

健康通信 4月号



■日々の生活を豊かにするマインドセット Part2

4月に入り一気に暖かくなり、入学式の頃にはちょうど桜も満開を迎えました。急な花冷えの日も数日ありましたが、やっと気温も落ち着いてきそうです。ただ…今年の夏は、昨年以上の猛暑が予想されるとのこと。今からぞっとしますが、予想ができていいるのなら、早めの対処！外気温はどうしようもありませんが、少しでも快適に楽しく過ごす方法を連想し、夏の暑さを乗り切る身体作りも徐々に始めて、来る夏に向けて今から準備しておきましょう。さて今月は先月に引き続き「マインドセット」のお話を。その中でもマインドセットと身体や痛みの関係に焦点を当ててお話しします。

★先月のおさらい

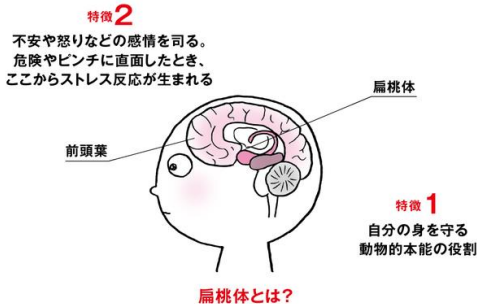
マインドセットには「成長型マインドセット(ポジティブ思考)」と「固定型マインドセット(ネガティブ思考)」の2種類があるということは前回お話ししました。日々の生活を送るうえでは成長型マインドセットの方が良いのですが、ではなぜ固定型マインドセット(ネガティブ思考)が良くないのでしょうか。その理由について考えていきましょう。



★ネガティブな態度がもたらす影響

『ネガティブ=よくない』その理由を科学的に調べた研究があります。実際に参加者に不安や恐怖をあおる画像を見せ、その時の扁桃体の様子を調査したものです。(扁桃体とは脳の側頭葉の内側に位置するアーモンド(和名:扁桃)型の小さな器官。神経細胞の集まりで人の情動、所謂快・不快に関わっている部分。)参加者に見せる画像は、①人の恐怖や怒りなどの表情②動物や昆虫の自然界の恐ろしいもの③拳銃や事故、爆発

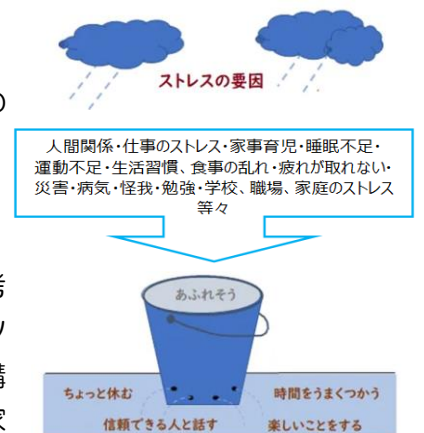
など人工的な恐ろしいもの、の3つ。この調査の結果、もっとも激しい反応を示したものは①人の恐怖や怒りなどの表情を見た場合でした。つまり、人は人のネガティブな表情を見ると本能的に反応してしまうのです。また、ネガティブな思考や態度は、さらにネガティブな思考や態度を引き寄せる傾向があります。ただ、前回もお伝えしましたが、ネガティブな思考は誰にでもあります。大切なのは最後にはポジティブな思考で終わることなのです。



★ストレスバケツって?!

次のような経験を皆さんも一度はしたことがあるのではないのでしょうか？

「友達と出かけている時や趣味に熱中している時は、肩こりや、腰痛、膝の痛みを感じない」。痛みは関節や筋肉からきていると思っている方も多いのでは？もちろん、筋肉が傷ついたり、関節で炎症が起きると痛みはでますが、痛みにはもっと複雑で様々な要素が絡み合っています。右の図はこうした痛みが発生する状況を分かりやすく表した「ストレスバケツ」という考え方です。バケツには様々なストレスの水が蓄積されます。その水がバケツから溢れ出た時に痛みや不調(血圧上昇、気分が沈むなど)がでるという構造です。ストレスの水の素となる要因には、人間関係、仕事のストレス、家のストレス、精神的ストレス、栄養、睡眠、怪我などが挙げられます。痛みが患部のみの問題だけではなく、そこに様々なストレスが関わっているとすれば、それらのストレスを減らすことで痛みも軽減する可能性があるということです。つまり、しっかりと睡眠を摂ったり、美味しいものを食べたり、自分が「快」だと感じることを行うこと(ストレスの発散)が重要になってきます。特に、明らかな怪我があるという急性の痛みではなく慢性的な痛みの場合は、身の回りのストレスについて見直してみることが役に立つかもしれません。ご自身での見直しが難しい場合は私たち理学療法士にご相談ください。



理学療法士 奥村 大地

◇しっかり食べてぐっすり寝てココロも身体も健康に！～トリプトファンが健康の鍵

『春眠暁を覚えず』春の夜は眠り心地がいいので、朝が来たことにも気が付かず、つい寝過ぎてしまうと云われる通り、過ごしやすい季節となってきました。一方で「よく眠れない」「昔より眠りが浅くなった」「より効率よく睡眠をとりたい」と感じることはありませんか？先月までにお話しました、幸せホルモンと睡眠ホルモンのメラトニン。ここで重要となるのが、トリプトファン（たんぱく質食品に多く含まれる）。幸せホルモンのセロトニンは日中、トリプトファンから作られます。日の光を浴びると分泌が止まる睡眠ホルモンのメラトニンは、夜になるとセロトニンの働きにより分泌が促進され、私たちが良質な睡眠へと誘ってくれます。眠くてだるいこの季節を、スッキリ生活に変えていくためにも、食生活を今一度振り返ってみましょう。



朝からスッキリ元気に！マグロと納豆のサラダそば

【材料 2人分】

- ・そば 2玉（又は2束）
- ・まぐろ（刺身用） 150g
- ・納豆 1パック ・たくあん 50g
- ・カットサラダミックス 150g
- ・いりごま 適量

A 漬けたれ

- ・麺つゆ（2倍濃縮） 大さじ4
- ・ごま油 大さじ1

麺、パン、ご飯。何を食べようか迷ったときは、主食のなかでもトリプトファンが多めのそばを選んでみてください。それも、できるだけそば粉の割合が多いものがおすすめです。

そこにセロトニン合成を促すビタミンB6が豊富で、体内時計を整えるオメガ3脂肪酸もあわせて摂取できるマグロを贅沢に乗せて。

マグロはぶつ切りを前の晩にタレに漬け込み、たくあんも切っておけば、朝はおそばを茹でるだけでOK。カットサラダミックスを使うとラクチンですが、お家にあるお野菜、キュウリやレタス、にんじんやかいわれ大根、トマトや新玉ねぎなど、好きなお野菜を合わせても。

【作り方】

1. 1.5cm角に切ったまぐろをAの漬けたれの材料に1晩漬ける
2. たくあんは荒みじん切りにする
3. 納豆は付属のたれと混ぜておく
4. そばを茹でて水気を切り、器に盛る
5. カットサラダをそばの上にもり、その上に2の納豆、3のたくあん、1のまぐろを漬けたれごとを彩りよく盛り合わせ、いりごまをかける（漬けたれが少ないようであれば、麺つゆとごま油を適量足して）
6. お豆腐のお味噌汁をプラスして、豆腐と味噌からもトリプトファンを摂取しましょう

トリプトファンの摂り方には3つのポイントがあります。まず、朝に摂取すること。朝食で生体リズムがスタートし、日中にセロトニンが増えるというサイクルを考えるとこのタイミングがベスト2つ目に、セロトニンの合成を促すビタミンB6と一緒に摂ること。そして最後に、よく噛むこと。噛むという行為がセロトニンを増やすことに繋がります。おそばだけだとするすると噉って食べきってしまいますが、食べ応えのあるマグロや、食感の違うたくあん、お野菜を入れることで「噛む」一品に。しっかり噛んでいただきます。

【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。