

# げんき人 GENKIJIN Vol. 2010 63

平成22年(2010年) 7月1日発行  
 (財)世田谷区保健センター  
 世田谷区三軒茶屋2-53-16  
 TEL3410-9101

たまった疲れを上手にほぐす

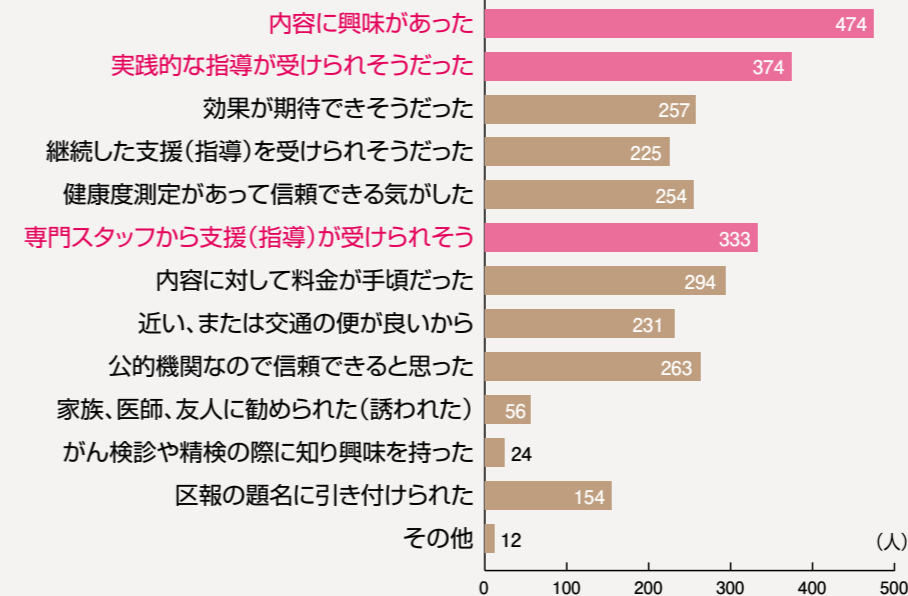
## からだ 心と身体の 健康づくり



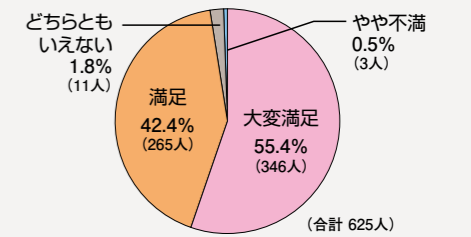
### 保健センター 利用者アンケートより

保健センターでは毎年、利用者を対象に満足度調査を実施しています。このたび、平成22年2月に実施した調査の結果がまとまりましたので、健康づくり教室に関する集計結果の一部をご紹介します。

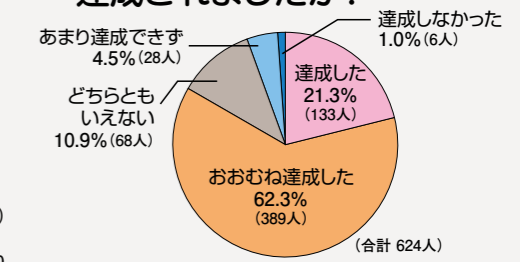
#### Q 保健センター利用の動機は何ですか？



#### Q 指導の内容はどうでしたか？



#### Q 教室参加の目的は達成されましたか？



### information

世田谷区保健センター健康情報誌「げんき人」は総合支所などの区の施設や世田谷信用金庫にも置いてあります。

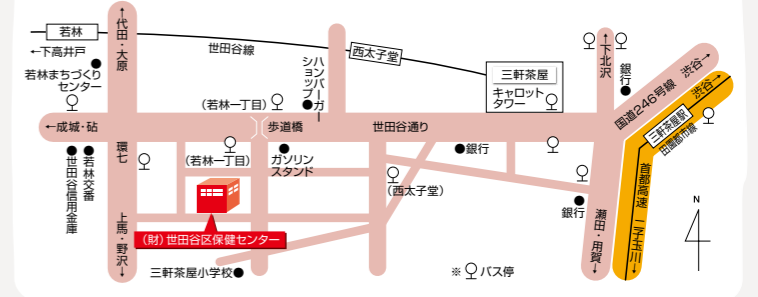
受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ  
電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

#### 世田谷区保健センターご案内



### 夏の熟語パズル

真ん中の□に当てはまる漢字を入れてください。  
夏の風物詩があらわれますよ。

【例題】

単  
根 元 素  
気

Q1

強 呼  
南 ? 車 土 ? 虫  
速 蘭

Q2

冷 発  
清 ? 上 厚 ? 脱  
枕 物

答えは5ページに

お申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

デザイン・編集協力 (株)アルファ・デザイン

# たまった疲れを上手にほぐす 心と身体からだの健康づくり

「一晩ぐっすり眠れば、昨日の疲れは吹っ飛ぶ」  
かつては健康感のバロメーターといわれたこの言葉も、現代の疲労にはどうやら当てはまらなくなっているようです。検査では異常がないのに、体調不良が続いたり、「朝からだるい」「休んでも疲れがとれない」という人が増えています。では、今日の疲れを明日に残さないためには、どうすればよいのでしょうか？現代人を悩ます疲労の正体を知り、効果的な回復方法を探ります。



## 現代人の疲れは 心身の緊張の連続から

「長時間歩いて足が痛い」「草むしりをして腰が痛い」「編み物をして肩がこった」。このような身体の疲労は、使った筋肉を休め、伸ばせば回復します。頭脳労働やストレスによる「脳の疲れ」や「心の疲れ」も、使いすぎた神経の緊張を上手に休ませることで回復します。

しかし、これら神経の疲労は、十分に回復しないうちに次々と新たなストレスが加わることで重層化しやすく、また本人の自

覚・無自覚に関わらず、慢性化しやすい傾向にあります。たとえば長時間のデスクワーク等では、夜になっても神経の緊張が続き、さらに身体はあまり疲れていないために、寝つきが悪くなったりします。睡眠不足は身体的な疲労へとつながり、「眠らなければいけないのに、なかなか眠れない」という焦りが新たなストレスに…といった悪循環に陥ってしまう人も少なくありません。

## 現代の疲れによくある症状は 肩こり・腰痛・眼精疲労・不眠

慢性的に疲労を感じるの、心も身体も限界を超え、バランスを崩している状態といえます。疲れが続く、心身のバランスが崩れてしまうと、その人の弱い部分にさまざまな症状が現れてきます。

世田谷区保健センターで健康教室・コースに参加した人が訴える不定愁訴検査でも原因のはっきりしない体調不良の自覚症状で目立つものに、「肩こり」「背・腰部痛」「眼精疲労」「不眠」「便秘」などがあります【図】。

これらの症状を自覚したら、心と身体からのSOSと受け止めて、心身を休めるようにしましょう。とくに、日ごろから無理をしがちな人、せっかちな人は、ゆったりとした行動を心がけ、意識的に心身のリラクゼーションを取り入れましょう。

辛い症状が長びく、症状がどんどん悪化するといったときは、医療機関に相談することも大切です。

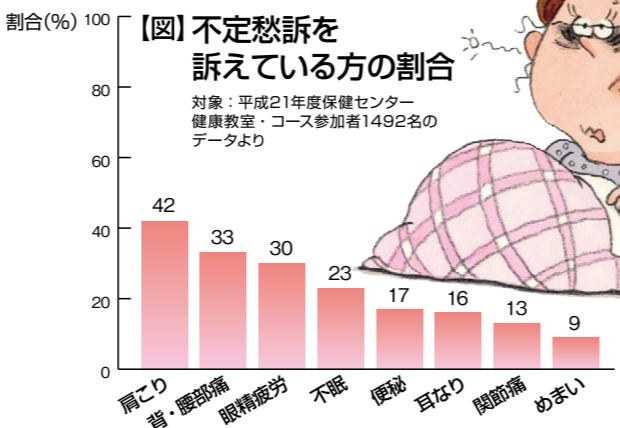


## 自然に反した生活が 新しい疲れを生む？

人間は本来、夜は眠り、日中に活動する生き物です。私たちの身体は、「この自然のリズム」「生体リズム」に合わせて、活発な活動ができるしくみになっています。そして、この生体リズムの中心となる体温・血圧・免疫力・細胞の代謝・ホルモンバランスなどは、毎日の睡眠中に調整されます。

ところが現代は、深夜でも明るい照明が私たちを照らし、大

音量の音楽やテレビ・インターネットなどで、昼夜逆転の生活を過ごす人も増えています。このような環境の変化により、私たちの身体は「夜と昼の違い」を認識しづらくなり、生体リズムが乱れやすくなっています。太古の昔にはありえなかった不自然な昼と夜のボーダレス時代。これが、私たちの疲労にいつそう拍車をかけているのです。



好きなことを楽しむのも  
良い積極的休養になります。



## アクティブに疲れを取る！ 積極的休養ってどんなもの？

疲労回復の基本は、心身を十分に休めることです。そのためにはまず、生活のリズムを整えて、ゆつくりと休める環境を作りましょう。活動時間と休養時間のメリハリをつけることも大切です。

また最近では、ただ安静にして身体を休めるだけでなく、体調や疲れ方に合わせた運動や、リフレッシュするための活動を取り入れるほうが、疲労回復

をより早めることがわかっています。

受身でただ休むだけの休養から一歩進めて、自分から効果的な回復のための手を打つ。これが「積極的休養」です。

積極的休養の考え方を上手に取り入れるには、自分の趣味や生活に合ったリフレッシュ方法をいくつか知っておくと良いでしょう。

保健センターも取り組んでいます！

## 「心と身体からだの健康づくり」教室

世田谷区保健センターでは、昨年度から心と身体からだの健康管理に役立つ教室をスタートしています。年齢やライフスタイルに合わせたプログラムで、毎日の生活にすぐに役立つと好評です。昨年実施した教室のようすをご紹介します。

### 70歳からの元氣生活術

70歳以上の方を対象にした教室です。実践しやすい健康管理の方法を中心に、楽しく参加できるプログラムにしました。同年代の方の交流が広がりました。

### 元氣生活術 ストレス解消編

たまった疲れ、ストレスが気になる方に。自律訓練や運動などさまざまな角度からのアプローチで、ストレスと上手に付き合っていく方法を身につけました。

### 元氣生活術 45歳からの女性編

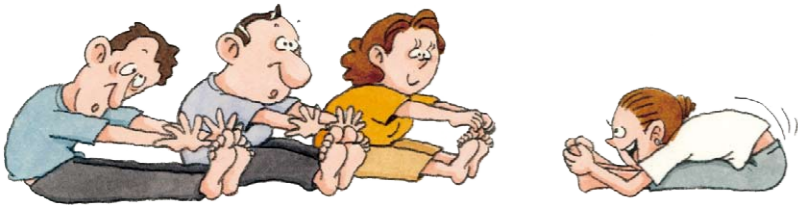
更年期世代の女性特有の心と身体の変化を知り、快適に過ごす方法をアドバイスしました。女性限定なので気軽に相談できました。人気のアロマテラピー体験も行いました！

### 子育てママのストレス解消教室

子どもと一緒に楽しく参加できる教室です。ストレスとの付き合い方や、運動での気分転換法を体験しました。ママ同士、おしゃべりも弾みましました。

あなたも保健センターで、心と身体からだの健康を見直してみませんか？ちよつとしたコツで、毎日を元気に過ごせるようになりますよ。

これから申し込める教室は  
5ページへ！



# 疲れスッキリ生活術

笑顔で毎日を送るためには、心と身体の両面からの健康管理が重要です。「積極的休養」の考え方を取り入れて、より前向きな健康づくりに取り組んでいきましょう。生体リズムを整えるコツや効果的なリフレッシュ方法、手軽に試せるヨーガなどをご紹介します。

## 生体リズムを整えるコツ

参考 ●  
日本睡眠学会  
「睡眠障害対処  
12の指針」



まずは起きる時間を一定に！

寝つきが悪い、熟睡できないといった不眠傾向の解消には、起床時間を一定にして生体リズムを整えるようにしましょう。夜ふかしした翌朝も、いつもと同じ時間に起床するようにしましょう。日中眠くなったときは、15〜20分くらい仮眠を取るとよいでしょう。

朝陽を浴びて  
脳を切り替えよう

朝起きたら、すぐに窓を開けて陽の光を浴びましょう。陽の光の刺激が、リラックスモードのときに働いている「副交感神経」から、活動モードのときに働く「交感神経」へと、脳神経を切り替えてくれます。朝の爽やかな空気を吸うことで、気持ちよく目が覚めます。また、朝食をしっかり食べることも、生活リズムを整える上での大切な要素です。

眠りやすい環境を整えよう

心地よく眠りに入るためには、心と身体をリラックスモードに切り替えていくことが大切です。眠る1時間前ごろから部屋の照明を落とし、神経を興奮させてしまうテレビ、パソコンなどは控えましょう。心の落ち着く音楽を小さめのボリュームでかけたり、リラックス効果のある柑橘系の香りを取り入れるのもオススメです。



休日の寝だめは  
悪循環

「ふだんの寝不足を休日にとめて解消」とばかりに、一日中ゴロゴロしているのは逆効果です。平日に整えた生活リズムが一気に乱れてしまい、さらに疲れを残すことになりかねません。海外旅行のときに感じる「時差ぼけ」と同じ症状です。休日もなるべくいつもと同じリズムで過ごすのが、休み明けに疲れを残さないコツです。

## 効果的なリフレッシュ方法



気分転換には  
右脳を刺激

現代人の疲労は、脳神経の疲労や精神的な疲労が原因のことが多くなっています。このような神経疲労には、五感を刺激して右脳に働きかける方法が効果的です。

ゆるやかなリズムの音楽を聴いたり、美術鑑賞や陶芸、アロマテラピーやお香、ヨーガ、座禅、ストレッチなど、興味の持てるリラックス法をいくつか体験してみてください。いかがでしょうか？ご夫婦やお友達と一緒に、森林浴や温泉旅行などを計画してみてもいいですね。リラクゼーション講座等で、自律訓練法を学んでみるのもオススメです。

ストレスを感じたら  
腹式呼吸を

人は緊張すると、浅く速い呼吸になります。イライラしたときや、肩に力が入っていると感じたら、ゆっくりと少しずつ息を吐き出し、呼吸を整えてみましょう。深くゆっくりとした腹式呼吸が自律神経を静め、気持ちを落ち着かせてくれます。



泣いたり笑ったりは  
心の妙薬

お腹を抱えて笑った後や、悲しい物語に涙した後に、なんとなく気持ちがスッキリした経験はありませんか？自然な感情を表に出すことが、ストレスのたまった心や落ち込んだ心を浄化してくれるのです。感動的な映画やドラマで思いつき泣いたり、寄席やお笑いライブに行くのもよいリフレッシュになります。ジョークやギャグでクスッと笑ったり、風刺の効いた川柳等で苦笑いするのも効果があります。

## お休み前に リラックスタイムに 心と身体をほぐす 簡単ヨーガ

ヨーガのようなゆったりした動きは、自律神経の興奮を鎮めて脳の疲れを癒し、心と身体バランスを整えてくれる効果があります。各ポーズは、ゆっくりと細く長く息を吐く呼吸を意識しながら行いましょう。静かな音楽をかけたり、照明を落とす等、気持ちの落ち着く演出をくふうしてみてください。

集中力を養う  
木のポーズ

身体バランスを保つことで、神経の働きを強め、集中力を養うポーズです。神経を集中させながらも身体はリラックスして行います。ひざを開くことで仙腸関節が整い、支えた足の反対側の臓器に力が入り、内臓も強化します。その他、全身の血液の流れを促し、心臓病、高血圧に効き、脚力の強化にも効果があります。



1 足を揃えてまっすぐに立ち、右足をひざから曲げて、左太もものつけ根にのせます。



2 ひざをぐっと後ろに引き、腹筋を上下に伸ばし、左足でバランスをとります。両手を頭の上で合掌し、あごを引いて肩を引き下げます。精神統一をして10〜20秒そのままの形を維持します。意識は下腹部へ、足をかえて行いましょう。

腸の動きを高める  
やさしいねじりのポーズ

腰をねじることにより、腸の神経の活性化をはかり、腸の動きを高めます。消化をつかさどる神経中枢の刺激にもなるので、胃や肝臓機能も高める効果があります。その他、腎臓の刺激から腰の疲れをとり、背骨に弾力がつきすべての臓器の機能を向上させます。ひざの痛みや婦人病にも効果的です。



1 両足を投げ出して座り、左ひざを立て、右足の外側に足をつけ背筋を伸ばします。



2 上体を左に向け、右ひじで左ひざの外側から内側に向かって押します。

4

息を吐きながら、上体を左にねじりきります。このとき手は胸の前で合掌、顔は左に向け視線は後ろの一点に集中します。ねじれた背骨に意識を向けて、自然呼吸を5〜10秒します。手をほどきリラックスをします。以上を左右をかえて行います。



3 そのまま右足を伸ばし、左足に沿って右足の外側からつかみます。左手は後ろの床に置き、下腹部に息を吸い込みます。



## 夏のスタミナアップ料理

### 豚肉とたっぷり野菜の重ね蒸し

ビタミンB1豊富な豚肉とたっぷり野菜を、香りのよい中華風の味に蒸しあげます。野菜はシャキッとした歯ごたえが残るように、加熱し過ぎに注意しましょう。

材料(4人分)  
1人分 エネルギー 208kcal

豚肉(肩ロース・薄切り)	150g
もやし	200g
長ねぎ	1/2本
にら	1/2束
万能ねぎ(小口切り)	適宜

#### 調味料 A

テンメンジャン	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/3~1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
ねぎ(みじん切り)	大さじ3
しょうが(みじん切り)	大さじ1

- 1 豚肉は一口大に切る。
- 2 長ねぎは斜め薄切り、にらは2センチ程度の長さになり、もやしと合わせる。
- 3 調味料Aをよく合わせる。
- 4 深皿に②の野菜の1/3量、①の豚肉の1/2量をのせ、③の調味料の1/2量をかける。
- 5 肉・野菜、調味料を同じ量ずつ重ね、最後に残りの野菜をのせる。
- 6 蒸気の立った蒸し器に④を深皿ごと入れ、強火で10分程度蒸す。
- 7 蒸しがあがったら万能ねぎをのせ、深皿ごと食卓へ。取り分けていただきます。

## 夏の体調不良、原因はさまざま



一般的に「夏バテ」といわれるのは、暑さによる疲れや食欲不振からの体調不良です。暑いと、なかなか食が進まず、スタミナ切れになりがちです。このような時は、香味野菜やスパイス類を効果的に使って食欲を刺激するのも一つの方法です。口あたりのよい寒天やゼリーを料理に使うのもおすすめです。

冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸にも負担をかけがちです。ただしスポーツの後やたくさん汗をかいたときは、こまめに水分補給しましょう。とくに暑い日は「のどが乾いた」と感じる前に、こまめに水分補給することが大切です。市販のスポーツドリンクには、水分補給を目的としたもの他、脂肪を燃焼しやすくする目的のものなどもあるので、表示をよく読んで目的に合ったものを選びましょう。なお、スポーツドリンクには糖分の多いものがあるため、飲みすぎにも注意しましょう。

エアコンによる冷えや室内外の温度差も、身体には大きなストレスになります。温度設定は、外気温と差が5℃程度に調節できると良いですね。電車内やオフィスなど冷房の強いところでは、面倒でも一枚はおるものを用意しておきましょう。

## この秋スタート! 心と身体の新健康づくり教室

厳しい夏の暑さは、身体だけでなく心にも見えないダメージを与えます。この秋は、心と身体の健康を見つめなおしてみませんか? 働く方にも参加しやすい夜の教室もご用意しています。

### 疲れをためない元気生活術

期間●9月7日(火)~10月5日(火)  
時間●13:30~15:00(全5回)  
指導料●1回400円 定員●40名  
区報掲載日●8月1日

心も身体も元気に!! 疲労のタイプ、疲労度チェックで自分の心と身体の“疲れ”を知りましょう。アロマテラピーや自律訓練法の体験と、簡単な体操、心地よい眠りの話、エゴグラムチェック、ストレスを溜めないコツのお話などがあります。疲れを溜めずに快適な毎を送るための教室です!

### 心と身体を癒すヨーガ教室

期間●11月19日(金)~2月18日(金)  
時間●10:00~11:30(全12回)  
指導料●1回400円 定員●50名  
区報掲載日●9月15日 ※健康度測定(5000円)要受診

まずはやってみることが大切です。チャレンジすることで自分を知らず! 遊びと笑いを取り入れたヨーガです。呼吸法にもチャレンジし、心も身体もすっきりリフレッシュ!!心を元気にするための心理チェックのお話などもあります。



### 30歳からの心と身体を癒すヨーガ

期間●9月30日(木)~11月11日(木)  
時間●18:30~20:00(全7回)  
指導料●無料 定員●40名  
区報掲載日●8月15日 ※対象は59歳以下

## めざせ! 「理想のカラダ」

働き盛りの壮年世代向けに、生活習慣病予防・体力アップ・リフレッシュをしようための教室です。

開催曜日●第2・4土曜日および平日夜間  
指導料●無料  
定員●各40名  
年齢●59歳以下

### 30歳からの脂肪燃焼サーキット

期間●8月28日(土)~11月27日(土)  
時間●10:00~11:30(全7回)  
区報掲載日●7月1日

### 30歳からの初心者スロージョグ

期間●8月28日(土)~11月27日(土)  
時間●14:00~15:30(全7回)  
区報掲載日●7月1日

### 30歳からの減量ファイティング

期間●12月11日(土)~3月12日(土)  
時間●10:00~11:30(全7回)  
区報掲載日●11月1日

### 30歳からのメタボ解消フラダンス

期間●12月11日(土)~3月12日(土)  
時間●14:00~15:30(全7回)  
区報掲載日●11月1日

### 夜間 30歳からのメタボ解消燃焼エアロ

期間●2011年2月2日(水)~3月16日(水)  
時間●18:30~20:00(全7回)  
区報掲載日●2011年1月1日

