

やわらぎの里 健康クラブ

2
2021

花粉症は、いつから あった？

江戸時代の「飛脚」は、花粉症で困っていなかった！

春は「ココロ」の風邪

気候や気圧、そして環境の変化と自律神経の関係

鼻と喉の雑学

人間の進化は退化ではない！
生き物は、環境に対応している

かかと落としの効果 がスゴイ！

骨が出す最高の若返り物質

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

花粉症は、いつからあった？

現代のスギ花粉の飛散量は、縄文時代の飛散量とさほど変わらない。

江戸時代から日光街道をはじめとして人通りの多い場所には、杉並木がありました。しかし、「飛脚が鼻水とくしゃみで困った」というような話も残っていません。

琵琶湖の湖底の泥を年代別に分析することで、百年間のスギ花粉の量を調べた論文があります。やはりスギ花粉は、一九〇〇年以降から徐々に増え始め、特に戦後は激増した。そして一九九〇年代には一九〇〇年以前の約十倍に達している。

縄文時代も、スギは非常に多かったはず。古墳時代から中世にかけて都が開かれ、寺院や宮殿など巨大な木造建築が多く建てられた。江戸中期になるとそれら天然生の木々が底をつき植林が始まるのだが、そこで選ばれた樹種はまずスギであった。

発症の理由については、様々な学説がありますが、結論は出ていない…。



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



年明けに緊急事態宣言が東京や大阪など10の都府県に発出され、来月7日まで延長する方針を示し、飲食店の営業時間短縮や、不要不急の外出自粛などの要請が継続している。「感染者数の減少傾向が続いているも、感染状況は収まっていない」と聞くと、この先の生活における不安さ覚えてしまう。新型コロナウイルス収束の目途がたたないまま、1年延期された東京五輪の聖火リレーが約1カ月後に迫っています。リレーで感染者が続出したら、大会自体が危くなる。但し、感染症対策の具体的な対応を練って実施するのか…？コロナと私たちの共存、そして東京五輪も、うまくバランスを取れるのだろうか…。

ツボ二十四節気

(雨水 2/19~3/4)



寒気がゆるみ、降る雪が雨となり、積もった雪が溶けて水になる頃です。春は目と関係が深い時期になります。目の疲れを感じたら冬の不養生と精神的な疲れが出始めているサイン。目の周りのマッサージが効果的です。また足がつりやすいのもこの時期の特徴。積極的に体を温める時間を設けましょう。東洋医学では内臓の働きとココロの働きは密接に関係していると考えます。たとえば「怒る」「思い悩む」ことが多くなると消化機能が低下します。そんな時は春野菜として、キャベツやホウレン草がおススメです。

準備中 トピックス



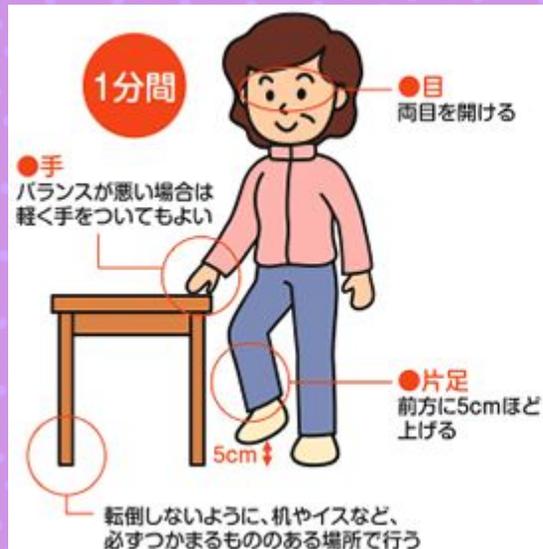
多様な人々との出会いや交流 機会の創出

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…!



●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。

「かかと落とし」の効果がスゴイ！

「骨」が出す！最高の若返り物質とは？

骨が分泌するメッセージ物質（ホルモン）である「**オステオカルシン**」には、糖尿病を改善する働きがあると指摘されている。さらに、動脈硬化や認知症などの予防効果も期待されている。様々な可能性を持つ骨ホルモンだが、年を取ると骨の強度が低下していくのと同様、加齢による減少が避けられない。「骨ホルモンは、骨を形成する働きを持つ細胞『骨芽細胞』によって分泌されていますが、加齢によってこの細胞自体が減少し、分泌量が減ってしまうのです。

骨芽細胞を刺激するとは...？

健康寿命に影響をもたらす骨ホルモンの減少を食い止めるためには、新しい骨を形成し、骨ホルモンを分泌する「骨芽細胞」を刺激することが重要。「骨に負荷がかかると、その力に耐えられるように骨芽細胞が活発化し、オステオカルシンの分泌量も増加します。



椅子でもOK!

骨芽細胞に刺激を与える運動

「骨ホルモンで健康寿命を延ばす！1日1分健康法」がテレビや雑誌で紹介されている。骨を刺激する方法は様々あるが、簡単に毎日続けられる運動として「かかと」に刺激を与える運動をお勧めしたい！

○糖尿病 ○認知症 ○動脈硬化 ○ゴ-スト血管 ○予防&改善に★

1日1分！かかと落とし健康法

ひらたまさきのせーの

1日1分！30回！

背骨すじをのびし

つま先立ちになり

両足を上げ←下げ

出来れば 素足かくつ下で固い床の上で自分の体重を足につたえ

「骨を刺激すること意識して1日30回くりがえり★」

骨芽細胞が刺激され骨ホルモンが出て若かえり健康になりゴ-スト血管から毛細血管も張り血流足速 通度に流れよく送られる

POINT!

「ながらかかと落とし」のお勧め！

- テレビを見ながら...
- バス停でバスを待ちながら...
- 台所で食事の支度をしながら...

注目!

「かかと落とし」で骨に刺激を与えると骨芽細胞から骨ホルモン(オステオカルシン)が分泌されます。この骨ホルモンには、すい臓に働きかけてインスリンというホルモンの分泌を促し、血糖値を下げる働きがあるのです。かかと落とし運動は、骨を強くするだけでなく、ふくらはぎの収縮を促すことで血流を改善し、血糖値にも働きかける驚きの運動です！



春は心の風邪

「うつ」になりやすい？



「木の芽時の不調」とは？

『うつ』とは、「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状が強く表れる状態です。このような症状に加え、意欲や行動の低下、眠れない、疲れやすいなどの症状が長く続く場合にはうつ病へと進行している可能性があります。様々な変化が一気に起こると、心と体の調和が乱れてしまうことがあるのです。



春は、新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じやすくなる季節です。そういった、気持ちがストレスになり、うつ状態になる人も…。



どうして春になりやすいの？

新しい環境

新しい環境に対する期待や不安、緊張からストレス状態を引き起こしやすくなります。



気温の変化

気温が低い冬は交感神経が優位で、春になって暖かくなると副交感神経が優位になります。春は昼夜の寒暖差が大きく、自律神経も不安定になりやすく、体調を崩しやすい季節です。

季節の変化

春は、日照時間が短い冬と日照時間が長い夏の移行期間に当たるため、体内時計が「時差ボケ」のような状態になり、眠気を感じやすくなったり、体のだるさを感じたり、疲れが取れなかったりする症状が現れやすくなります。



気分不快引籠とは？

江戸時代にも「うつ病」と似たような病はあったと考えられる。当時の職務記録には、「**気分不快引籠**」とする表現記載があり、「家から出たくない、人と会いたくない」と呼ばれる現代の“うつ状態”を表しているのだ。上司や同僚の理解のもと、うつ病の藩士が無理なく勤務できるように配慮していたから驚きだ！欠勤・早退の容認と同僚によるフォロー、なるべく負担にならない仕事の割りあて、いつの時代でも、病と向き合うためには周囲の人々の理解と支援が欠かせないことを痛感する。

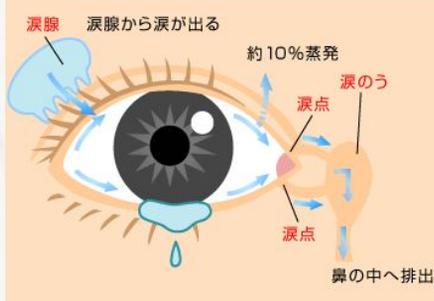


縄文時代や江戸時代の長期的に安定した社会は、格差があまりなく、「心」を大事にする社会でした。

縄文時代の遺跡からは、戦いの跡は見つからないと言います。幕府は大名には金力や権力を与え、武士には地位を、農民・町人には金を与えました。武士は農民よりも遥かに貧しかったのですが、気概や誇りが高く賄賂をもらうことなく毅然とした生き方をしていました。自分さえ良ければという社会ではなく、お互いさまという社会が、「うつ病」に向き合ってきたのです。

鼻と喉の雑学(花粉症特別企画)

鼻と喉から味わう香り



原始人の嗅覚は文明人の嗅覚より優れており、進化とともに人間の嗅覚は解剖学的にも機能的にも退化した。チャールズ・ダーウインの言葉である。確かに、人間は、ネズミや犬に比べて、鼻のなかで匂いを感知する嗅上皮の面積は小さく匂いを感知する嗅神経の数も圧倒的に少ない。では本当に人間の嗅覚は退化しているのか。人間では五感のなかでも視聴覚が優位であるが、人間も目隠して犬のように這いつくばってクンクン

嗅ぎながら、匂いの跡をたどることができるほどの嗅覚能力を持っている。また、人間にしかできない嗅覚能力がある。私たちは、肺への気道と胃への食道が、喉で交差しているため、呑み込むときに喉から鼻へ抜ける匂いを感じることができる。鼻をつまんでもものを食べると味もそっけもないのも、この喉の構造が原因である。

ヒトの先祖は鼻の穴が4つもあった？

かつてヒトの祖先は鼻の穴が2つどころか4つあったのをご存じでしょうか？地球上の生きものは全て海から生まれて進化しており、魚類は今でも鼻の穴が合計4つです。魚類は、左右に水の入り口と出口があり、水を出し入れしながら、においをかぎわけているのです。ヒトの顔にも、鼻の穴が4つあった時代の名残が見られます。目頭にある小さな「涙点」は、魚の鼻の穴でいうところの水の出口に相当します。実際、涙が出ると、鼻水も一緒に出てきますよね。これは涙点と鼻がつながっているからです。

ゾウの鼻はインパクトだけではない！

ゾウの嗅覚は、犬の2倍。ゾウの鼻は、まさに生きる知恵が詰まっている。ゾウの鼻の筋組織は、ヒトの舌に類似している。骨や関節がない事から約4万もの筋組織だけで鼻を自在に動かせるのです。ちなみに、ゾウ同士が互いに鼻を絡ませるのはヒトのハグや握手、キス行為に似ているのだとか...



動物の喉

キリンの首は長いが、喉はどうなってる？

首の骨(頸椎)の数は7個で、ヒトと同じ。のど自体は首にいたるまでの部分。キリンは、反芻(はんすう)動物。食道や内臓の筋肉を駆使しているから首の構造が強い事が分かる。キリン同士の戦いは首で行われ、強く叩き付け合うことで強さを競う。時には、首の骨を折ってしまうことさえある。

カエルののどはなぜふくらむの

カエルはエラ呼吸も肺呼吸もできる両生類ですが、肺をふくらませる横隔膜がないので、口から吸い込んだ空気をいったんのどの袋にためてから、鼻を閉じてこの空気を肺に送り込んで呼吸します。それでいつもののどをヒクヒクさせているのです。カエルは、のどから出す声を鳴嚢(めいのう)に共鳴させ、声を増幅させて大きな声にしているのです。

