

体とこころの健康づくり

健康運動指導士
元橋美津子

心の健康づくりの考え方

ストレスとは

イヤだとか楽しいとかは関係なく、なんらかの刺激によって

「心と体に受けるありとあらゆる刺激 = **ストレス**」ということなのです

「心や体の状態」のことを言います。

例えば、

苦手な上司に嫌味を言われたとします。

この場合は、

ストレスの原因・・・苦手な上司が私に言った嫌味

ストレス・・・・・・・・自分が感じたイヤな思い、腹立たしさ、などの気持ち
ということになります。

ストレスの原因

身体的なストレスの原因とは

体に負担を与えるもの。毎日の長距離通勤、寝不足、疲労、暑さ、寒さ、空腹、などです。

精神的なストレスの原因とは

心に負担を与えるもの。不安、悲しみ、落ちこみ、怒り、不満、などです。

外的ストレスの原因

肉体的：病気、けが、持病、通勤、夜勤、早朝勤務、など

環境的：騒音、暗さ、明るさ、ほこり、匂い、蛍光灯、パソコン、ゲーム、など

物理的：暑さ、寒さ、強風、豪雨、雷、雪、紫外線など

化学的：食品添加物、お酒、たばこ、空気汚染、水の汚染、洗剤の化学物質など

生物学的：ウィルス、細菌、花粉、など

内的ストレスの原因

食事：食べすぎ、小食、偏食、栄養不足、不規則な食事時間、など

運動：運動不足、負荷の大きい運動、はげしい運動、悪い姿勢、など

睡眠：睡眠不足、寝すぎ、不規則な睡眠時間、夢、など

生活：夜更かし、不規則な生活、など

その他：第二性徴、月経、妊娠による身体的変化、など

初期に現われるストレス症状

- ・目が疲れやすい。肩がこりやすい。
- ・背中や腰が痛くなる。
- ・朝気持ち良く起きられないことがある。
- ・頭がスッキリしない、頭が重い。
- ・立ちくらみをしそうになる。夢をよく見るようになる。
- ・手や足が冷たくなることがある。
- ・食後に胃がもたれることが多い。

慢性時に現われやすいストレス症状

- ・なかなか疲れがとれない。何かするとすぐに疲れる。
- ・お腹が張ったり下痢や便秘がよくある。
- ・少しのことでイライラしたり腹が立ったりする。
- ・人と会うのが億劫になる。仕事をする気が起きない。
- ・歯茎が腫れる。口の中が荒れる。
- ・最近体重が減った。深夜によく目が覚めたりする。
- ・好きな物でも余り食べる気がしない。

ストレッチの効果

1. 固くなった体をほぐす
 - ・血流UP・・・柔らかくなる。温かくなる。気持ちが良くなる。コリや痛みが改善します。筋肉が柔らかくなり怪我をしにくくなります。
 - ・代謝UP→脂肪や糖が使われる→残りが少ない

疲れると体とこころどうなるの？

- ・気力や意欲がなくなる。
- ・自分の感情等を抑制(コントロール)できない
- ・突発的に起こる不安に対して感情が高ぶる



こころの健康を保つ

「健康日本21(第2次) 休養」

心身の疲労の回復、充実した人生を目指すために
休養は重要な要素の一つ

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが
こころの健康に欠かせない

休養が日常生活の中に適切に取り入れられた
生活習慣を確立することが重要

腰痛・膝痛予防と改善

体の柔軟性をみる。(前屈を試みる)

(冷たい・固い・痛い → 血行が悪い)

柔軟性が高いと

1. 基礎代謝があがり、血行が良くなる

基礎代謝が上がることで消費カロリーが多くなるダイエット効果もある。

2. 疲れにくい身体になる → 体が硬い人ほど疲れやすい

3. 身体が柔らかい＝怪我をしにくくなる

例えば、

・足首が硬い → 捻挫を起こしやすくなります

・膝関節や股関節が硬い → 太ももの肉離れなど起こしやすくなります。

4. 心と身体をリラックスさせて緊張を解きほぐす

心身の老化予防にも効果がある



◇腰痛にストレッチは効果的？

腰痛にはストレッチだけに限らず定期的な運動習慣は腰痛を予防する効果があると言われています。

ストレッチだけではなく様々な運動を取り入れてみましょう。

◇なぜ効果的なのか？

腰痛は腰の筋肉が疲れていたり血流が低下することで起こることがあると言われていますが、ストレッチを行うと腰周りの筋肉や腰の痛みの原因になっている筋肉の緊張を軽減させ血行を改善する効果があると言われています。

※大切な事は

仕事、日常生活、スポーツなど体を一方的に使うもの



一日の終わりには体をいたわるストレッチ等を毎日行う習慣をつけることも大切です。

笑いには医学的効用がある

※笑顔

1. 免疫力が高まる。
2. 脳を活性化させる。
3. ストレスを解消する。
4. 人間関係が良くなる。
5. 20秒間の笑いで心拍数や呼吸数が増加・圧が上昇するので、軽い全運動をするのと同じ運動 効果が得られる。

声を出して
笑ってみる

音楽で体を揺らす

※人は固有の生体リズムがあるので、心身はリズムを奏でる 楽器であると同時に、外の音楽に共鳴する 楽器でもある。

1. 快適な気分にしてくれる。
2. 音楽は脳波の α 波を増やします。
 $\alpha - 3 \cdots$ 集中 α (思考を一点に集中する時にでる)
 $\alpha - 2 \cdots$ アイデア α (リラックス状態で直感力やひらめき が出る脳波)
 $\alpha - 1 \cdots$ 休息 α (ストレスを解消し休養できる脳波)



ストレスの解消法

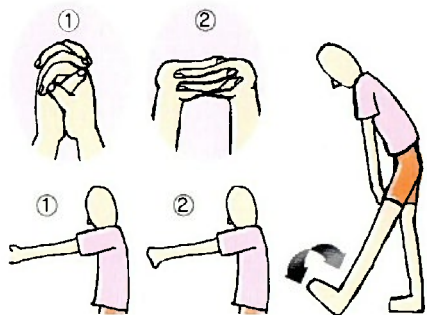
- ・疲れたと感じたら ⇒ **すぐストレッチ**、
- ・ストレスの気づき
- ・十分な睡眠・休養を持つ
- ・自分なりのストレス解消法(気分転換)を持つ
(**運動・スポーツ**・旅行・**芸術鑑賞**・**園芸**・呼吸法、 お風呂 等々)
- ・家庭の団欒、趣味の友達
- ・愚痴をこぼせる、相談できる人間関係を持つ
- ・プラス思考、ものの見方を広く、柔軟に考える

※体と心は繋がっている！

リラックス体操

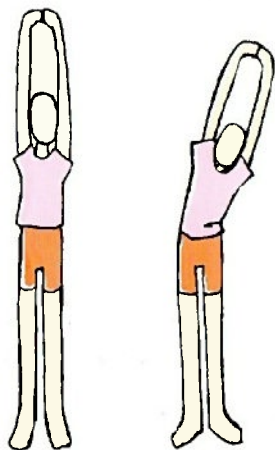
～かたくなった心と体をほぐしましょう！～

①始めに手足をほぐしましょう



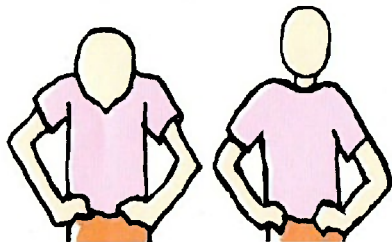
①と②を10回 かがとをつけて
繰り返しましょう 横に振る

②背伸びをしましょう



伸びたら5～10数えましょう
横にもゆれましょう

③首を動かしましょう

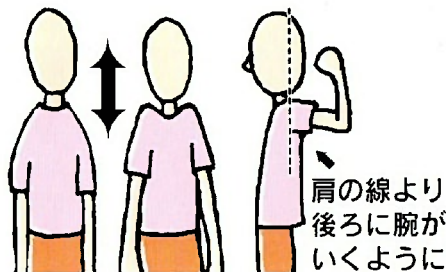


前にたおします
横にたおします
横を見ます
回します(前、半分・後、半分)

※首はすべてゆっくりしましょう

④肩をほぐします

両肩の上げ下げ
左右片方ずつ
ゆっくり内まわし、外まわし

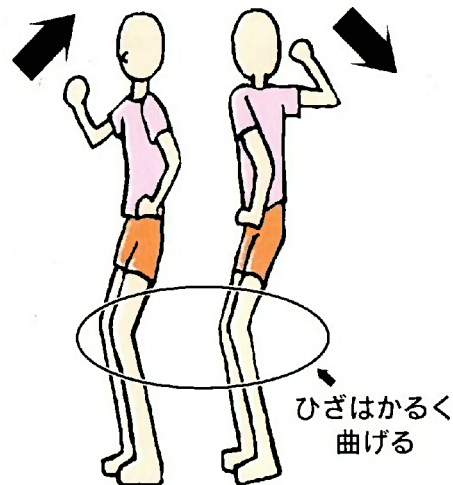


肩の線より
後ろに腕が
いくように

⑤振りかえり肩まわし

(背中・腰をほぐそう)

肘まげて3回
腕のばして3回
右・左



ひざはかるく
曲げる

⑥体ごと後へねじる

右も左も2～3回

①～⑥は椅子に座っていてもできます
回数は自分の体に合わせて行いましょう

⑦足・腰をほぐす

かかとをつけて
パタパタさせます



足首を立てて
横に数回振ります



足首をのばす、立てる
10回程で止める



腰をのばして
10数えましょう



「休養」には
「休むこと」と「養うこと」の2つがある。



休

労働や活動等により生じた心身の**疲労**を、安静や睡眠等で
解消することにより、疲労からの回復を図り元の活力を持った状態に戻し
健康の保持を図る。

養

明日に向かって英気を養うと言うように、主体的に自らの身体的、精神的、
社会的な機能を高めることにより、健康の潜在能力を高め、健康増進を
はかっていく



メラトニン・・・スムーズな入眠を導く

メラトニンの分泌を増やすには→**セロトニンを増やすことが大切**

セロトニンの材料になるのは、必須アミノ酸「トリプトファン」です

材料はタンパク質に含まれ体内に入り、セロトニンに変化します。

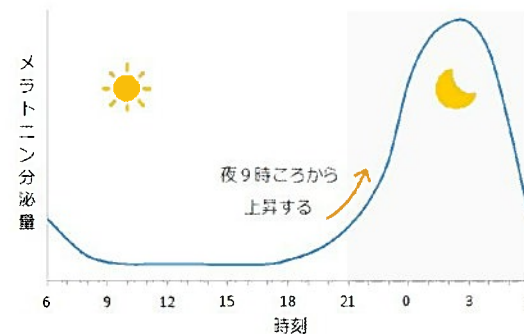
タンパク質・・・肉類、魚介類、豆類(ゴマ・油揚げ・納豆)、チーズ

太陽の光を浴びてリズム運動をする。そしてトリプトファンをきちんと摂取しよう

そして、夜になるとセロトニンは「睡眠ホルモン」であるメラトニンに変わり、眠りをサポートします。

※成長ホルモン

- ・体を修復する。
- ・次に日のストレス抵抗ホルモンを作る。



◇成長ホルモン

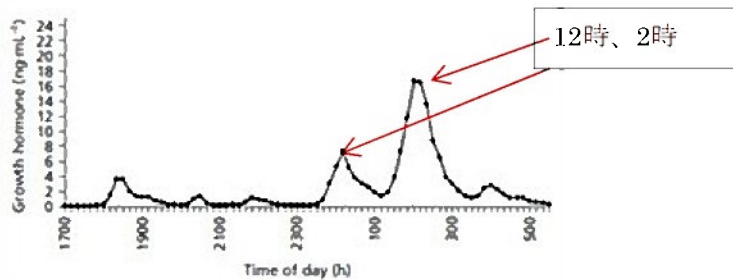
一生に渡って分泌される重要なホルモンであり、様々な役割を発揮してくれます。

成長ホルモンの役割

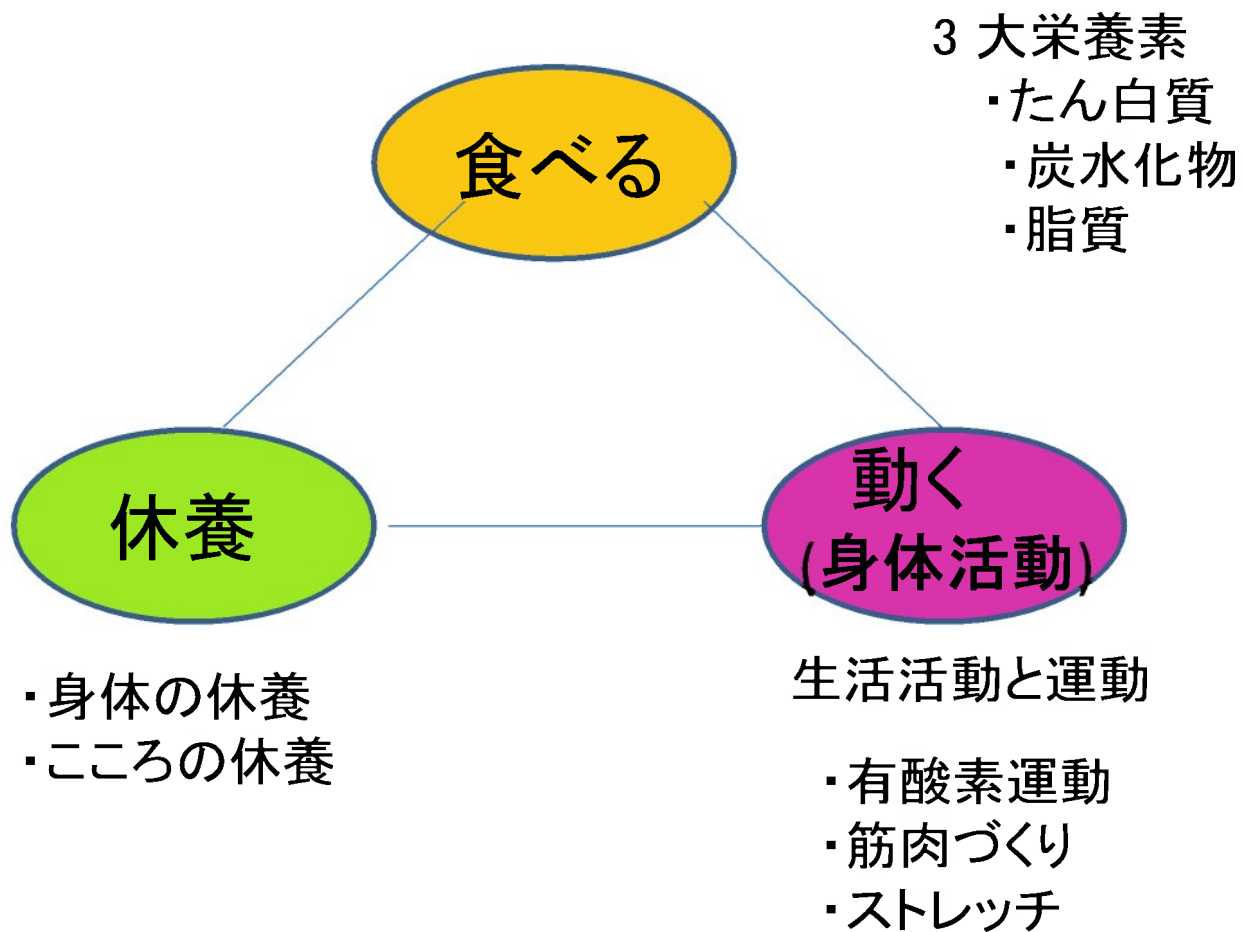
- ・疲労感の解消・やる気や積極性の増加・集中力の増加・筋肉量の維持(増)
- ・脂肪分解の促進 ・コラーゲン繊維形成 ・糖新生の促進

成長ホルモンを増やす方法

- ・睡眠
- ・低血糖
- ・空腹
- ・有酸素運動
- ・無酸素運動
- ・入浴
- ・食事



健康な身体づくり



日頃から運動をしていますか？

運動習慣の定義

- ・軽く汗をかく程度の運動を一日30分、週2回、一年以上続けている



人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う

身体活動

運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの**意図**を持って、**余暇時間**に**計画的**に行われる活動

速歩、ダンス、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカーなど



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗車、荷物運搬、子供と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど



健康診断有所見率の推移(%)

項目 年	全国	石 川					
	定期健康診断 全体の有所見率	定期健康診断 全体の有所見率	血 圧	血中脂質検査	血糖検査	尿検査 (糖)	心電図検査
17年	48.4	45.2	10.6	26.9	7.7	3.0	7.4
18年	49.1	47.0	11.7	27.2	7.8	3.0	7.9
19年	49.9	48.1	12.3	27.3	8.0	2.6	7.4
20年	51.3	50.2	15.2	30.1	8.4	2.4	6.3
21年	52.3	50.9	14.4	31.2	8.6	2.4	6.8
22年	52.5	49.2	14.2	28.6	9.1	2.4	6.7
23年	52.7	50.3	14.4	28.5	8.9	2.5	6.6
24年	52.7	50.8	14.5	28.8	8.3	2.5	6.4

25年 53,0 52,07 16,01 29,20 8,40 2,28 6,37

26年 53,20 52,19 16,80 29,67 9,76 2,26 6,74

全国平均より高いもの → 聴力、尿たんぱく

【出典 厚生労働省 定型統計】

有酸素運動(歩く)

生活習慣病(メタボ)(内臓脂肪症候群)に効果的

種類: 散歩、ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、
日常生活でこまめに動くなど**全身を使う運動**

強度: 最大酸素摂取量 = $(220 - \text{年齢}) \times 50 \sim 60\%$ の中等度とする。

息を軽くはずませながら10分から30分程度週3日～5日歩く

一日7,000歩～8,000歩を目途にする。1

効果: 脂肪が燃える(特に内臓脂肪がもえる)

体全体の循環が良くなり、活性化する。

心肺機能が高まる(= **筋肉や血管に弾力が増す**)



血圧を上げなくても自分の力で流される

持久力がアップする。疲れにくい体をつくる。

脳に血流が増すので活性化する

90日～120日続ける…結果が出る。



脂質系

Q 運動するとどうしてHDLコレステロールが増えるの？



中性脂肪が分解されやすくなるためです



運動
すると
……

消費
エネルギー量
が増える

インスリンの
働きが
よくなる

中性脂肪が
分解され
やすくなる

運動によって筋肉が使われると、消費エネルギー量が増えるとともに、血液中の糖を筋肉などの組織に取り込む「インスリン」の働きがよくなる。インスリンの働きがよくなると、中性脂肪が分解されやすくなり、中性脂肪と“シーソー”のような関係にあるHDLコレステロールが増える。

HDLコレステロール が増える

1日の歩数と
HDLコレステロール値の関係

歩数	男性 (mg/dℓ)	女性 (mg/dℓ)
2000未満	47.4	56.4
4000~5999	51.4	60.4
10000以上	55.5	62.5

1日の歩数とHDLコレステロール値の関係を示した表。男女ともに歩数が増えるほど、HDLコレステロール値が高まる。

運動量が増えるほど
HDLコレステロール値
が上がる

(健康・栄養情報研究会編「国民栄養の現状 - 平成11年国民栄養調査結果」)

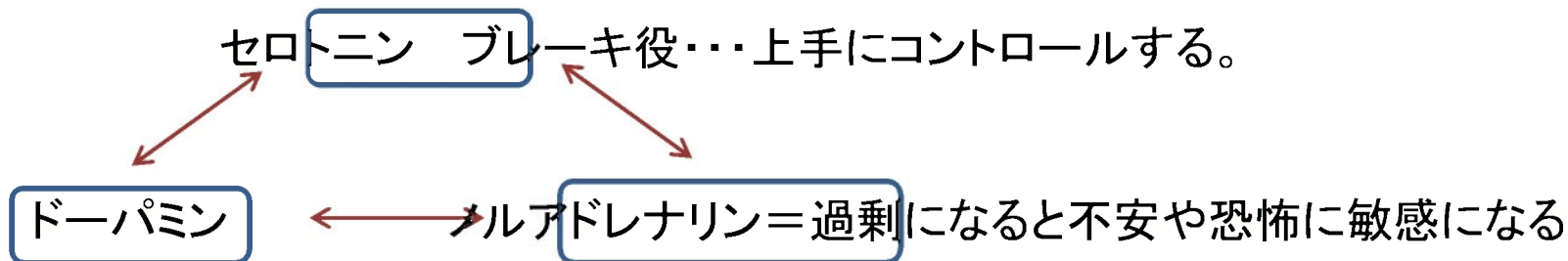
運動をすると脳と体は？

(脳はやる気・快樂ホルモンを出す)

脳はさまざまな物質 — 脳内物質を分泌しています。

- ① **ベーターエンドルフィン** (落ち着く・安堵感を与える効果がある)
 - ② **ドーパミン** (快感・やる気をおこす)「その行動が楽しくなると→やる気が出る」
 - ③ **セロトニン** (幸せ・満足感を感じさせる) 精神的な安定が保たれる
 - ・前向きに行動ができる。
 - ・ストレスに強くなれる効果もある。
 - ④ **メラトニン** (生体時計・睡眠のホルモンとして働く)
 - ・濃度が高まると睡眠を促進します。(朝起きて太陽の光を浴びて14～16時間後脳での分泌量が増えてくる)
- ※「リズム運動」と呼ばれるものは、セロトニンの分泌をうながす 効果が高いと言われています。

『三大神経伝達物質』 = 脳内で情報を行き来させるときに必要となる物質)



運動不足が続くと

一般的には肥満や体重増加です…が、

- 1) 基礎代謝の低下
- 2) 心肺機能の低下
- 3) 免疫力の低下(風邪など引きやすくなったりウイルスに弱くなる)
- 4) 不眠症
- 5) 心身症 ⇒うつ病や対人恐怖症などがありストレスをため込むことで心やからだ
が悲鳴を上げて しまう ⇒体を動かすことでストレスの解消につながる。
- 6) 慢性疲労・便秘…肩こり ・生活習慣病(糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中)



動脈硬化 ⇒ 脳梗塞・心筋梗塞になりやすい

身体を動かす仕組み「運動器」

運動器とは？

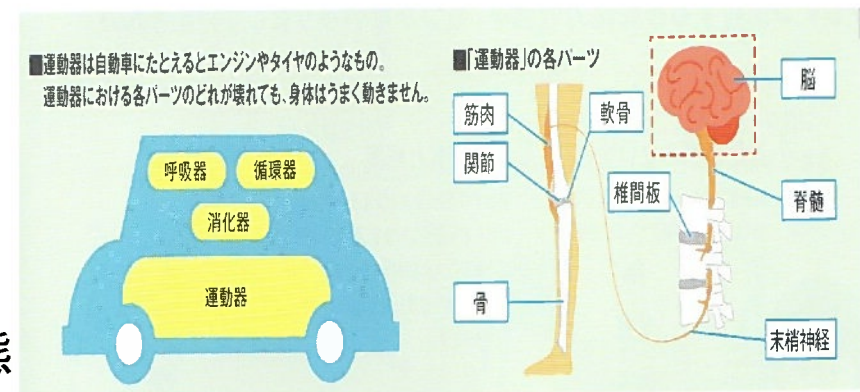
- ・身体を自由に動かすことができるのは骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の働きによるものです

※骨、関節、筋肉といった運動器の機能が病気や加齢とともに衰えて「立つ」「歩く」といった移動能力が衰え生活の自立度が低くなる。「要介護」「寝たきり」になるリスクの高い状態になることです。

ロコモの為に ⇔ メタボになって

※ロコモ度測定

1. ロコチェック
2. ロコモ25(質問・・・今の身体の状態)
3. 立ち上がりテスト(脚力)・・・実技
4. 2ステップテスト(下肢筋力・バランス能力・柔軟性)



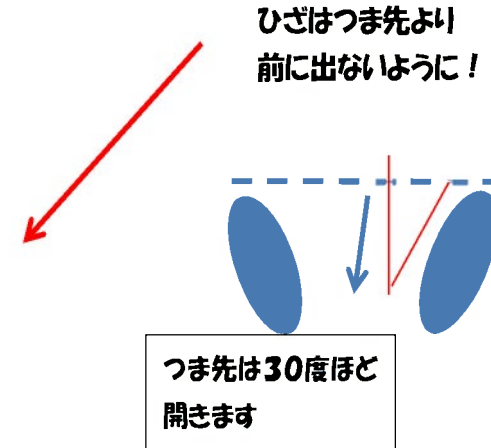
ロコトレ ①片脚立ち —バランス能力をつける—
目標：左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

初級編 1分間キープ！手は腰に
(最初は自分が挑戦できる秒数キープでOK)



ロコトレ ②スクワット —下肢筋力をつける—
目標：1セット5~6回を1日3セット

初級編 足は肩幅より広めに
ゆっくり数えながら行いましょう！



自分の体力に合わせてやってみましょう！

フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5~10回(できる範囲で)×2~3セット

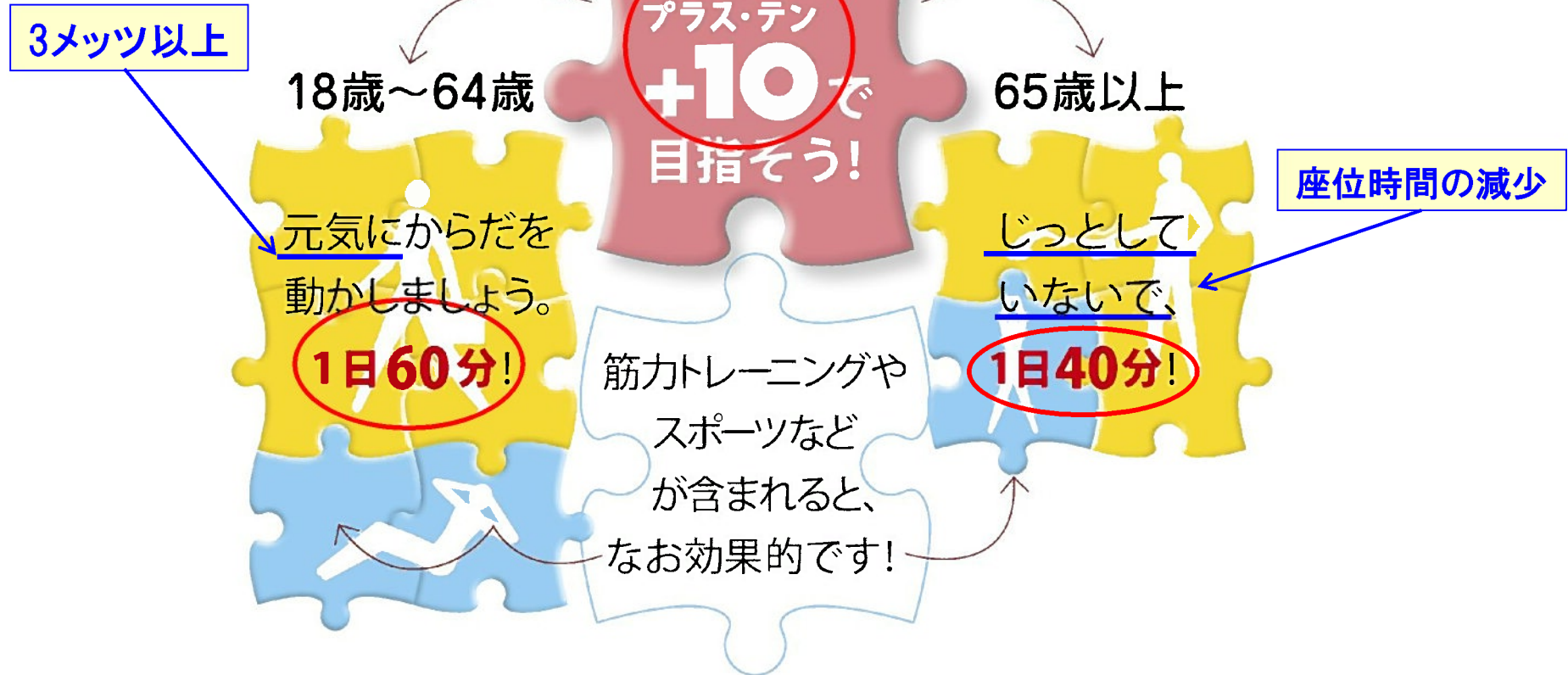


ふくらはぎの筋肉は下肢の血液を心臓へ送ります

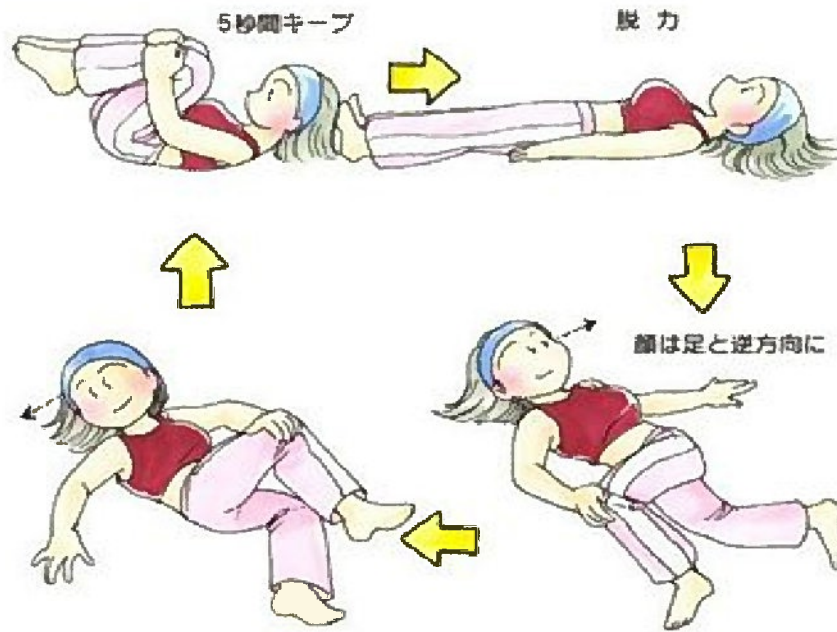
+10は、10分を主に意図しているが、
10個や10%としても、使える！

プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



◇腰、膝、足首等をしっかりほぐす



◇足首 → 内側へ揺らしほぐし

◇腰・膝 → 揺らしほぐし

◇正しい姿勢を日頃から意識する。

・正しい立ち方・歩き方
(足の裏をつくる ⇒

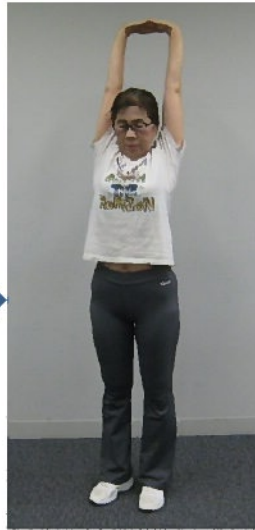
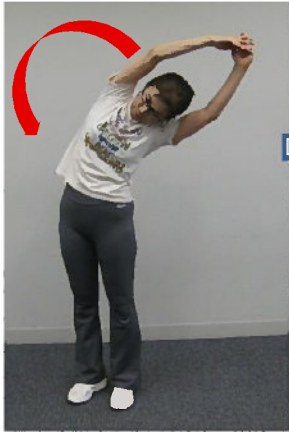
•◇筋肉づくり(体幹)

• …腹筋、背筋、側筋をトレーニング、足、腰の筋肉づくり



扁平足・内足・開帳足・ 正常な関節
外反母趾の関節

- ① 頭の上で手を組んで
横に倒してキープ
反対も同じようにしましょう！



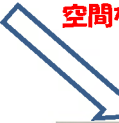
肩甲骨を意識して
胸を開きます



- ② 頭上に手を
組んで背骨を
伸ばします



- ③ 肩まわし
ひざを曲げて
軽く回転させます

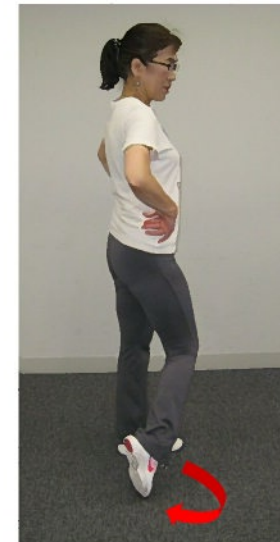


- ④ 腰まわし
顔はまっすぐ前をみて
ひざを曲げて
左右に回転させます

背骨の1本ずつを意識して
空間をあけるように



- ⑤ ひざまわし
手は太ももの上に
横に置きます。
左右各10回ずつ
まわします



- ⑦ 足首まわし
ゆっくりまわしましょう
左右各10回ずつ
まわします



- ⑨ 背筋を伸ばします。
ゆっくり息を
吸いましょう



- ⑩ 体をたおし、
ひざをまげて
起こしましょう

いつまでも体とこころ元気である為に！

※毎日続けて
休んでもやめないで続けましょう！

ご清聴ありがとうございました



※社内の健康づくり・新入社員研修会等出張にて行います。

お問い合わせ先

J-kikaku@quartz.ocn.ne.jp

090-4688-2566