

勢至菩薩

特定非営利活動法人

# 日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.10- No.1 / 2014年1月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら  
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区佃 1-11-6-305

[www.jhpps.org](http://www.jhpps.org)

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

## 【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 個人 入会金：100,000円 年会費：100,000円

【機関誌】年4回発行（ホームページにUP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

## 【その他】

\* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

\* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

\* 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

## 冬のお風呂にご注意

冬本番となり、冷え込みが厳しくなるこの時期、寒い日の入浴は体が温まり、ほっとしますよね。

しかし、実は冬は入浴中に亡くなる人が1年のうちで最も多い季節なのです。

では入浴の時に、一体どのようなことが身体の中で起きるのか、そして何に気をつけたらよいのでしょうか。

### お風呂と血圧の関係

冬の入浴シーンを考えると、短時間のうちに身体には次々と大きな温度変化にさらされることがわかります。

まず、暖かい部屋から暖房の効いていない脱衣室に入ったとしましょう。ここで裸になれば、寒くて鳥肌が立ちます。さらに、暖まっていない浴室に入れば震えてしまいます。

体温を逃すまいとして血管は収縮し、この時点

で血圧が上昇。そして熱いお湯につかると、さらに血圧は上昇します。

やっとお湯の中で落ち着いて体が温まり出すと、血圧は今度は急激に下がり始めます。

このように、大きな温度変化は心臓や血管に強い影響を与えます。

お風呂のお湯の温度は38～41℃が適温とされ、血液循環が改善されて様々な健康効果をもたらします。一方、42℃以上の熱いお湯は、血圧変動や心臓への負担が大きく、ほんの数分で血液の粘度が急上昇します。つまり脱水から血栓を発生しやすいなど、体に様々な悪影響を与えます。

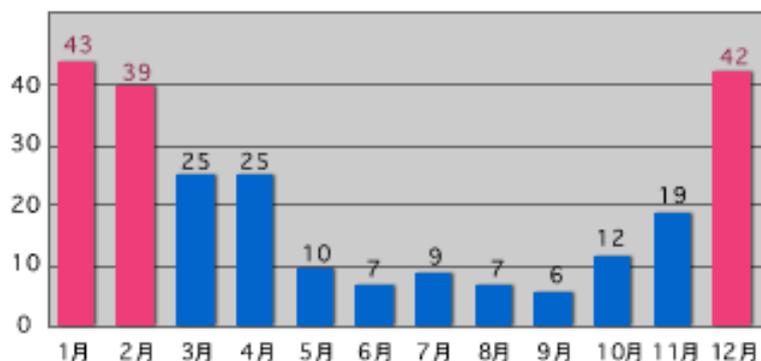
熱いお湯につかると皮膚表面の血流量が大幅に増えるため、脳や心臓などへ回るべき血流量が急激に少なくなり、高齢で動脈硬化が進んでいる人には大変に危険な状態です。脳への血流が少なくなってめまいやふらつき、意識がなくなるといっ

### 入浴中の事故死の88%が65歳以上！

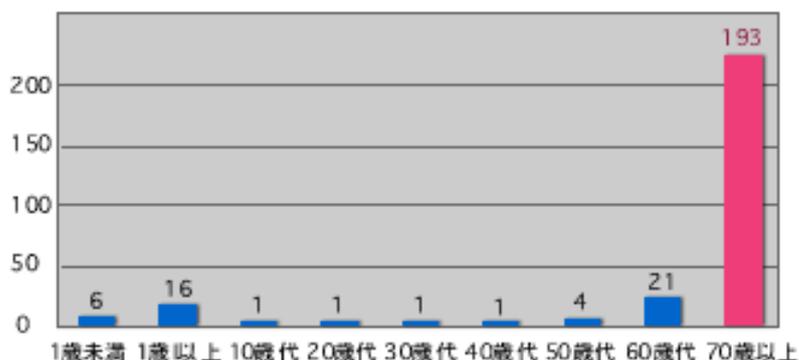
年間3,000人以上の人が家の浴槽内で亡くなり、88%が65歳以上とされています(厚生労働省：平成21年度人口動態統計年報 主要統計表)。

さらに、東京消防庁などによれば、入浴中の事故で亡くなる人は年間1万4000人を超えると推定され、とくに11月から3月の寒い季節の事故が多くなっています。年間1万4000人は、交通事故による死亡者数を上回っています。

家庭内で発生した溺水事故の月別搬送人員(平成20年中)



家庭内で発生した溺水事故の年代別搬送人員(平成20年中)



※東京消防庁2009年12月データより

た意識障害が起こると、浴槽内で溺れたり洗い場で転倒するなど事故の危険が高まります。

また熱いお湯に長い時間つかっていると、発汗が進んで、さらに血液の水分が減るため血液の粘度が強くなったり、血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険があります。

日本人には熱いお湯を好む人も多いようですが、特に中高年や生活習慣病のある人は、熱いお湯は避けるべきです。

### 安全な入浴の工夫

冬の入浴は、特に高齢者にとっては注意が必要であることを、本人も周囲の人もよく認識しておくことが重要です。そして安全・安心な冬の入浴を楽しむために以下のようなことに気を配ってください。

#### ●脱衣室、浴室を暖めておく

脱衣室には暖房、浴室も暖房するか、またはお湯を張るとき高い位置からシャワーで入れたり（湯気で温める）浴槽の蓋を開けておくなど、あらかじめ浴室内を暖めておきましょう。また、高齢者は最初に入浴するより、浴室が暖まった2番目に入るとのもよいでしょう。

#### ●熱いお湯いきなり入らない

体温は36～37℃くらいなので、血圧を急に変動させないためには、体温に近い41℃以下が適温です。湯加減は、手を入れて心地よい温かさであるかどうかで判断しましょう。

また入るときは、お湯を手足からかけ始めて肩、背中へとかけてお湯の熱さに体をなじませてから、湯船にゆっくりとつかっていくようにしましょう。

#### ●長湯は厳禁

入浴は軽い運動と同じくらいのエネルギーを消費します。心臓への負担が増えるので、長湯は厳禁です。肩まで湯船に浸かるのは1回5分程度が

おすすめです。

浴槽から出る時に急に立ち上がると立ちくらみをおこすことがあるので、ゆっくり立ち上がりましょう。

#### ●半身浴がおすすめ

肩までつかるより、みぞおち位までの半身浴にすると、水圧による心臓への負担が軽くなります。入浴の後半は半身浴がおすすめです。上半身が寒い場合は、バスタオルなどを肩にかけましょう。

また、いつもセミナーでお話ししていますが、半身浴のときは必ず掌を湯船から出しておいてください。掌を浸けていると、血圧が上がってしまいます。

#### ●入浴前後に水分補給

発汗すると血液は水分が減って粘り気が強くなりますから、入浴の前と後にコップ1杯ほどの水を飲んで水分補給をしておくとう安心です。

#### ●飲酒後や、食事・運動の直後には入浴しない

アルコールによる血管拡張や利尿作用で、血圧の下がり過ぎや脱水症状が起こりやすくなります。

食事や運動の後の入浴は、胃腸や筋肉に回るはずの血液が、温熱によって体表の血流が活発になったために全身に回ってしまうため、食物の消化や筋肉の疲労回復の妨げになります。

最後に、これから温泉旅行を計画している人に一つご注意。

朝風呂は温泉旅行の楽しみの一つかもしれませんが、朝の8時くらいまでは体が睡眠から覚醒へ変わっていく時間帯で、血圧や脈拍の調節が万全ではありません。睡眠中の発汗で血液も粘っこくなっていますから、そんな状態での入浴は大変に危険です。目覚めて1時間くらいのんびりしてから入浴するようにしてください。

(了)

## フェイシャル・リフレクソロジー体験記

昨年、定例セミナーで大河先生に講義をお願いしたフェイシャル・リフレクソロジー。2013年末に、締めめの体調管理をお願いして来ました。

今回、2014年最初の会報では、その体験記をご報告します。

さて、実に形而下的技法でありながら形而上的の反応をも導いてくれるこの独特のフェイシャル・リフレクソロジー・メソッドを、どう表現すれば良いのか……。

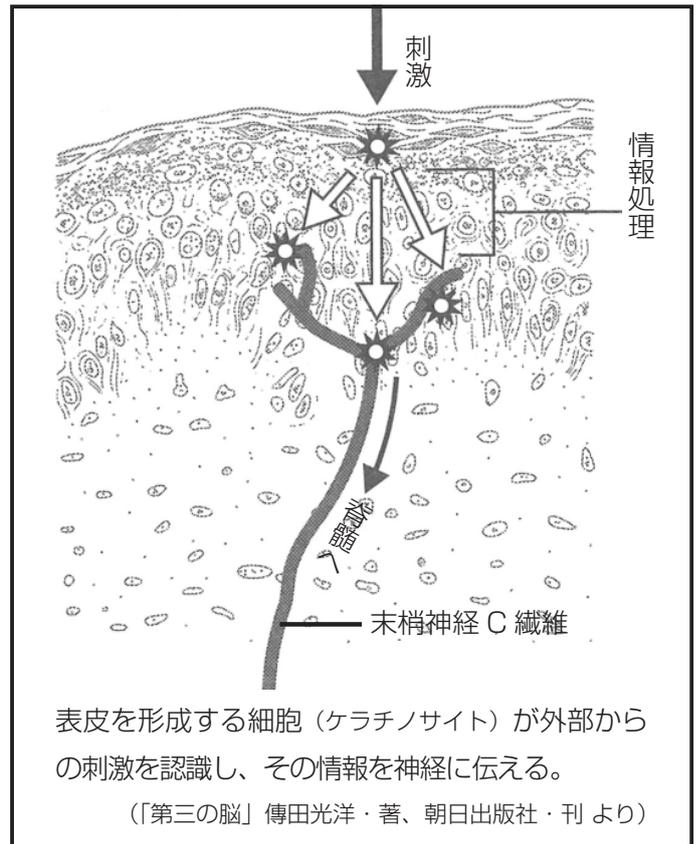
まずファースト・コンタクトです。顔に、オイルを塗った指と掌が接触します。

皮膚感覚を担っているのは神経ではなく、皮膚そのものが、感覚器としてのセンサーです。皮膚は、接触、温度、湿度、圧力、さらには光に対する感受性も具えています。顔の皮膚に対する緩やかな指と掌の接触は、表皮細胞を通じて脊髄に反射をおこし、脳を刺激します。脳は、この環境因子さえも認識する、外部からの様々な刺激に対する防御装置である皮膚に起きている「何か」を識別しようとします。つまり、皮膚反射が脳を瞬間の緊張に誘導します。微弱な緊張です。

次にやって来るアロマの香りは、脳の嗅覚中枢の刺激に留まらず脳幹を揺るがします。香りとは化学物質、匂いという分子です。その分子構造によって、脳を刺激します。記憶としての嗅覚情報は、右脳の側頭葉に記憶されています。その刺激が自身の生命に対する影響は？ 嗅覚情報の記憶がチェックされます。生命が永年遺伝的に培って来た、香りを介した安全か否かの状況識別です。

接触で痛みを感じているのは、自分の喜怒哀楽、情動を外部に伝える表情筋です。表情筋に対する刺激は、情動を左右する脳の扁桃を刺激します。

つまりソフトタッチのスタートは、緩やかな交



感神経刺激になっています。交感神経の昂進は、生命活動の昂進です。そして普段の生活習慣に沿った、活動脳波であるβ波を誘導します。

さらには、生命活動エンジン始動のスイッチであるノルアドレナリンが分泌されます。そこに心地良さを感じたら、生命活動エンジンの回転を維持するドーパミンが分泌し始めます。ドーパミンの分泌は、セカンド・コンタクトの開始合図です。

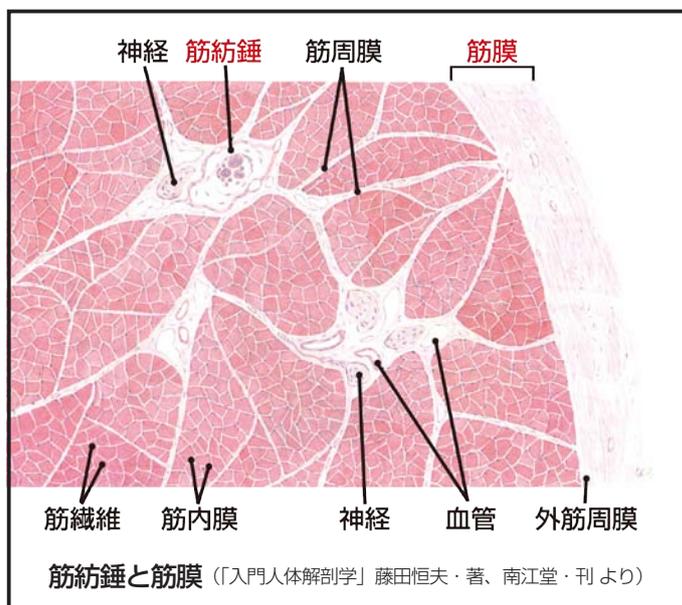
穏やかな皮膚接触は、自身の周囲に危険がない事を脳に伝えます。脳幹を刺激したアロマの香りは、これまた周囲が安定している事を脳に伝えます。周囲の安定、安全は、個体がそこに安心して存在して良いという環境の情報です。

自分が孤独でない事、人と繋がっている事をも、潜在意識に伝えます。潜在意識は、自分がそこに存在して良い事を知ります。リラックスして良いのだと、心が身体に語りかけます。

筋肉には、筋紡錘という緊張センサーがセット

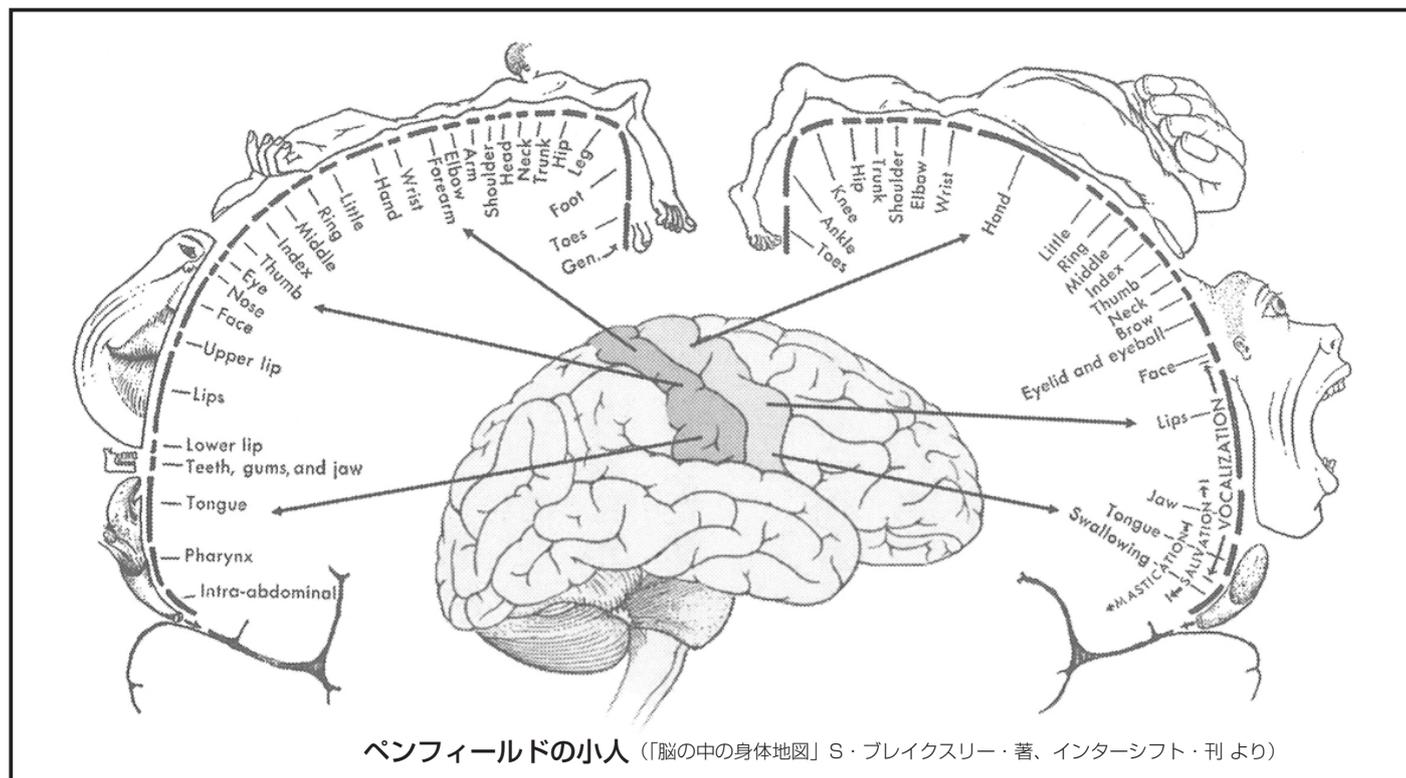
されています。ここから中枢神経に送られて来る興奮のレベルは、意識には登らないものの、絶えず筋の緊張状態を調整する為の情報として処理されています。表情筋に対する緩やかな刺激は、表情筋の緊張を除去します。筋紡錘の緊張センサーは、周囲に緊張を呼ぶ危険がない事、リラックスして良い事を知ります。緩やかな刺激の継続は、ひとつひとつの筋繊維の流れに沿って、筋肉内にセットされているこの筋紡錘の緊張センサーを、OFFにして行きます。自己を解放しても良いのだと、身体（筋肉）が心（脳）に語りかけます。

筋膜は、筋繊維をカバーしています。本来、筋膜は、皮膚と筋肉の緩衝帯です。この緩衝帯があればこそ、皮膚はズレて個体を保護します。しかし運動不足や運動過多、オーバー・ストレスによる心身の緊張過多、生活習慣からの末梢血液循環の悪化などが原因となって、筋膜が筋肉に張り付いてしまいます。当然、身体の動きが悪くなります。身体の動きが悪くなれば、末梢血液循環がさらに阻害されます。末梢体温の低下と共に潜在的緊張が続きますから、ストレス過多の状態から脱却できません。



フェイシャル・リフレクソロジー・メソッドで顔の筋膜の緊張を緩める事で、肉体的緊張が抜けて行きます。緊張を解いた上で反射区を刺激する事で、作用が全身に及びます。

そしてまた「ペンフィールドの<sup>ホムクルス</sup>小人」図にあるように、顔に対する刺激は脳の広い部分に反応を呼びます。手足、顔などが刺激を受けると、運動野や体性感覚野（「ペンフィールドの小人」部分）が反応します。そして安定、安心した精神状態での表情筋刺激の反応は、喜びや幸福感、精神安定をもたらす脳幹の神経核に刺激を送ります。脳にとっ



て、「顔」は体性感覚にとっての最重要部なのです。

「デポジット（筋肉内の塊）の凝りは、思凝り、つまり意識の凝りなのかもしれない」などと思いつつ、頭在意識の緊張が解かれて行きます。精神の緊張が緩まります。意識はゆったりとして、皮膚接触の感覚を追います。呼吸が安定して行きます。リズムカルな皮膚刺激と、リズムカルな呼吸で、脳がスッキリとし始めます。脳の覚醒と幸福感を示すセロトニンの分泌を実感します。

うつ病では、セロトニンとノルアドレナリン、ドーパミンのモノアミン神経系ホルモンの分泌が不足しています。特にセロトニンの分泌状態は、うつ状態の指標です。セロトニンの分泌は、脳内のストレスを軽減します。

こうして、副交感神経の昂進が始まります。

普段の生活習慣から解放され、緊張のβ波が抑制されます。そして個々に内在するα波～θ波が誘導されます。この時点で、ひとつの自律神経調整メソッドです。

副交感神経の昂進は、オーバー・ストレスによる心身の過緊張解消や末梢血液循環の改善を誘引して、免疫力の向上に繋がります。

α波～θ波の増幅は脳のリラクゼーションであり、直感力や想像力、創造力を向上させ、さらには潜在意識の扉を開きます。特に8～12Hz帯のMid-α（α2）波が優勢になるのを感じます。潜在意識が解放されて行きます。

フェイシャルの間に意識が飛んだら、オーバー・ストレスに嵌っている自分。オーバー・ストレス・オフの準備ができました。

意識がありつつも深い呼吸音を感じたら、はたまた浅い夢見心地で雑の念を見られたら、ライト・ストレスになりつつある自分です。

フェイシャル・リフレクソロジーに素直に心と身体を委ねれば、体力回復と氣力充溢が実感できます。脳がスッキリとする感覚……是非、味わってみてください。

(了)

