

やわらぎの里 健康クラブ

4
2021

助け合い、共に生きる

今も昔も人の心は進化していない

ツボ(経穴)を知る

カラダの変調は、ツボ(経穴)に
現れる

**続けていますか
おススメの運動!**

片脚立ち運動や足趾運
動は、運動量は少ない
が効果大!

ホームページで厳選した体操動画を配信!

運動不足を解消しよう

もっと身近に、そして気軽に運動を生活に取り入れる!

考えた事、気づいた事がある、**新しい日々を作るのは「私たち一人ひとりだ」**

NEWS LETTER

四季の変化と睡眠

春、夏、秋、冬、四季の変化に私たちの睡眠は影響をうけます。日本には四季があり、その時期によって気温や湿度も大きく変化します。実は人間の体は、基本的に春から夏にかけて睡眠時間が短くなり、秋から冬は長くなる傾向があります。人には、未だ哺乳類の本能的なメカニズムが残っているため、暖かい春と夏は活動的になり、寒くなる秋から冬は活動量が減って睡眠時間が長くなるといわれています。

春先には多くの方が、眠気を強く感じます。この眠気は、お隣の韓国では「春困病」、ヨーロッパでは「春の眠気」と呼ばれています。また、夏には眠れなくて睡眠不足気味になります。秋には気候も良くなり、長めに眠れるようになります。春は眠い季節だという感覚が、多くの日本人に共通しています。春の朝はすっきり起きられませんが、なぜでしょう。暖かくなる春は副交感神経が優位に働き、リラックス状態になることで眠気が促進される傾向があります。

夏目漱石も「春は眠くなる。猫は鼠を捕る事を忘れ、人間は借金のある事を忘れる」と「草枕」のなかで述べています。



イベント情報



地域交流イベント(健康クラブ)は、自粛させて頂きます。

※再開の際に、皆様にはご連絡させていただきます



アメリカで確認された新型コロナウイルスの感染者数が昨年のピーク時と比べて減少しているものの、経済活動の制限などの相次ぐ緩和が感染の拡大につながることも指摘されていて、感染の「第4波」への警戒が高まっています。これは、日本でも同じことが言えます。そして、高齢者のワクチン接種が本格化する5月ごろに「第3波」をしのご大きな波になる恐れがあると指摘しています。暖かい気候や緊急事態宣言の全面解除もあって、人の移動はかなり活発になっている。5月以降、第3波を上回る感染者数になっていてもおかしくありません。ワクチン接種が大きなカギになるのか、それともウイルスとの共存なのか…。

ツボ二十四節気

(穀雨 4/19~5/4)



自然が目ざめ、すべてが活動的となる春を迎えたにもかかわらず、眠い、カラダがだるいと体調不良を訴える人が増える季節。なかでも多くの女性が悩みとしてあげるのが足のだるさ。春から夏にかけての足のだるさは女性共通の悩み。その足のだるさの原因はむくみ。むくみとは血管の外の細胞の間に余分な水分がたまった状態のこと。一年の中でも春は高気圧と低気圧がくり返し訪れ、気温差も激しいためストレスに弱い自律神経が乱れ、血のめぐりがとどこおり余分な水分がカラダの中にたまってしまうのだ。

自粛中 トピックス



多様な人々との出会いや交流機会の創出

本年度より、当館地域交流スペースから新たな取り組みをスタートさせます！





助け合い、共に生きる



縄文時代の人骨を発掘し、分析した結果、縄文人の寿命が明らかになっています。15歳以上の縄文人の死亡年齢は男女とも約31歳。乳児期、幼年期、少年期に死んでしまう率は非常に高く、これらを加味するとさらに平均寿命は低くなります。



います。これらの人の年齢が平均年齢を越えていることがあります。これはなにを物語るのでしょうか。周囲がハンディを負った人を助けて生きながらえさせていた姿が見えてきます。

幼い子どもの死が身近にある社会とはどんなものか、現代の日本人には、なかなか想像できません。生まれつき身体に障害をもった人や、幼児期の病気のために障害をもった人、骨折しても十分な治療を受けられずに障害が残った人などの存在が分かっ



縄文人は介護をしていた



「家族」を中心とした社会！

縄文時代は「家族」を中心とした社会だったことは、住居の大きさ、丁寧な埋葬に見られる祖先信仰があったこと、狩猟採集とか初期農耕という同じ経済レベルにある世界の民族例を考えれば当然ともいえる。縄文時代は未開社会だったのに、そこまでやったのかというわたしたちの偏見にすぎない。当たり前のように、そして当然のように「行き届いた介護」があった。

POINT!

考古学の研究によると、縄文人は犬をペットとして大変可愛がっており、犬の死後にはきちんと埋葬していた事が分かっています。ある墓地では丁寧に埋葬された犬の骨の側に、飼い主が置いたのであろう花束の花粉がごっそり固まって見つかっているのです。縄文人がいかに心優しく、叡智に満ちた人々であったかを示しています。



画像:犬と縄文人(国立科学博物館の模型)Wikipediaより

昔も今も人だけは進化していない

今私たちが享受しているこの暮らしが縄文よりも明らかに優れているならば、この文明は1万年以上続くと誰もが胸を張って言えるでしょう。ですが、私たちを取り巻く現実はどうでしょうか。異常気象などが年々深刻化し、不穏なニュースばかりが耳に飛び込んできます。このような暮らしがこの先1万年続くとはいどうも考えがたい毎日です。そうしてふと歩みを止めて振り返った時に、私たち人間の本来の姿とは、四季の恵みに感謝し、生き物としてのささやかな幸福を尊ぶ「彼ら」の姿ではないかと気が付くのではないのでしょうか…。

縄文時代は約1万2千続いた

日本の年表



日本はほとんど縄文！？ 1万年続いた縄文時代。

縄文時代は約1万年以上続いたと言われていいます。弥生時代がはじまってから現代までが約3000年なので、その何倍もあります。ちなみに弥生時代は約300年、明治から現代までは約240年。1万年以上という圧倒的に長い縄文時代。



学びのスタジオ

ツボ(経穴)を知る

～ツボ(経穴)を知れば、カラダと対話ができる～



カラダの変調は、
ツボ(経穴)に現
れる

古来より東洋医学の基本的な概念として根付いている経絡(けいらく)と、いわゆるツボと呼ばれる経穴(けいけつ)があります。東洋医学では、気(き)の存在を前提として、身体をめぐる無形のエネルギーを気、その気の流れる道を経絡(けいらく)と呼びます。ではツボ(経穴)とは何かというと、経絡という道に主要な場所があります。駅で言えば、特急の止まる大きな駅です。これをツボ(経穴)と呼び各々のツボ(経穴)には気が集まりやすく、また悪いもの、気の停滞(邪気)も同時に集まりやすい性質があるために、治療でもとても有効なポイントとなるわけです。だからツボ(経穴)は体中に無数に存在します。約365箇所あるという考えがあります。

今回ご紹介する経穴

今回ご紹介する経穴は、「**崑崙(こんろん)穴**」です。このツボ(経穴)は外くるぶしの後ろでアキレス腱との間のくぼみの中央にあります。足関節の痛みの特効穴であり、腰痛に効くツボで、治療でよく使われています。



「崑崙」という名前は中国の伝説の山、崑崙山に由来するものです。ツボの名前の由来となった崑崙(こんろん)は中国からチベットまで及ぶ山脈の総称。標高6000m級の山が200峰以上連なっているのだそうです。そんなに広大で高い山々を指す崑崙がなぜツボの名前に？

トピックス

前屈して床に手が届かない方も多いはず。「**崑崙穴**」を刺激(お灸が効果的)する事により、不思議な事に手が床に届くではありませんか…。このツボの下には足首を伸ばす筋肉が走行しており、筋肉を柔らかくする効果があったという事になります。また、二次的な効果として慢性的な腰痛というよりも痛み始めたという人への、疼痛緩和効果を見込むことができます。


ツボ(経穴)の効果

目の痛みやのぼせ、頭痛などの頭部の症状、つまり、高いところの症状にも効果があるツボなのです。この経穴は【足の太陽膀胱経】という経脈の中のツボなのですが、この経脈は目頭から始まり、額、頭を通過して背中から臀部、大腿、ふくらはぎを下り、外くるぶしを通過して、足の小指で終わります。この経路を辿ると、足にある「崑崙」が、目や頭に効くという説明にも納得できます。このあたりを指で押してみても、痛みが透るところに当たれば、そこが「**崑崙**」です。

家トレ

(自宅だから出来る運動)

これだけは、続けてほしい…!



1分間

- 目 両目を開ける
- 手 バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい
- 片足 前方に5cmほど上げる

転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う

●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**
+
左足立ちで**1分間** = **1日分**
×
朝昼晩3回くり返す

片脚立ちは、消費カロリー、筋力アップともにウォーキング1時間分に匹敵することはないが、短時間で骨の形成を促す効果がある（あとはバランス力）。

(引用:阪本桂三<昭和大学>厚労省2006.8.29記事)

種目片脚立ち運動
この運動の効果は、片脚立ち運動1分間と歩行1時間が同じ負荷量であると言われています。

手足の冷えに

血流促進! 『足・指グーパー』



- ① 椅子に座って片足を浮かせる
- ② 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- ③ 10回以上繰り返す

足の指先でティッシュをつかむイメージ!

足の指を動かすと、血流促進の効果があります。手も一緒にグーパーすると、さらに手足の冷え対策に! 日常生活の中の動作にちょっと工夫をするだけで、活動量を上げる運動がおこなえます。一つの動きの消費カロリーはそれほど高くはありませんが、毎日継続して行うことで自然と消費カロリーが増えていきます。

(引用:武藤芳照<日体大総合研究所>

種目足の裏と足趾運動
足の指の間に、手の指を入れて広げ、その状態で足の指を手で前後に動かします。両足各5分が運動の目安です。

スマホで簡単 リハビリ

チャンネル
登録



QRコード、もしくはYouTubeから「やわらぎの里 健康クラブ」と検索!

ご自宅で出来る簡単運動



- ・書字体操・お尻体操・リズム体操
- ・くねくね体操・筋膜リリース
- ・ゾンビ体操・ラジオ体操第3



スポーツの動きで運動



- ・すもうの動きで体操・水泳の動きで体操・ボクシングの動きで体操・野球の動きで体操



脳トレ(脳のとまどいを楽しむ)



- ・手足の画像は、右?左?
- ・文字は何色?

運動イメージを想起することで、あたかも実際に運動をおこなっているかのように脳が活性化します。



You Tube

いつでも、どこでも気軽に運動や脳トレができます。自宅テレビに接続すれば、大画面で楽しめます。

ホームページでも、体操や健康ニュース等を配信しています! パソコンやスマホをお持ちでない方は、解説資料等も準備する事ができますので、お気軽にお問合せ下さい。



【お問合せ】

特別養護老人ホームやわらぎの里 西多田