

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.1- No.4 / 2005年10月

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、充実した人生を送れる生活環境を作り上げることに寄与することを目的とします。

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
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

- ① 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
- ② 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
- ③ 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する素材・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
- ④ 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- ⑤ メンタルトレーニングシステム (MTS) の構築とトレーナーの育成・認定事業
- ⑥ MTSによるMT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
- ⑦ 健康・予防医学・健康維持・環境保全とMTS構築の各事業に関する、国内外の情報収集活動事業
- ⑧ 健康・予防医学・健康維持・環境保全とMTS構築の各事業に関する、国内外の団体・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
- ⑨ ホームページの開設運営・出版物の発行等による普及啓蒙事業
- ⑩ その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

会 員

- (1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体
・入会金：個人 10,000円 団体 100,000円
・年会費：個人 10,000円 団体 100,000円
- (2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体
・入会金：個人 10,000円 団体 100,000円
・年会費：個人 10,000円 団体 100,000円
- (3) 準会員 協会の目的に賛同して入会する個人
・入会金：5,000円 ・年会費：5,000円

機関誌 / 年4回発行：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・関連コンサートのご案内、健康コラムを掲載

*正会員・賛助会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

*正会員・賛助会員の方が、当協会機関誌・ホームページに紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10~20%の割り引きを受けられます。準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみとさせていただきます。

*正会員の方には、①協会運営 ②協会活動 ③健康素材開発・研究、フォーラム・セミナー等についてのボランティア支援 ④協会活動に対する援助金・寄付金補助 ⑤各種研究に対する分担金・援助金・寄付金補助 等の責任分担をお願いすることがあります。

元氣についての取材

先日、当協会の橋本会長に、世界的に有名なテーマ・パークの運営母体である企業さんが、社内報に掲載するというので、「元氣」に生活する為のノウハウに付いて取材に見えました。

社員の肉体的、精神的な健康管理だけでなく、元氣に働いてもらう為の環境作りや意識作りがとても大切なことだと分りながらも、従業員がアルバイトを含め

て1万数千名ともなると、大変な作業です。

社会的にも、「うつ病」や「自殺者」の増加、あるいはNEET現象をはじめ、心身のバランスを崩してしまう様々な社会状況が問題になって来ています。

今回は、会長の書かれた「元氣」と重複する部分もありますが、その取材での会長のコメントを抜粋して御紹介します。

事務局

「元 氣」

「元氣」ではなく「元氣」

基本はカラダのバランスにあり！

私はスポーツ選手のメンタルトレーニングの指導者を行っています。今はプロゴルファーをメインで指導していますが、メンタルトレーニングというと、どうしても心理学というイメージでとらえられがちです。メンタルトレーニングはリラックスした状態で行うことはみなさんご存じだと思いますが、リラックスするためにはホルモンの分泌が必要で、ホルモンについて考えると消化器の機能や食生活など、すべての要素がからんでくる。これは心理学ではなく生理学の世界です。「元氣」ということも同様に、心理面や精神面だけではなく生理学としてとらえるとさまざまなことが見えてきます。

「元氣」のためには自律神経が大切

私たちの身体には、交感神経と副交感神経という自律神経があって、無意識のうちに身体のあらゆる機能をコントロールしています。交感神経はノルアドレナリンやドーパミンなどカラダを緊張状態に保つホルモンを分泌し、副交感神経はセロトニンなど、生体リズムを整えるホルモンを分泌します。「元氣な状態」とは、「交感神経と副交感神経のバランスが保たれた状態」だと言えます。仕事などで緊張状態が続くと、交感神経ばかりが働く「交感神経優位型」になり、副交感神経が働かなくなる。ストレスにより体調を崩すのは、身体が「交感神経優位型」になっているからなのです。

鶏肉を食べれば元氣になる！？

脳内で分泌される「ノルアドレナリン」「ドーパミン」「セロトニン」などのホルモンは、精神面をコントロールするホルモンでもあります。これらの元はアミノ酸ですから、ホルモンのバランスを保つためには、食生活でのたん白質摂取が必要です。特に精神安定のために重要なセロトニンは、もとは鶏肉などに多く含まれるトリプトファンというアミノ酸です。極論を言えば、鶏肉を食べていないと精神安定はなく元氣も出ないということになります(笑)。厳密に言えば、トリプトファンが肝

臓から血液に乗って脳に送られ、脳下垂体でセロトニンが生成されますから、肝臓の働きや血液循環も大きく影響します。ストレスで血液循環が低下していたり、飲み過ぎで肝臓の働きが悪くなっているような時はホルモンが分泌されなくなりま

すから、そんな時にポジティブに考えろ、がんばれと言っても、それはムダなこと。

つまりは、基本的な食生活のバランスが重要なのです。

すべての刺激がストレスになります

「うつ病」では、「ノルアドレナリン」「ドーパミン」「セロトニン」の分泌が足りなくなっています。うつ病は精神の風邪とも言われ、日本人の5~7%がうつ病だというデータもあります。その原因はストレスだと言われていますが、肝機能の低下や肉体疲労が原因かもしれないし、食生活のせいかもしれない。はっきりとした原因は特定できないのです。

また、ストレスは精神的なものというイメージがありますが、我々が外から受ける刺激のすべてはストレスです。「暑い」「寒い」と感じることも、食事のバランスが崩れていることもストレスとして身体に入り込んでいます。精神的なストレスがないから大丈夫だというのは誤解で、精神面だけで元氣の出ない理由を考えても原因は分からないのです。

「α波」と「β波」がカギ

脳の働きで考えると、交感神経優位型の場合はβ波、副交感神経優位型の場合はα波という脳波が発生しています。近年、リラクゼーションのためにα波が注目されていますが、私たちの身体はストレスがあるから免疫を維持できる仕組みになっていますから、脳波もバランスという観点が重要です。休日にリラックスし過ぎてα



波の状態が長く続くとバランスが崩れ、うまく切り替えができず、月曜日の朝は起きるのがつらい、というようなことが起こるのです。α、βの両波がバランスよく発生しているのが元気な状態だとも言えるでしょう。

気軽にできるα波発生方法

脳波はトレーニングによって自分でコントロールできるようになります。次のような方法も効果的です。

- 起きるのがつらい朝は、起きる前に思いっきり伸びをしてカラダを緊張させβ波を発生させる。
- 会社に着いたらコーヒーを飲むなど、まず一息。α波を発生させ通勤電車での緊張をほぐす。
- 仕事で緊張が続いたら身体をほぐしてα波を出す。
 - 1 イスに座り、手のひらを上に向けて腿の上に置いて軽く目を閉じる。
 - 2 こぶしを握り全身に力を含め、一気に脱力。それを二〜三度繰り返す。
 - 3 両肩に思いっきり力を入れ上に上げる。そして一気に脱力。それを二〜三度繰り返す。
 - 4 両手を組んで思いっきり上に伸ばす。そして一気に脱力。それを二〜三度繰り返す。
- 夜寝る前、布団の中では一日の反省でなく、「今日も一日良くやった」と自分をほめる

意図的にリラックスした状態を作り出すことによってα波を発生させることができます。頭もすっきりしますよ。通常私たちの脳はβ波が多く発生していますので、α波を発生させることを意識することが、元気な状態を保つ上で重要です。

「頑張る」ではなく「一所懸命」

よく「がんばる」といいますが、「頑張る」とは「頑なに意地を張る」という意味で、嫌なこと、つらいことに対して使われるものです。好きなことをしている時には「頑張る」とは言いません。「一所懸命」と言いますよね。勉強で英単語を覚えようと思って頑張ってもなかなか覚えられない。でも、例えばいい映画を見て印象に残った単語は自然と覚えてしまう。楽しく見てα波が出ている状態と、授業でβ波が出ている状態の違いです。「頑張る」のではなく「一所懸命」で取り組めば、ものごとはうまく進みます。

また、通常「元気」という字が使われますが、本来は「元氣」です。「気」の中は「メ」ではなく発散する「米」。エネルギーが外に発散しているのが「元氣」という状態です。頑張るって身体に力が入っているのは力強い状態ではありません。余分な力キみが抜けてリラックスしている状態の方が、「氣」を発している力強い状態なのです。

目標は能力の10%増しがちょうどいい

能力(脳力)を100%発揮するということは、とても難しいことです。メンタルトレーニングの時、自分の能力の150%くらいのことをイメージすると、脳が最初から不可能だと反応してうまくいきません。だいたい110%ぐらいの目標、「できるかもしれない」というのがいい。成長ということを考えて、目標は10%ずつの上乗せがいいのです。

また人と接する時には、自分がネガティブにならないことが大切です。何かが起きた時にみなさんは、「反省する人」と「悩む人」のどちらでしょうか? 「悩む人」は答が分からない、自分を嫌っている人です。反省する人は自分が好きな人で、次はうまくいくことを知っています。反省する人は相手にアドバイス、具体的な解決方法が提示できる人です。自分が嫌いな人は相手を元氣にはさせられません。

そして一つのことにと固執しないのも大切です。世の中に「絶対」はありませんし、成長に合わせて目標が変わっていくことは悪いことではありません。変化を嫌うネガティブな固執は、周囲の元氣を奪ってしまいます。

100%健康な人はいません

100%健康という人は、いません。また、「病気」とは診断を受けて病名が判明した状態。現実的に考えれば、私たちは健康と病気の真ん中、つまり「未病—未だ病気ならず」の状態にいてと言えるでしょう。身体のバランスを保ちながら未病の状態を保っているのです。

仕事量が増えた時には、それを処理していくカラダをどう作るのかを考える必要があります。「元氣」を考えた時、精神面だけの話をしているのは片手落ちで、あらゆる要素が関わっているのです。

食生活、生活習慣、考え方、血液循環、自律神経、ホルモン……「元氣」の基本は「バランスの維持」です。



如何でしたでしょうか。次回は、この文章にもあるセロトニン系の働きについて掲載したいと思います。

協会推奨コーナーです (協会は紹介のみで、基本として直接的な商品販売等は致しません。割り引きは、提携各社のご好意によるものです。)

割引 DNA検査/(株)ディーアイエス

頬内側の粘膜をこするだけで、あなたの体質検査や疾病発症リスクを検査することができます。

詳しくは、同封パンフレットあるいは協会ホームページをご覧ください。

*協会正会員は、10%割り引きで検査致します。

PROUSION使用リラクゼーションヘッドフォン
「響」/(有)ホリスティックリフレッシュ

フォン部分にPROUSION素材を使用。リラクゼーション、自発性α波の増幅、ストレス・コントロール、メンタル・トレーニングへの応用に。

*家庭用・移動用(折畳み式)共30,000円、2ヶセット50,000円(税別) *協会正会員は10%割り引き

*リラクゼーション用CDサービス

割引



割引 PHOTIC FEEDBACK SYSTEM
「リラクルー FM-100A」

／フューテック エレクトロニクス(株)
ゴーグルからの光の明滅がα波を増幅させ、効果的にリラックス&リフレッシュ状態へ導きます。

- 生体リズムに応じた光刺激で、特別な訓練なしにリラクゼーションが可能
 - リラックスとリフレッシュの2コースが設定可能
 - 最もリラックスした時の光信号データを記録できます
 - 携帯可能な文庫本サイズの小型軽量設計(本体)
- *40,000円(税別) *協会正会員は10%割り引き



リラクゼーション、メンタル・トレーニングに、「響」「リラクルー」の併用をお薦めします。

いわぶえ
横澤和也氏の石笛

横澤和也氏のコメント「月刊フナイ・メディア」より
「我々は音楽というと、ドレミの音階を使ってやるものだと思っ
ていますが、石笛はそうではありません。普通に吹くとその人のスタン
ダードな音が出ますが、気持ちが高揚すると音も高くなり、落ち
着くと下がります。つまり吹く人の気持ちが音になるのです。です
から音階がなくても音の表現ができる。これが石笛です。」

横澤和也石笛事務所ホームページ：www.iwabue.comより抜粋

ご記入の上、03-3272-8928へFAXをお送り下さい。当協会もしくはメーカー、発売元からご連絡差し上げます。協会ホームページ www.jhpps.org からもお申し込み頂けます。

お名前		会員種別	正会員 ・ 賛助会員 ・ 準会員
御住所		IDナンバー	
電話番号		E-mail アドレス	
FAX番号		購入希望製品	
携帯電話番号		資料請求	要 ・ 不要