

健康通信 3月号



■日々の生活を豊かにするマインドセット Part1

今年は暖冬と言われていましたが、3月に入っても寒い日が続いていました。月半ばに入り日中の気温が上がってきたので一気に春めくかと思っていた矢先、春分の日前後で再び冬型の気圧配置となり寒さが戻ってくるそうです。「暑さ寒さも彼岸まで」とはいうものの、まだしばらく冬物が片付けられそうにありません。寒い日は筋肉がかたまり肩も凝りやすいので気分が沈みがちに。このように「こころ」と「からだ」は密接に繋がっています。そこで今回は、内面から思考をプラスに働きかける方法についてお話していきます。



★「マインドセット」って？

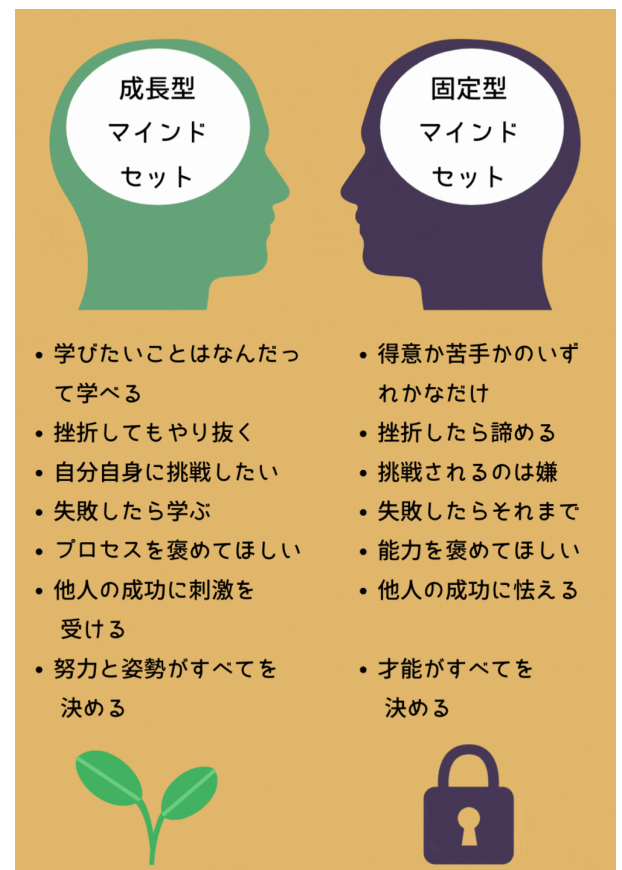
「マインドセット」という言葉を聞いたことはありますか？マインドセットとは、人が持つそれぞれの「無意識の思考や行動パターン」「固定観念や物事を捉える時の思考癖」のことを指します。人間のマインドセットは今までの経験や持っている知識、先入観など様々な要素から成り立ちその人の考え方や行動の根幹を形作っています。このマインドセットがどうあるかによって、日々の生活や仕事の成果に大きな影響を与えることが分かっています。

★「成長型マインドセット」と「固定型マインドセット」

マインドセットには右の図のように「成長型マインドセット」と「固定型マインドセット」の2種類があるとされています。これらはアメリカの心理学者であるキャロル・スーザン・ドウェックにより提唱されました。

まずは想像してみてください。あなたは、ひとりの会社員だとします。ある日突然、会社から海外赴任を命じられます。しかし、あなたには海外赴任の経験はなく、言葉もわかりません。また海外赴任を希望していません。この時どのように物事を捉えるでしょうか。「新しい国でビジネスを始めるなんてワクワクする」「これも新しいことを学べるチャンス」「自分を成長させるチャンスだ」などとポジティブな思考になったでしょうか？じつは、これこそが「成長型マインドセット」と言われるものです。自分の能力は努力次第で成長させることができるという考え方です。一方で、「自分には海外赴任なんてムリ」「今さら新しい言葉を覚えられないわけがない」と考える方もいらっしゃると思います。これが「固定型マインドセット」です。人の能力は最初から決まっています、それ以上の成長は見込めないという考え方です。

しかし、多くの人はこのマインドセットの両方を併せ持っているともいわれているのです。



★そもそも世界は不安で出来ている

ここまでの話で「成長型マインドセット」いわゆるポジティブシンキングの方が良いという事は皆さんもお気づきかと思います。だからといってネガティブシンキングが必ずダメだという事ではありません。そもそも人は「不安」によって動くと言われています。ネガティブな考え方や捉え方をしても最後にポジティブな思考や行動に終わることが大切なのです。

今回はネガティブな考え方が身体に及ぼす影響について、もう少し掘り下げてお話をさせていただこうと思います。

理学療法士 奥村 大地



◇たべるものでポジティブシンキングになれる?! ～こころとからだをつなぐ食～

例えば、大好きな焼肉をおなか一杯食べられたら、大満足ですね。

ちょっとおしゃれして出かけたフランス料理、その人時は現実の喧騒から離れて心が満たされます。このように、おいしいもの、好きなもの、ちょっとした贅沢は、私たちの心を豊かにし幸せな気分にしてくれます。さてここからは、より幸福感を感じられる心身のベース作りについて考えます。それには、私たちの身体の「なか」にある幸せホルモン「セロトニン」を活性化させることが大事。セロトニンの生成に必要なトリプトファンを含む食材を積極的に摂りましょう。

ちょうど今が旬の「初鯉」にはトリプトファンが多く含まれています。

旬のものを旬の時期に食すことは栄養価の面でも重要。

おいしく、楽しく、健やかに！「こころ」にも「からだ」にも栄養満点のレシピをご紹介しますね。

幸せホルモン効果

↑↑↑セロトニン↑↑↑

↓↓↓セロトニン↓↓↓



三重県伊勢志摩の郷土料理「手捏ね寿司」



【材料 2人分】

・米 2合 ・カツオ（刺身用） 200g

A 漬け用醤油

・しょうゆ 70cc ・砂糖 30g

・みりん 大さじ 1/2

B すし酢（合わせ酢）

・酢 40cc ・砂糖 20g ・塩 5g

C 薬味

・大葉 ・白ごま ・生姜 ・ミョウガ など

【手捏ね寿司の由来】

一般的に言われているのは、船上の漁師達のまかない飯として知られています。漁師の町として知られる志摩には多くの漁師の方がいます。船上で慌ただしい一日を過ごす中、「獲れた魚をいちいち醤油に漬けながら食べるのは面倒、まとめて醤油に漬けてしまえ、ご飯は日持ちするよう酢を打って、手で混ぜてしまえば美味しい即席寿司ができる！」と漁師たちによって生まれた漁師飯だったとのこと。

しかし別の説では、大漁を祝った船主が船上で船員に振舞い、それがいつしか陸上でも祝い事やお客さんをもてなす時など、ハレの日の料理に変化したという説もあるようです。

【作り方】

1. A の材料を煮立たせ、冷ましておく
 2. B の材料を合わせてすし酢を作る
 3. ご飯を少し硬めに炊く（出汁昆布を入れて炊くと風味もよい）
 4. カツオを薄め（5mm 程）の一口大に切り、冷めた 1 に 1 時間ほど漬ける
 5. ご飯が炊きあがったら、4 の漬けたれを色づく程度にまぶして混ぜ、10 分程保温する
 6. ご飯をすし桶にあけ、2 のすし酢をさっくりまぜて冷ます
 7. 人肌以下に冷めたら、漬けの鯉をのせる
 8. C の薬味の大葉は細切りに、生姜は針生姜に、みょうがも細切りにし、それぞれさっと水にさらす
 9. 薬味を好みで鯉の上に散らしてできあがり
- ※薬味はご飯の中に混ぜ込んでもおいしいです
私は、酢飯の中に、新生姜の甘酢漬けを刻んだものといりごま、大葉を混ぜています
薬味はお好きなものをお好きなだけたっぷりのせると、さっぱりと召し上がれます
酢飯には漬けたれもかかるのですし酢の塩加減は薄目で良いかと思います

【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貢献できることを願っています。