



ニコニコ☆だより



第 6 号

もっと頑張らねば！！

お盆の後半から天候が不安定になり、雨が多く、8月にはめずらしく湿度の高い日々が続きました。

湿気の多い時は、体もスッキリしませんね。あなたの体調はいかがでしたか？

9月に入ってからは、晴れる日が多くなり、まだまだ残暑が厳しいですが「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言いますから、もう少しの辛抱ですね。ガンバリましょう！

私は1年の中で、これから到来する“秋”が1番好きな季節なんです。

理由は、体で感じる空気や匂い、風情が私の体には合っている気がして、気持ちがとても前向きになれるんですよ(^_^)

今年の夏を振り返ってみると、いろいろな出来事がありました。

まずは、4年に1度のスポーツの祭典「北京オリンピック」がありましたね。

それぞれ楽しみ方はあったと思いますが、私はやっぱり野球が1番気になりました。

始まる前は、星野監督の強気の発言もあり、金メダル獲得間違いなし！！とっていましたが、結果はご承知の通り4位。

大変残念な結果でした。

ヒットが打てず、点数が入らなかったし、ボールの違いやストライクゾーンの違いなど微妙な狂いがあったのかなあ・・・残念！

そして、北京オリンピックの後に開催されるパラリンピック。

これは大変感動であり、勇気・元気をもらっています。

体に不自由があるのにもかかわらず、あれだけのことを成し遂げてしまう。

それに引き替え自分は・・・体は満足に育ててもらっているのに、何事も一生懸命やっているか？

自問自答しています。もっと頑張らねば！！

ここで余談ですが、オリンピックが開催される年と、うるう年は同じ年に来る事を知っていましたか？

今娘が隣でこの原稿をみながら、話していました。実は私・・・はじめて知りました。

41年も生きてて知らないのに、11才のお前が何で知ってんの(>_<)

個人的な夏の思い出は、息子（5才）と東京ドームに野球を観に行ってきました。

息子と2人で遠出をすることは、今まで1度もなくて、行くまではお互い楽しみよりも、不安で一杯でした。

続き⇒

発行元

健康体力増進研究所

宇都宮市江曾島町1425-11

電話 028-645-2400

ほし整骨院内



しかし、いざ球場に着くと、周りの雰囲気には息子はビックリ！

ジャイアンツのユニホームを着て、メガホンを両手に応援をしたり、お弁当を食べたりと大ハシャギ！！

帰りには、お土産を買い

大満足の様子でした。

帰りの電車の中では「パパまたこようね」と言われ、ホッとしたと同時に、息子と2人で大変有意義な時間を過ごすことができ、最高に楽しかったです(^_^)v

あなたはどんな夏を過ごされましたか？
今度聞かせてくださいね。

それでは次号もおたのしみに～！！

有酸素運動と無酸素運動の違いって何だろう？

有酸素運動とは・・・

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビなどの酸素を十分に体内に取り込みながら長時間かけてする運動のこと。

無酸素運動とは・・・

重量挙げ懸垂、腕立て伏せ、短距離全力疾走などのように酸素を取り込まずに、短時間に行う運動のことです。



有酸素運動は身体、特に心臓に負担が少なく長時間かけて酸素を体内に取り込みながらする運動なので、カロリー消費の高い運動で、ダイエットでカロリーを消費させたり、脂肪を燃焼させるのに向いています。

また、ダイエット効果があるだけでなく、全身の持久力向上に役立ち、さらに体内の糖代謝、脂肪代謝を改善することで、生活習慣病の予防や治療に役立つんです。



無酸素運動は有酸素運動と違い心臓への負担が高く、カロリー消費や脂肪燃焼には向いてない運動ですが、筋肉をつけるには効果的な運動のため、特定の場所の筋肉を増やし、引き締めたり、全身の筋肉量を増やして、基礎代謝を上げることで、太りにくい体にする事ができる運動なのです。

有酸素運動一口メモ

【ウォーキングの健康効果】

その1：骨粗鬆症防止

日ごろ運動することで、骨に適度な負荷をかけると、骨密度が保たれます。

1日30分以上歩いている人は、骨粗鬆症の症状の進行が、緩やかであることが明らかとなっています。

また、屋外で日光に当たることによって、体内のビタミンD産生を促すことができます。

その2：ストレス発散と

ボケ防止

ウォーキングを30分以上続けると、βエンドルフィンという脳内物質が分泌されます。

これは別名「快感ホルモン」と呼ばれており、ストレスの発散に役立ちます。さらに集中力が高まり、脳が刺激されることで、ボケや物忘れなども防止し、さらに自律神経失調症や心身症、神経症、ストレスによる頭痛や睡眠障害の改善も期待できます。

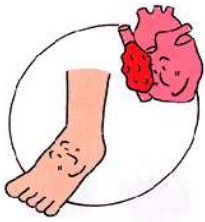


あなたの足が悲鳴をあげている！ 足は「第二の心臓」

ほとんどの人が、人生で一度は経験すると言われている、腰痛！

原因の1つに、足や靴の影響が及ぼすこともあるのです。

人が直立二足歩行をするようになってから、足は人の体を支える重要な働きがり、足は



「第二の心臓」とも言われるように、人は歩くことで、足の筋肉血管の収縮を活発化し、血行をよくしています。

これほど足は重要な役割があるのに、意外と足に対する関心が低く、自分に合わない靴を履きつづけ、その結果、足だけでなく、腰痛や体のいろいろな所の健康を損ねてしまっている人も、少なくありません。

「歩くこと」は健康維持に欠かせないことであり、その歩くことと関係の深い足や靴。

一度、目を向けてみましょう。

外反母趾は要注意

足にあっていない靴を履いていると、足にさまざまな障害が出てきます。

「たいしたことないや」と軽視しては命取りに。とくに、**外反母趾**は要注意です！

放っておくと頭痛や腰痛など、日常生活に支障をきたしてしまうのです。



外反母趾の症状は？

足の親指のつけ根が飛び出し、親指が小指側に曲がってくる疾患。

正常な状態でも足の親指は内側に5～10度ほど曲がっているのですが、外反母趾は軽度で15～20度、重度だと20度以上も曲がってしまいます。

外側に飛び出した親指のつけ根が、靴に当たって赤く腫れ、激痛を起こすことも！

本来、人の足の裏は縦・横にアーチ（カーブ）があるのですが、外反母趾がすすむと親指の骨が内側に開くため、必然的に横のアーチが平らになり、さらに縦のアーチも崩れ、土踏まずがなくなってきます。

すると、立っていてもバランスがとりにくく足の踏ん張りが効かなくて疲れ、日常生活に支障が生じることになるのです。

外反母趾の原因は？

主な原因は靴。

ハイヒールのようにつま先が細く、かかとが高い靴を履きつづけていると、足の親指が圧迫されて変形してきます。

また、足の靭帯や筋力が弱い人も、親指のつけ根の関節が飛び出すため、変形しやすくなります。

靴の裏を見よう！

間違った靴選びが招くのは、なにも外反母趾だけではありません。

原因不明の腰痛や頭痛も「足や靴に原因があった」ということも！！

そこで、普段履いている靴の裏を見ましょう。

どこか一部が極端に減っているようなら、それは足に合っていない靴を履き、不自然な姿勢で歩いている可能性大。

さらに、擦り減ったままの靴のわずかな傾きは、さらに腰や膝を痛める原因になり、悪循環に陥ります。

さて、あなたの靴底はどうですか？



脳トレにチャレンジ！！

前回の脳トレ問題はいかがでしたか？

単純計算と複雑計算はどちらが、脳を活性化させるか・・・

答えは、意外にも“単純計算”のほうが脳を活性化させるのです！

また、パソコンをしていれば、認知症やボケ防止に繋がると考えていましたが、パソコンで「書く」行為は脳を鍛えられません。手で文字を書く事が必要！！

それでは、今月も全問正解を目指して、ガンバってみましょう！！

問題PART1「計算・漢字ドリル」

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1) $8-9+12=$ | 6) 日本代表が決勝へ「しんしゅつ」した。 |
| 2) 北京オリンピックが「へいまく」した。 | 7) $55+555+5=$ |
| 3) $14\times 11=$ | 8) 昔のことを研究し新しい見識や道理を得ることを「おんこちしん」という。 |
| 4) 生涯で一度の出会い、一回限りの人との出会いを「いちごいちえ」という。 | 9) $4\div 16\times 8=$ |
| 5) $777-77\times 7=$ | 10) いすに「ひざ」をぶつける。 |

解答欄

1)	2)	3)	4)	5)
6)	7)	8)	9)	10)

問題PART2「健康3択クイズ」

DHAとは何の略でしょう？

a: ドコダヘンナオジ酸, b: ドコモヘキサゴン酸, c: ドコサヘキサエン酸

PART1 計算・漢字ドリルの正解

- | | | | | |
|-------|--------|---------|---------|--------|
| 1) 11 | 2) 閉幕 | 3) 154 | 4) 一期一会 | 5) 238 |
| 6) 進出 | 7) 615 | 8) 温故知新 | 9) 2 | 10) 膝 |

PART2 健康3択クイズの正解

正解 c 解説：DHAとは正式名称ドコサヘキサエン酸とよばれる脂肪酸です。主に魚に多く含まれていて、その中でも、マグロ、カツオ、イワシ等に特に多く含まれています。DHAは必須脂肪酸の一種ですが人間はDHAを体内で作ることができません。DHAは食べ物からとるしかありません。DHAはよく「目に良い」といわれていますが、そのほかにも細胞の衰えを防ぐことにより老人性痴呆症防止、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きもあると言われています。 来月の問題もお楽しみに！！