

やわらぎの里

健康クラブ

5

2021

日本の平均寿命の移り変わり

長寿の秘訣は「和食」なのか？

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

こどもの日に 鯉のぼりを飾る



中国の古事の中に、流れの激しい滝（竜門の滝）を登り切った鯉が竜となり、天に登った「登竜門」の伝説があります。

「こどもの日」は1948年に祝日として定められました。それ以前は5月5日は、季節の節目を祝う「五節句」の一つ「端午の節句」にあたり、もともとは菖蒲（シヨウブ）や蓬（ヨモギ）を軒先にさしたり、お風呂に入れて「菖蒲湯」にして邪気を払う日だったと言います。

時代が武家社会へと変わっていくと「菖蒲（シヨウブ）」は、武道・武勇を重んじるという意味の「尚武」や「勝負」に通じることや、葉の形が刀に似ていることから、葉の節句へと変化していききました。

江戸時代に入ってから、5月5日が幕府によって重要な式日と定められたため、大名達がお祝いの品を持って江戸城に向かうようになりました。將軍に男児が生まれた年は馬印やのぼりを立てて誕生を祝ったそうです。

「菖蒲湯」に入るといって、風習はこの時代も続いています。現在に至ります。



イベント情報



地域交流イベント(健康クラブ)は、 自粛させていただきます。

※再開の際に、皆様にはご連絡させていただきます



新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、東京オリンピック・パラリンピックの中止を求める署名活動が行われている。感染拡大が止まらない中で開催すれば、アスリートの間でも準備に格差が生じ、コロナ禍で疲弊する国内の医療現場をさらに苦しめるなどとして、命と暮らしを守るために東京大会の開催を中止する意見もあります。2カ月に迫った東京五輪・パラリンピックを予定通り開催する方針は崩していないが、首相が掲げる「安全・安心の大会」をどのように具現化するのか？開催が感染を広げる恐れに加え、ただでさえ遅れるワクチン接種の妨げになるとの指摘もあり、延期や中止を求める声が一段と高まりそうです。

ツボ二十四節気

(小満 5/20~6/4)



「動物や植物の生命が徐々に満ち、生命の力強さを感じます。そして、温度もしだいに上昇し、過ごしやすい季節です。暑くなると血圧が上がリ、血管に負担をかけます。さらに、血管が広がることで肺の働きが追いつかなくなり、息切れなどを起こすこととなります。そのため、この季節は血液の質を高め、血管を丈夫にすることが必要です。特に、血液をサラサラにする、納豆、梅干や酢の物、イワシやサバなどの青魚、赤ワインや緑茶などの食品をとることが、血液の質を高め、血圧の低下や血管への抵抗を減らしてくれます。

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！

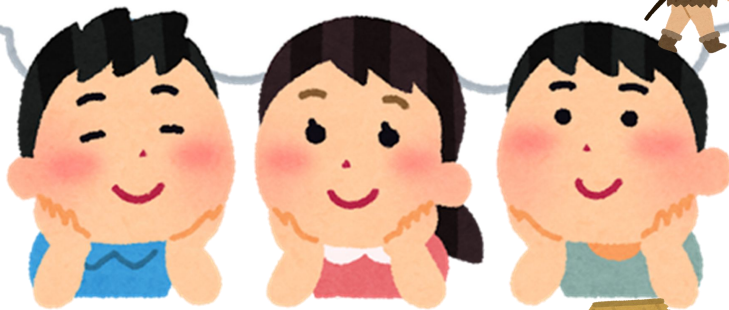


日本の平均寿命の移り変わり



日本人の平均寿命の移り変わりを知る

今、日本は世界一の長寿を誇っていますが、縄文時代の平均寿命はどれくらいだったのでしょうか？日本人の平均寿命が50歳を超えたのは戦後間もない昭和22年のことであり、大正時代には、42.3歳に過ぎなかったのよ...



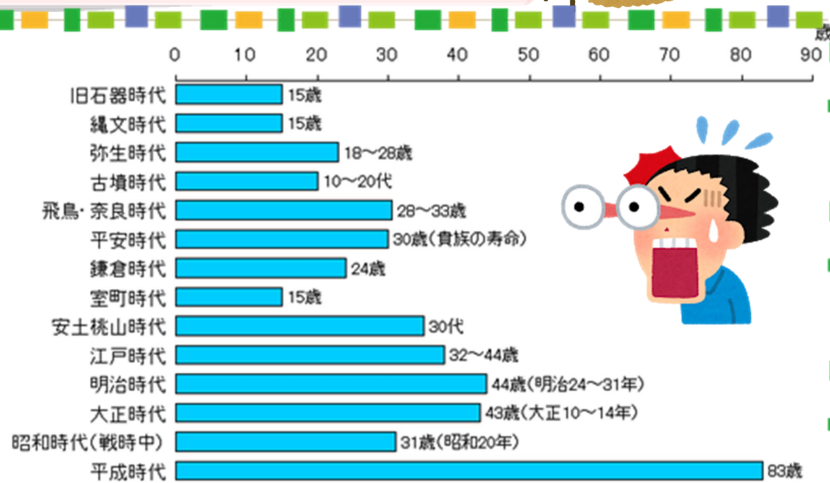
縄文人の15歳平均余命は、16から20年と推定されます。縄文人の平均寿命は30~35歳だったと見られますが、多くの人が30代前半で死亡したということではありません。当時は生まれてまもなく亡くなる子どもが多かったために、全体としての平均寿命が低かったのです。そして、65歳以上という、現代でもまさに祖母世代と言える年齢層が全体の3割以上だったとの研究報告もあり、長生きした縄文人がいたとする結果も公表されています。



日本人の寿命の変遷



江戸時代以前にさかのぼると安土桃山時代の平均寿命は30代、室町時代は15歳前後、鎌倉時代が24歳、平安時代は30歳、飛鳥・奈良時代が28~33歳、古墳・弥生時代が10~20代、そして縄文・旧石器時代が15歳前後であると言われています。2020年度版では、平均寿命が最も長い国は日本で84.2歳だった（女性87.1歳・男性は81.1歳）。2位はスイスで83.3歳。トップと約1歳の差がある。



長寿の秘訣は「和食」？

健康に良いイメージのある和食も、はじめから健康に良かったわけではないのです。日本人は自分たちの体で効果を確認しながら、長い歳月をかけて和食をより良いものにしてきました。縄文人は、栗、胡桃《くるみ》、団栗《どんぐり》などの木の实が主食で次に多く食べていたのが魚です。縄文時代の食のあり方が、現代に引き継がれており、私たちは多くのことを学んでいます。病気を治せなくても昔の人たちは、当時の生活環境や自然から学び、そして厳しい栄養状態を乗り越えるために互いに支え合い、生きながらえてきた光景が目に見えます。現代よりもはるかに、人間力があったということに改めて勇気ももらえます。

健康に良いイメージのある和食も、はじめから健康に良かったわけではないのです。日本人は

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～



押すのと温めるのはツボの探し方が異なる

ツボは本来、体の表面ではなく奥にありますがお灸の場合は大きく箇所をはずさなければ大丈夫です。ツボは刺激することで神経に働きかけるポイントなので、多くの場合は骨や肉に守られるように骨の裏側やキワにあります。そのため指圧であればきちんと探して当て、ピンポイントで押さなければ効果が半減します。

しかし、お灸の場合はじんわりと深部だけでなく周辺にまで温熱によってツボを刺激するため、厳密にツボの位置を見つけ出す必要はなく、「ここら辺かな？」という感覚で体の表面上に置いて良いのです。押すと気持ちが良いなどの他の場所とは異なる感覚を一つの目安として下さい。

今回ご紹介する経穴

今回ご紹介する経穴は、「**曲池(きょくち)穴**」です。このツボ(経穴)は肘を曲げて出来るしわ(肘窩横紋といいます)の外端(一番外)です！



曲池穴の名前の由来は、肘を曲げる部分(肘関節)にある浅い陥凹部のことで、その形状は「池」に似ていることが由来です。曲は曲がったことを指し、池は肘関節に陥凹ができることから名づけられたとされています。

トピックス

インスリンとは、何かを知っている方も多いと思いますが、膵臓(すいぞう)から分泌される血中の血糖値を下げるホルモンです。インスリンの量が少なかったり、分泌されても上手に働くことができなくなると、血糖が一定の値を超えて高い状態が続きます。「**曲池**」に鍼やお灸をすることで、インスリン分泌を亢進させることが研究結果として報告されています。

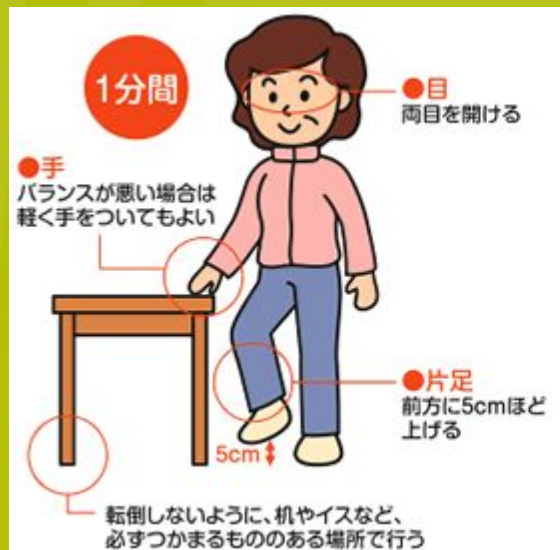
ツボ(経穴)の効果

腕の痛みに効果的です。場所が肘付近であることから、肘を中心とした上肢の痛みに効果的です。このツボは、いわゆる『テニス肘』の治療で使用されます。また、胃腸機能やホルモンバランスを整える効果、血流を促す作用などにより、健康的な肌作りをサポートします。「**曲池**」は美白に効くツボの一つで、しみやくすみの改善が期待できます。皮膚トラブルの予防には、皮脂分泌をコントロールしている胃腸の働きを整えるツボ「**曲池**」へのお灸がおすすめです。

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?

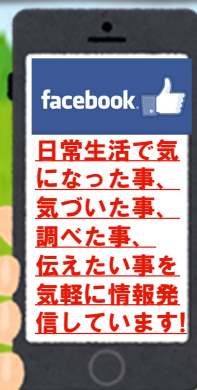
運動イメージを想起することで、あたかも実際に運動をおこなっているかのように脳が活性化します。



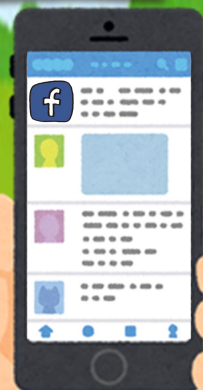
You Tube

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。



日常生活で気になった事、気づいた事、調べた事、伝えたい事を気軽に情報発信しています!



【お問合せ】

特別養護老人ホームやわらぎの里 西多田