

健康通信 6月号



■ 座りっぱなし時間増加は危険！赤信号です！！

緊急事態宣言が延長され、外出制限やリモートワークの日々がまだ続きそうです。こうなると、運動不足にも拍車がかかります。座りっぱなしになっている時間、増えていませんか？

世界20カ国の平均座位時間の調査では、日本人は約7時間と最も長く、起きて活動している時間の約半分を座って生活している事がわかっています。



普段の生活の中で当たり前の「座る」こと。でも身体にとっては良いことではないのです！

実際に、同じ姿勢で椅子に座っていると、

- ・ふくらはぎの筋肉が固まる
- ・太腿の筋肉を圧迫する
- ・下半身の血流が悪化する
- ・全身の血流悪化の原因になる

下半身には「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの他にも、大きな筋肉がいくつもあります。つまり、座ったままの状態ではこれらの筋肉を動かさないことで下半身の血流が停滞し、全身への血液循環が悪くなり、筋肉の代謝も下がり体温も下がってしまいます。ひいては心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病などを引き起こす危険性も孕んでいるのです。そして、免疫力にも大きな影響が！血流悪化に伴う凝りや体温の低下は免疫力低下を招く恐れがあるのです。なぜなら、私たちの免疫細胞は平均体温(平熱)といわれる36.5℃で活性化され反対に36℃以下になると細胞の働きが鈍るとされているからです。

つまり、免疫細胞に元気に働いてもらうためにも、座りっぱなしの生活は要注意なのです。では実際に、どんな運動をすればいいのでしょうか？



例えば、

- ①30分ごとに椅子から立って屈伸運動。
- ②深呼吸しながら大きく伸び。
- ③肩に両手を乗せて肘をゆっくり上下、肩と肩甲骨をぐるぐる。
- ④座った状態での踵の上げ下げ。

これなら、場所を取らず、座っていた所でもできますね。こうした、「ながら運動」でも、固まっていた筋肉が少しほぐれて、身体がぽかぽかしてきます。これは血流が促されて体温が上がった証

拠。ちょっとした工夫や心がけで、私たちの身体は内側から、自分で自身を守れる力を発揮します。自分の中に持ち合わせている「免疫力」を呼び起こす、日々の小さな運動を毎日の生活の一部にしていきましょう。

(参考文献：眠れなくなるほど面白い免疫力の話)

理学療法士 大橋 優香

〈コラム：今月の院長の一言〉 運動の高血圧改善効果とは？

高血圧患者が低強度から中等強度の有酸素運動を10週間以上継続すると血圧が下がることが分かっています。一般的に加齢や肥満により血圧は上昇しますが、定期的な有酸素運動で10から20mmHg 低下すると報告されています。

一方で血圧が100mmHg程度と低い方が有酸素運動を行っても血圧は低下しません。また降圧剤内服後に運動をしても、過剰な血圧低下を生じることはなく安全に行えることが分かっています。日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインでは、高血圧患者の治療の第1歩として中等強度の有酸素運動を毎日続けることが推奨されています。血圧の高い人は、有酸素運動(ラン、リクライン、バイク)を是非とも継続しましょう。

引用

Hagberg JM et al. Sport Med 30:193-206, 2000

【7月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
2日(金)	10時～	山田:中	3日(土)	10時～	奥村	2日(金)	12時～	山田	6日(火)	12時～	小西	1日(木)	10時～	村田
	18時半～	山田:初	5日(月)	12時～	大橋	6日(火)	10時～	小西	7日(水)	18時半～	栗津	10日(土)	10時～	村田
5日(月)	10時～	大橋:初	6日(火)	18時半～	小西	9日(金)	12時～	山田	8日(木)	10時～	奥村	15日(木)	10時～	村田
	18時半～	大橋:中	7日(水)	10時～	栗津	14日(水)	12時～	栗津	13日(火)	12時～	小西	28日(水)	10時～	村田
9日(金)	10時～	山田:中	12日(月)	12時～	大橋	16日(金)	12時～	山田	21日(水)	18時半～	栗津		18時半～	村田
	18時半～	山田:初	14日(水)	10時～	栗津	17日(土)	10時～	奥村	28日(水)	12時～	村田	おさらい教室		
12日(月)	10時～	大橋:初	19日(金)	12時～	大橋	20日(火)	10時～	小西	29日(木)	10時～	小西	7日(水)	12時～	栗津
	18時半～	大橋:中	20日(火)	18時半～	小西	21日(水)	12時～	栗津	30日(金)	12時～	栗津	14日(水)	18時半～	栗津
16日(金)	10時～	山田:中	24日(土)	10時～	小西	27日(火)	12時～	奥村				21日(水)	10時～	栗津
	18時半～	山田:初	26日(月)	12時～	山田	30日(金)	10時～	栗津				27日(火)	18時半～	奥村
19日(金)	10時～	大橋:初	27日(火)	10時～	奥村									
	18時半～	大橋:中	30日(金)	18時半～	栗津									
26日(月)	10時～	山田:初												
	18時半～	山田:中												
31日(土)	10時～	大橋:初												
		初=初級/中=中級												

☆今月の講演会は13日(火) 10時からと18時半から予定しています。
 ☆おさらい教室開催します！あいまになっているエクササイズのポイントや
 注意点などをこの機会に「おさらい」しましょう。

★身体を作る「食べる投資」★

毎日納豆 1 パック

①微生物最強パワーで腸を守る

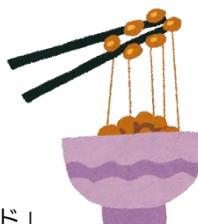
日本が誇る伝統食「納豆」は、海外でも「スーパーフード」と呼ばれる程、注目されている発酵食品。納豆菌は微生物の中でも最強と言われる繁殖力を持ち、そのパワーは悪玉腸内細菌の1つ、病原性大腸菌 O-157 の繁殖を抑えるほど強力。納豆菌によるウイルス抑制効果も明らかになっています。病気を寄せ付けない身体作りの為に、毎日の食事の定番にしましょう！

②炎症&老化を抑制

納豆に含まれるタンパク質の1種「スペルミン」は、細胞の代謝促進、体内の炎症防止のダブル効果で老化を防ぎます。

③血液サラサラ+発がん予防

納豆に豊富な「ビタミンK」は動脈硬化や骨粗鬆症、発がん予防に働きます。特有成分の酵素「ナットウキナーゼ」も血栓を作りやすくし血液をサラサラにして脳梗塞、心筋梗塞を予防します。(引用：食べる投資)



🍅 トマト酢納豆 (エネルギー90kcal)

【材料：2人分】

- ・ひきわり納豆…2パック
- ・ミニトマト…4個
- ・酢…大さじ1/2
- ・付属のたれ・からし…1パック分

【作り方】

- ①ミニトマトはへたを取り4等分に。
- ②ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせてのち器に盛って出来上がり。

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用が、またビタミンAになるβ-カロテンには発がんを抑制する効果や免疫を活発化する効果があり、納豆とWで健康効果がUPします！

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に