

やわらぎの里 健康クラブ

7
2021

縄文人の食へのこだわり

縄文人は調理法にもこだわりがあった

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

七夕の由来は中国の詩歌!



七夕と言えば、「織姫と彦星が1年に1度、天の川を渡って逢瀬を交わす」というエピソードが有名です。実はこのエピソードの由来は、中国最古の詩集「詩経」にさかのぼります。日本でいう織姫「織女(しよくじよ)」と彦星「牽牛(けんぎゅう)」の名前がここで初めて登場します。

「織女」は「天帝」という神の娘。神々の着物を織るのが仕事で、恋人も作らず働く姿を見た天帝は、天の川の対岸に暮らす真面目な牛飼いの「牽牛」を引き合わせました。やがて2人は結婚します。その後2人は働かず、遊び呆けるばかり。おかげで神々の着物はボロボロになり、牛は病気になるてしまします。怒った天帝は、2人を天の川の対岸に引き離してしまい、年に1度だけ会うことを許すようにしたそうです。

中国から日本に七夕のエピソードが伝わったのは、奈良時代。七夕行事は庶民の間にも広がります。江戸時代には五節句として、幕府の公式行事となりました。当時は天の神が降り立つ目印として、家の屋根の上に笹竹を立てていたそう。「神を迎える」「災厄を水に流す」などの意味があったと言われています。

イベント情報



地域交流イベント(健康クラブ)は、自粛させて頂きます。

※再開の際に、皆様にはご連絡させていただきます



東京オリンピックも1年遅れで始まりましたが、全国の新規感染者数は、報告日別では、増加が続いています。特に、東京を中心とする首都圏の感染拡大が顕著で、周辺や全国への影響が懸念されますが、関西圏も7月に入り感染拡大が明確になっており、その他の地域でも新規感染者数が増加に転じる動きが見られています。一方で、重症者数、死亡者数の減少傾向は継続しており、感染者に占める高齢者割合は引き続き低下傾向です。ワクチンを接種したから大丈夫なのではなく、マスクをし、人との距離を保つといった一般的な予防策は、当面はこれまで通りに続ける必要があります。

ツボ二十四節気

(大暑 7/22~8/6)



大暑はちょうど夏の土用とも重なり、蒸し暑さは今がピーク。その上クーラーで冷えたカラダに冷たい飲みもの、食べもので胃腸は悲鳴をあげ、カラダを動かすエネルギーがつかなくなり、胃腸の働きはさらに低下します。大暑では、からだの疲れがしだいに内臓へと影響を与えていきます。そのため、吐き気やむかつき、さらには食欲減退、下痢や便秘などおなかの調子を崩す人も多くなるようです。おなかの負担になるような食べ物は避け、消化がよく、栄養価の高い食べ物をとるようにしましょう。

自粛中 トピックス



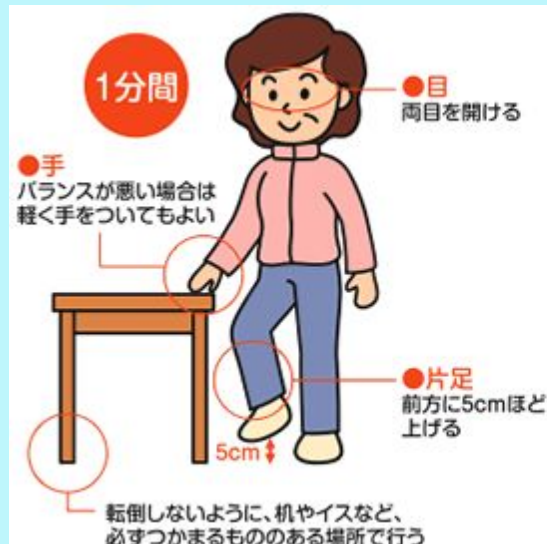
多様な人々との出会いや交流 機会の創出

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!



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。

縄文人の食へのこだわり

気温が徐々に上昇し、約1万6000年前になると森林に落葉樹が混じるようになります。これによりコナラ、クヌギなどの実、いわゆるドングリを入手できるようになって集落が生まれ、調理や貯蔵に使うための土器の製造も始まりました。

遺跡の調査から縄文時代の食生活がだいたい明らかになっています。おもに食べていたのは植物でした。主食にあたるのが栗、クルミ、ドングリなどの木の実です。秋に収穫して貯蔵しておけば一年中食べることができました。木の実には穀物にはかなわないものの、比較的高いカロリーです。

どングり100gで比較すると、白米が358kcalなのに対して栗は164kcal、ドングリの仲間が230～280kcal、脂肪分が多いクルミにいたっては674kcalもあります。相当脂っこく感じられたでしょうから、乾燥させて脂肪を取り除いていた可能性があります。

縄文人は調理法にもこだわり

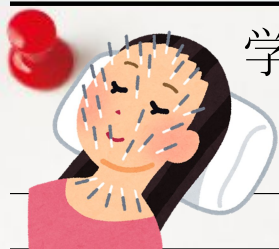
「どングり」のアレンジレシピ

「どングり」の多くはタンニンなどの物質を含むためアクが強く、生では食べられません。しかし、「どングり」を粉にして何度も水にさらすとアクはよく抜けるようです。但し、水にさらすだけではなく加熱を要するどングりもあったようです。粉にした「どングり」は団子などにして、土器で煮炊きして食べていたと考えられています。山形県の押出（おんだし）遺跡（縄文前期）からクッキー状の炭化物が出土しています。近年、分析によると、クリ・クルミの粉に、シカ・イノシシ・野鳥の肉、イノシシの骨髓と血液、野鳥の卵を混ぜ、食塩で調味して野生酵母を加えて発酵させていたことまでわかっているようなのです。また、他の遺跡からも、どングりを使ったと思われる炭化物が多く出土しており、木の実を主体にした「クッキー型」や動物肉を主体にした「ハンバーグ型」があるから、彼らの食へのこだわりはすごいと感じさせます。

私たちが普段食べている白米はビタミンB1が少なく、のちに日本人が白米を食べるようになるとビタミンB1が不足して脚気（かっけ）という病気が増えました。脚気を発症した人は足や心臓がむくんで最悪の場合は死亡します。栗、クルミにはビタミンB1が白米の2～3倍含まれているので、この時代の人には脚気と無縁だったでしょう。

味付けにもこだわり

人間は塩分がないと死んでしまいます。縄文時代後期以前では、海草や貝を乾燥させて、これを煮たてて塩分を摂取していたのではないとも言われています。そして、砂糖ですが、これに代わる調味料はなかったようですが、アケビや柿は食べていたようですので、縄文時代に甘味がなかったわけではありません。あと、魚を発酵させてつくる魚醤という醤油のあった可能性があります。縄文時代に日本には醤（ひしお）と言うものがあり、それが現代の味噌と醤油の祖先ルーツとして日本の味覚を伝える元になっています。人々は食物を塩に漬けて保存するうち、発酵・熟成して旨みを持つことを体験的に知りました。それが醤の起源といわれています。こだわりがスゴイ！



学びのスタジオ

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～



はり、の太さは、注射針と比べ半分以下

鍼灸治療では0.12～0.25ミリの太さの鍼を使う事が多く、細い鍼だと髪の毛と同じくらい太さなので身体場所によって刺されていると気づかない方も中にはいます。

注射針と比べ2分の1の7分の1の太さで、注射をする時の刺すような痛みはほとんどありません。

痛みとは別に「響き」といわれる鍼治療独特の感覚が生じることが多いです。「響き」はズシンやズーン、と重い感じがしたり、鍼を刺入している部位だけでなく他の部位に広がって感じられる事もあります。

鍼を受けるのが初めての方や、子供、高齢の比較的身体力のない方、敏感な方には細めの鍼を使う事が多いのです。また、刺さない鍼を使用する事もあります。

今回ご紹介する経穴

今回ご紹介する経穴は、「**足三里(あしさんり)穴**」です。このツボ(経穴)は膝から指4本分下、向こうずねのすぐ外側にあります。



お腹の冷えは夏風邪、下痢、食欲不振、倦怠感に始まり、頭痛、肩こり、耳鳴、めまい、頻尿など不定愁訴の原因にもなります。そのような時、必ず治療に加えるツボが「**足三里**」です。このツボは、腹痛、下痢、嘔吐など胃腸の不調、膝痛や足のしびれなど足のトラブル、歯痛、歯槽膿漏などに効くとされています。夏バテ防止、冷房病対策には、市販の温灸(おんきゅう)を1日1個、夏場だけでも続けると良いでしょう。また、吐くに吐けずに苦しい時押すと、身体にとって必要があれば、自然に吐くことができるツボです。

トピックス

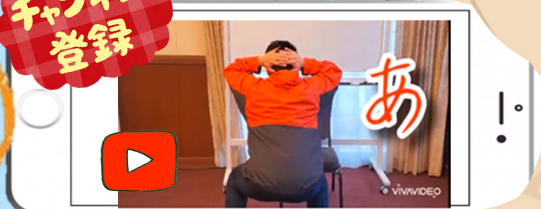
俳人、松尾芭蕉も「**足三里**」に灸をすえて、奥の細道を旅したといわれています。胃腸のツボは元気のツボでもあります。食品では、甘酒がオススメです。昔は、「夏を乗り切るドリンク剤」といった感覚で愛用されていたようです。冷えたお腹には、夏でもホットで生姜を加えれば、さらに温まることでしょう。生姜は、身体を温める力が強い食材です。

ツボ(経穴)の効果

このツボは、胃酸を出し、消化を助けてくれます。また、食欲が出ないなあというときにも使えるオールマイティな胃のツボです。但し、夏場は水分を摂りすぎてしまったりアルコールを摂取する機会が多くなることで、症状として胸やけや胃もたれを起こしやすくなります。これは、胃酸過多が原因です。このような時には、「**足三里**」ではなく、足三里から1.5cm下の「**上巨虚(じょうこきょ)**」、胃もたれや胃痛には、膝の皿の上のふち(外側)から指3本分上にある「**梁丘(りょうきゅう)**」がオススメです。

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？



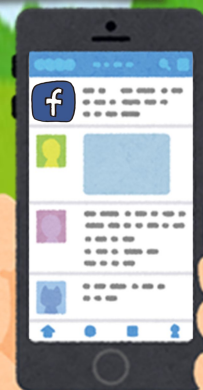
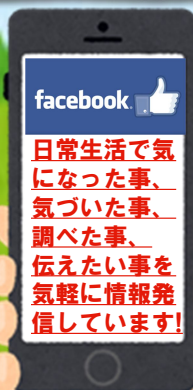
運動イメージを想起することで、あたかも実際に運動をおこなっているかのように脳が活性化します。



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