により、男性の冷え性も近年増えている。



* お洒落のための我慢は、今も昔も同じ…！(無理してでも厚着しない)

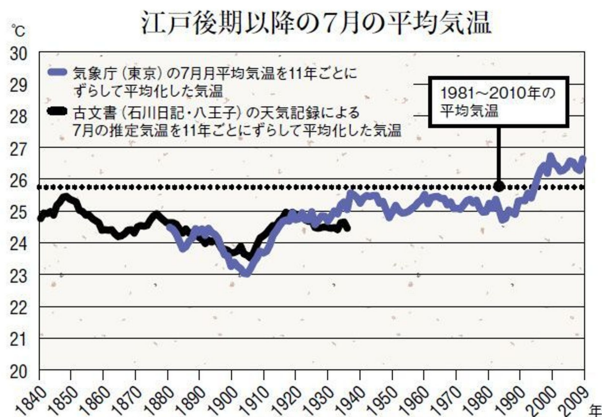
薄着が「粋」という風潮があった江戸時代。冬でも薄着で過ごしたとか…？お洒落のために我慢というのは、いつの時代も同じなのかもしれない。厚着をすると野暮だという意識もあったので、粋がった若い者は現代のミニスカートに生足の女子高生と同じように無理していた…？これを、当時「伊達の薄着」と呼んでいた。



江戸時代の寒さ対策



江戸時代は「小氷期」と呼ばれていた



地球の気温は暖かい時期と寒い時期を交互に繰り返しながら、大きなトレンドの中で変動してきた。ざっくりとした時代ごとの寒暖を言うと、縄文時代は暖かく、弥生時代には寒くなり、平安時代にはまた温暖になり、江戸時代は再び寒くなりました(14世紀から19世紀半ばは「小氷期」と呼ばれます)。もちろん平安時代にも底冷えのする寒い冬はありましたし、江戸時代にも猛暑の夏がありました。この気候区分は、数百年という長い時間軸で特徴づけたもので

あり、その前提で、江戸時代は「総じて寒かった」ということが言えます。20世紀に地球の平均気温は約0.74度上昇しました。また、興味ある話として木の年輪の調査などから平安時代の日本の平均気温は今よりも3度ほど高かったようです…。

江戸時代の暖房器具

江戸時代、人々は「温石(おんじゃく)」といって囲炉裏や焚火で温めた石を布にくるんで懐に入れ体を温めていました。これが「カイロ(懐炉)」の始まりといわれている。

明治時代になると、麻殻を炭の粉末にして固めたものを袋に詰めたり練ったりして容器の中で燃やす「カイロ灰」が使われるようになった。大正時代には、ベンジンオイルカイロが登場。使い捨てカイロが登場する1978年頃まで愛用された。

江戸では、木炭や木炭を加工した炭団(たどん)を燃料とする、こたつや火鉢が暖房器具の主力となる。木炭は囲炉裏のように煙が出ることなく、安定した火力を長く保てるという利点があった。

江戸時代の身近な暖房器具



冬の防寒部屋着の定番が「襦袍(どてら)」。着物より一回り大きな羽織もので、全体にもこもこと綿が入っている。田舎のおじちゃんとか着てますよね。他に、ちゃんちゃんこかもそうです！襦袍は基本部屋着ですので、外出には「袷羽織(あわせばおり)」という裏地をつけた羽織を着用しました。しかし、浮世絵なんか見ると、冬の雪の中でも裸足で薄着な人ばかり描かれているんですよ。寒い寒い…(-_-)