

# やわらぎの里 健康クラブ

6  
2021

## 縄文人の食生活から学ぶ

日本人を長生きにした「和食道」

## ツボ(経穴)を知る

カラダの変調は、ツボ(経穴)に  
現れる

## 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!

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!

考えた事、気づいた事がある、**新しい日々を作るのは「私たち一人ひとりだ」**

# NEWS LETTER

## お父さんに感謝の 気持ち



父の日は、日頃はなかなか言えない「ありがとう」という感謝の気持ちを改めて伝える、とてもいい機会。日本で父の日といえば6月の第3日曜日ですが、「お父さんに感謝する日」「お父さんを敬愛する日」は世界各国にそれぞれあり、必ずしも同じ日とは限りません。父の日の由来や起源は、国・地域によってさまざまな説が存在しますが、世界の多くの地域で主流となっている「父の日」は、アメリカから始まったものと言われています。

母の日はすぐにアメリカ国内に定着しましたが、父の日はなかなかそうもいかず、父の日が正式にアメリカの祝日として認定されたのは1972年でした。

今ではアメリカだけでなく、日本や中国などのアジア、ヨーロッパなど世界各国で父の日が広まっています。ちなみに、父の日が日本に導入され始めたのは1950年代頃のこと。一般的な行事として広まったのは1980年代に入ってから…。

デパートなどの商業施設が販売戦略の一環として父の日を取り上げ、そこから一般に広く浸透していきました。



## イベント情報



### 地域交流イベント(健康クラブ)は、 自粛させていただきます。

※再開の際に、皆様にはご連絡させていただきます



これまで東京会場は東京、神奈川、千葉、埼玉の1都3県、大阪会場は大阪、京都、兵庫の2府1県に住む65歳以上の高齢者がワクチン接種の対象だったが、予約枠に多くの空きがあるため対象地域を全国に拡大。接種券を持つ18歳から64歳であれば、居住地を問わず大規模接種会場でワクチンの接種を受けられる。但し、1回目の接種であることが条件。ワクチンを接種すべき、接種すべきでない様々な意見がある。大切な事はワクチンを接種したから安全なのではなく、ワクチン接種率が高い国でさえ人々の行動を制限してきた規制の解除を急ぎ過ぎると、それが過度の安心感を与えてしまい危険が高まる事だと思ふ。

## ツボ二十四節気

(夏至 6/21~7/6)



夏は暑さをしのぐために、汗をかいて体温調節をします。汗をかけないと、カラダに熱がたまり、熱中症になってしまいます。この季節は心とからだを整え、水分代謝をよくして利尿作用のある小豆を食べるとよいといわれています。小豆には、血液の滞りを解消するとともに、解毒、抗酸化作用もあることから、デトックス食材といえます。この時期の水分補給には、お茶がおすすめです。お茶の種類によって効果は異なりますが、脂肪の分解にはウーロン茶、デトックスには抗酸化作用のある日本茶などを試してみてください。

## 自粛中 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！





# 縄文人の食生活から学ぶ



## 日本人を長生きにした和食道



日本の自然がこれほどまでに豊かな恵みをもたらしてくれることに驚かされますが、縄文人は食欲にまかせて食材を採集していたわけではなく、栗の木を植えて管理し、幼い獣は捕えないなどの知恵をそなえていたようです。この時代には調味料として塩を使うことがなかったとされています。といっても、人の体が正常に機能するには塩分の摂取が欠かせないため、魚や貝、動物を内臓までしっかり食べることで塩分を確保していたのかもしれませんが。また、塩の代わりに、貝を煮て干したものを利用していたのではないかと指摘もあります。湯に入れば塩分と出汁が出るので便利です。さしずめ即席スープの祖先ですね。山椒を使っていた痕跡もあり、食材が豊富なうえに味つけにもこだわっていたことがうかがえます。

縄文人は、植物の次に多く食べていたのが魚。銚もりと釣り針を使って、近海魚を中心に、ブリ・サバ・イワシ・スズキに鯛・ヒラメ・さらにはフグまで獲っていた。どうすれば安全にフグを食べられるか知っていたことになります。

銚と釣り針は精巧に創られていて、仕組みは現代のものとほとんど変わらないようです。  
魚だけではなく、貝類や、そしてイカやウニも食べていました。



## 縄文人に学ぶ理想的な食生活

人類は、唯一脳が発達することで「農業」を手にした。どこの地域でも、農業の発展とともに人口は激増します。脳が発達していたからこそ、人類はここまで種を増やすことができたのです。一方で、人類が誕生した時には農業というものは想定されていなかったはずで、もともと組み込まれたDNAにそぐわない食生活を私たちは始めてしまったとも言えます。日本は稲作文化の国であると認識されていますが、本格的に稲作が始まったのは弥生時代になってから。大陸からの渡来民によって水稻耕作が伝えられてからです。それまでずっと日本列島で暮らしていた縄文人は、狩猟採集によって食べ物を得ていました。現代の日本人が、より縄文人のDNAを強く受け継いでいるのであれば、私たちは本来、1万4000年前の縄文人のように生きていくように作られていると考えていいでしょう。ところが、特にここ100年くらいで、私たちは勝手にそれを変えようとしてきました。その結果として、様々な病気を生み出してしまったのではないのでしょうか。



## どんぐりは貴重な食糧



稲作が始まる以前の、縄文時代ではどんぐりが主食となっていた時代もありました。縄文時代は、狩猟や魚をとるといったことと同じくらいに、どんぐりなどの木の実を採集することが、食生活に直結していました。粉にして焼いたり、お米が無い時代ながらおかゆや雑炊のような食べ方をしていたとされています。どんぐりは、栄養価の高い食材で、68%が炭水化物、18%が脂肪、6%がタンパク質で、アミノ酸、ビタミンA、ビタミンCといった栄養を含んでいます。アクのあるものは水にさらしてアク抜きをし、粉にしてお粥かゆや、ダンゴにして食べるが多かったようです。

## 縄文人も虫歯はあった！



意外な事に、縄文人は虫歯が多かったようです。虫歯のなりやすさは地域によって差があり、北海道では少なく、本州の縄文人はその7、8倍にのぼりました。植物性の食品には澱粉や糖が含まれており多く食べるほど虫歯が発生しやすかったようです。肉と魚中心の食生活では、虫歯は少なかったようですが、弥生時代に稲作が普及すると虫歯の頻度は、増えていったようです…。

# ツボ(経穴)を知る

～ツボ(経穴)を知れば、カラダと対話ができる～



よもぎの薬効成分と、お灸の温熱刺激でダブルの効き目

お灸に使われるよもぎはよもぎの葉を乾燥させ臼でひき、綿状の塊にしたものです。

そのもぐさの元であるよもぎは薬効成分が豊富で、東洋では古くから下痢止めや止血などの代わりに使われており、また西洋(ヨーロッパ)でもハーブの女王と呼ばれてきました。

もぐさを温めることにより、よもぎの精油成分である「チオネール」が皮膚下に浸透し、血液中の白血球が増え、体の抵抗力が高まることから鎮痛作用、鎮静作用が効いてきます。

さらにお灸で体の一部を温めることのよりじわじわと体全体にも熱が広がっていくことになり、そのために、体全体の血行が促進され、体内循環が良くなるのです。

## 今回ご紹介する経穴

今回ご紹介する経穴は、「**温溜(おんる)穴**」です。このツボ(経穴)は肘と手首のおよそ中間で、親指側にあります！



「温溜」(おんる)の「温」は温かさを、「溜」は流れを意味し、温かさを招き寒さを退散させる効果があるとされています。ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かっている様子が連想できます。春先に起こりやすい体のトラブルの数々、例えば頭痛・疲れ目・鼻炎・肌荒れ・肩凝りに効果があるとされます。急激な痛みや症状を緩和させてくれる効果のあるツボです。

## トピックス

あまり意識はされませんが、歯や歯ぐきは胃腸の入口であり消化器です。食べものを歯で噛み砕き、すり潰して消化酵素によって分解し、胃腸へ送り消化吸収します。規則的な食生活と、骨をつくる働きが維持されていれば、歯も歯ぐきも健康です。しかし、精神的ストレスや睡眠不足で疲れがたまると消化器を含め内臓やカラダ全体の働きが低下してしまうのです。

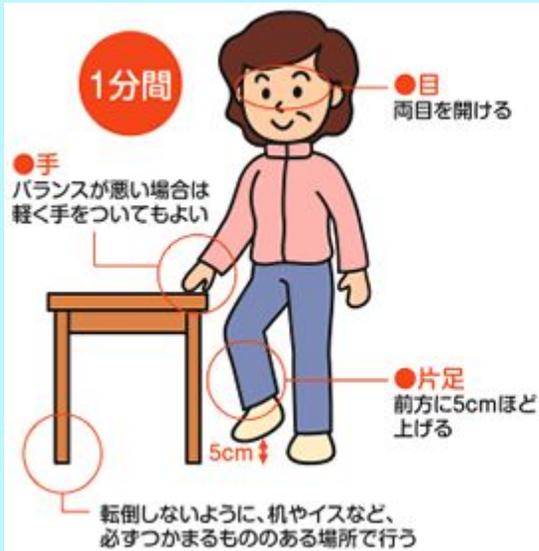
## ツボ(経穴)の効果

おなか冷えたり、食べ過ぎなどで、おなか痛い！というときに効果的です。温溜を刺激すると、腹部の巡りが良くなり、腹痛の改善に繋がるとされています。また、虫歯などで急に歯が痛み出したなら、「温溜」のツボを知っていると緊急の時に役立つでしょう。特に下側の歯の痛みには有効です。しかし、歯・歯茎そのものや内臓の疾患の場合は、できるだけ早く専門医の診断を仰ぐのが肝心です。

# 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**  
足の指の裏と足趾運動、その状態で足の指を手で前後に動かします。その状態で足の指を手で前後に動かします。その状態で足の指を手で前後に動かします。

# スマホで簡単 リハビリ

チャンネル  
登録



QRコード、もしくはYouTubeから「やわらぎの里 健康クラブ」と検索!

## ご自宅で出来る簡単運動

- ・書字体操
- ・お尻体操
- ・リズム体操



## スポーツの動きで運動

- ・すもうの動きで体操
- ・水泳の動きで体操
- ・ボクシングの動きで体操
- ・野球の動きで体操



## 脳トレ(脳のとまどいを楽しむ)

- ・手足の画像は、右?左?
- ・文字は何色?



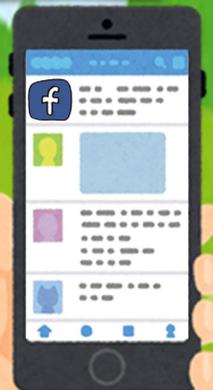
運動イメージを想起することで、あたかも実際に運動をおこなっているかのように脳が活性化します。



# You Tube

いつでも、どこでも気軽に運動や脳トレができます。自宅テレビに接続すれば、大画面で楽しめます。

ホームページでも、体操や健康ニュース等を配信しています! パソコンやスマホをお持ちでない方は、解説資料等も準備する事ができますので、お気軽にお問合せ下さい。



【お問合せ】

特別養護老人ホームやわらぎの里 西多田