



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.7- No.2 / 2011年4月・7月・10月合併号

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 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7
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）

・ 団体 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。

朝夕毎に涼しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今号は4月・7月・10月の合併号とさせて頂き、春以降に開催されました当協会の橋本理事長による講演会の内容にそって、この時期におこりやすい体調不良やメンタルダウンを予防する特集です。是非参考にしてください。
(事務局)

「夏バテ」ならぬ「秋バテ」にご注意を

「暑さ寒さも彼岸までとは」よく言われますが、朝晩の温度差が大きくなる初秋ほど体調に崩れや不調が出てしまう方が多くいます。これが「夏バテ」ならぬ「秋バテ」です。

夏バテは、通常、夏の暑い時季に現れる慢性的な症状を言います。(全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭痛など)

主な原因には、

- ・発汗による体内の水分やミネラルの不足
- ・胃腸の疲れによる消化機能の低下
- ・屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- ・睡眠不足による体力の低下

などが挙げられます。

今年の夏は、暑さと涼しさの温度変化が激しく、当然、温度や湿度の急激な変化によって、今の体には負担が蓄積されています。

そして例年は、夏の疲れというと“クーラーのつけすぎ”が主流ですが、今年は節電の影響で、冷たいものばかり食べたり(飲んだり)している人が多く、そんな人は体の中(胃腸や内臓など)が冷え、体全体の働きが低下してしまいます。

知らず知らずのうちに疲れが溜まっているこの時期。そして、夏の暑い時季は何とか乗り切ることが出来ても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に、体の疲れが一気に出てしまい、秋バテになってしまう人も多いのです。

そんな秋バテを防ぐために効果的な方法をお伝えします！

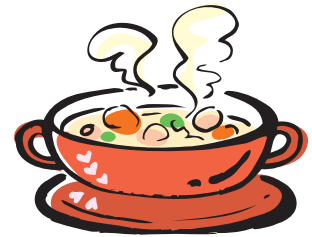
1. 身体を温めるスープなどを飲みましょう！

食事の基本は、1日3食・規則正しく・バランス良く。

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる(飲む)ようにしましょう。

胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

根菜類を入れて煮込んだスープや豚汁、かぼちゃのスープを作って疲れた身体をいたわってあげましょう。



2. 衣類や入浴で身体を温めましょう！

初秋は夜や明け方の気温がガクンと下がります。自分の体調に合わせて温度調節できる服装(カーディガンなど)や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特に、お腹まわりや下半身の保温は大切です。

簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするためには、自分の体温+3~4℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめです。

夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、空調や様々な生活習慣などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。2日に1回でも湯船に浸かってみて下さい。

3. 軽い運動をしましょう！

空調の効いた室内にばかりいたり、気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。

炎天下での激しい運動には注意が必要ですが、朝夕の涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。

特に朝の散歩やウォーキングは、朝一番に太陽の光を浴びることでセロトニンの分泌が促進され、夜のメラトニン分泌を促すので、眠りにつきやすくなるため、おすすめです。



4. 爪を揉んでみましょう！

夏に乱れてしまった自律神経を整えるには爪を揉むと良いとされています。

方法は、爪の生え際を、もう片方の指で挟み揉むだけです。薬指以外の4本の指は、副交感神経を刺激することが出来る為10秒ずつ揉みましょう。その中でも人差し指は胃の症状、小指は肩こり、不眠、腰痛などに効果があるそうです。特にこの症状に悩む人は20秒、揉みましょう。

薬指は交感神経を刺激するのですがバランスをとる為には薬指も含めた5本指を揉むと良いそうです。

5. 栗を食べましょう！

古くから漢方では、栗は「温性」で身体を温める働きがあり、生命力を補い、強壯作用があると言われています。血液の循環を良くすることで、胃腸を丈夫にし、食欲不振や風邪等で弱っている人の栄養源にふさわしいとされています。

栗はクルミやアーモンドと同じ種実類です。とはいえ種実類には珍しく脂質やたんぱく質、カロリーは控えめで、糖質＝炭水化物が多く含まれています。またビタミンB₁も100g中0.26mgと、多く含まれています。このビタミンB₁は糖質をエネルギーにかえる、代謝には必要不可欠な栄養素です。また抵抗力を高めるビタミンCも多く100g中26mg含んでいます。これは野菜のシソやクレソンなみです。

栗を食べれば疲労回復に役立つと言うのはこれらの栄養素の働きによるものと言えます。

(出典「日本クリニック株式会社 健康コラム」「康仁薬局 お役立ち情報」)



秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。

しっかり「秋バテ」予防をして、元気良く秋を迎えましょう！

定例健康セミナー

定例健康セミナーは、「健康は、自分で守るのが常識です。ちょっとしたことで、ご自分もご家族も、その人生をもっと健康的にイキイキと過ごせるのです。健康不安を解決する方法を手に入れましょう!!」を目的に2008年より開始し、早や40回超となりました。

5月に開催された健康セミナー「メンタル・ダウン」の中から一部を抜粋致します。



セロトニン神経の働きが弱ると、まず朝の目覚めが悪くなります。自律神経の交感神経と副交感神経の切り替えが鈍くなるため、朝起きても中々心と身体がスタンバイ状態になりません。お昼ごろまでボーッとした状態が続き、午後になってやっと元気になってきます。

セロトニン神経を弱らせる要素は、現代生活の中にたくさんあります。その一つは「息を詰める」という行動。私たちは、パソコンの画面を注視したり、細かな作業をしたりする時に、無意識に息を詰めています。これがセロトニン神経には非常によくないことです。

セロトニン神経というものは、人間が起きている間、持続的にリズムカルな信号を出し続けている神経。それが、息を詰めたり、はっと何かに注意を奪われたりすると、一時的に活動を停止してしまいます。

したがって、しょっちゅう息を詰めている生活は、セロトニン神経の活動を停止させてばかりいる状態で、それが、セロトニン神経を弱めることになるのです。

現代社会は肉体労働を伴わない仕事が多くなって、います。特にデスクワークの人たちは、ほとんど体を動かさずに、椅子に座ったままパソコンの画面を睨んでいる時間が長くなっています。その場合、息を詰めていたり、極端に浅く細い呼吸になっていたりする状態が続いているのです。

別にエネルギーをたくさん使っているわけでもないのに疲れている。頭脳労働をそんなに激しくしているわけではないのに、全然元気が出ない。その背景は何かというと、セロトニン神経の働きが何らかの理由で弱っていることにあります。「最近、なんか疲れっぽいなあ」と思ったら、それは危険信号です。



セロトニン神経を活性化させるには、まずはリズムカルな運動。呼吸のリズム、歩行のリズム、水泳のリズム、咀嚼のリズムなど、規則正しく体を動かすことで、セロトニン神経は活性化されます。

もう一つは「太陽の光」。網膜に強い光が当たると、その刺激が直接セロトニン神経に伝わり、活性化を促します。つまり、体がお日様の光を浴びることで、セロトニン神経は元気になるのです。

この反応は電球などの弱い光では起こりません。したがって、朝日を浴びながらウォーキングやジョギング、犬の散歩をするということは、セロトニン神経を大いに活性化することにつながります。

つまり、毎日の生活でせっせと体を動かしていると、セロトニン神経が活性化されて姿勢がよくなり、心のバランスが取れて、自律神経の働きもよくなるということです。人間の体は、何も特別なことをしなくても、ふつうに暮らしていればセロトニン神経が自然に活性化するようにできているのです。

ウツに勝つ／結論



ストレスをコントロール
自律神経を整えて
ちゃんと食べて
普通に運動し
しっかりと血液を流して
身体を冷やさなければ
ウツにはなりません!!