

健康の法則



春の日差しの中で

恒例の「はぐるま

マラソン大会」が行なわれ
れました。

挑戦するJJC...

《健康の法則 その一》

《いつまでも若々しく・たくましく》

最長 21 km (ハーフマラソン)

多摩川のマラソンロー

10 km・5 Km・1 km (ウォーキング)

ドには、毎日沢山のラン
ナーが走っています。

それぞれの目標の距離で、一杯の力走!!
全員が完走をしました。この完走は、日々

二ヶ領用水沿いでは、

のたゆまない積み上げがあつてこそその

朝早くから高齢者の方

偉業です!!

達がウォーキングをし

ホームでは早朝の目ざまし運動と夜のスト

ています。

レッチ、作業所では毎日の運動(脈拍13

社会的にも健康への意識
が高まっている中、仲間

0前後の運動を、30分以上。4~5 Kmの
マラソン)を27年間絶やさず繰り返してき

達のマラソンへの

た日課は、健康を支える基礎となっていま

取り組みは、「生き方」

す。今年は長い距離に挑戦する事に加え、

を示す一つの見本と

3人から6人の走力が同じぐらいの仲間が

なるでしょう。

チームで走る、グループ走!!



No.54号

2011年3月4日

社会福祉法人
はぐるまの会

広報委員会
後援会

川崎市多摩区菅馬場1-18-17

Tel 044-946-1308

《自分のペースを他の人に合わせて走る》
という課題も意識しなければなりません。
遅い仲間に合わせて、飛び出す仲間と同じ
ペースで走るように誘導する。かなり難し
い課題ですが見事にクリアして、
全員が合格をしました。

挑戦する事と仲間を助け合う事を

十分アピールできたのではないのでしょうか。

○新入生2名は、人生初めての10 km

○人生で初めての21 kmを走った仲間達

おめでとう!!

理事長から「一人では成し遂げられない事

でも、仲間がいたからできたんだね」また

親の会の会長より「心の中にある力」を見せてもらいました。というそれぞれの仲間への評価の言葉に感銘を受けました。

涙の評価式

走り終えて、すぐに評価式が行われ、完走賞・連帯賞・新記録賞が授与されました。賞状をもらう仲間の涙顔には、精一杯、力の限りを出して走った達成感に溢れ、「成し遂げる事」を実感した者の姿を見せせてもらいました。



《溝の口付近》

21kコース》

評価の内容 (一部抜粋)

○山田さんのリードが素晴らしかった。

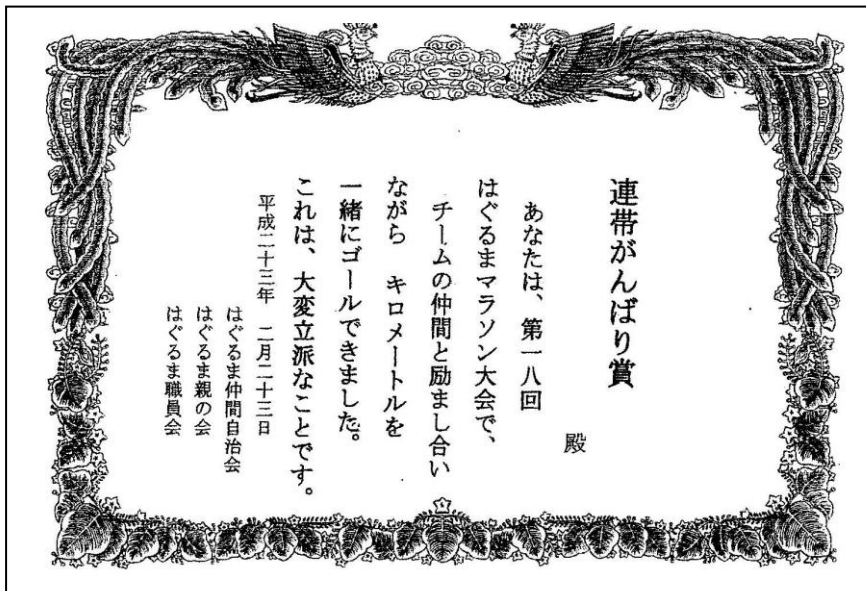
みんなのペースをよくリードし、詰め過ぎないように間隔をあける事まで声かけをし、5人のチームをまとめていました。折り返しでトイレに行った仲間を、全員で待ち、再スタートした。整然としたまとまりのある「美しい走り」でした。

○今年初10kmマラソンに挑戦した、新入生の関根さん・菅野さん。関根さんの安定したペースで6人がまとまって走り切りました。菅野さんは「きみどりファイト!!」と声をかけながら余裕の走り。歩いてしまう仲間を励ましながら全員でゴールしました。

○2人で目標のクラブハウスをめざして歩きました。田崎さんはストックを使ってしっかりと歩き、落合さんは、にこにこ表情もよく、元気にゴールしました。

11チーム全て高評価がされ、

一人ひとりに、理事長より賞状が手渡されました。



《健康の法則 その一》

身体をこわす食事

健康に年を取る事は、長寿社会の理想の姿でありましょう。仲間達にとつても同じ事。しかし

身体の調子が悪い、痛い・だるい!!

気持ちがすぐれない!!

と言う事を言葉で表す事が難しい仲間が多く、体調の読み取りには気を使います。

パニックや発作を誘発する原因として、身体の不調も考えられるという事ですので、健康な身体づくりを積極的に行うことは何よりの病気予防・老化防止なのでしょう。

「食と時間栄養学」のセミナーを受講して

親の会 中澤毬子

柴田重信教授（早稲田大学・先進理工学部）による「時間栄養学」、管理栄養士・佐々木貴子講師による「食と栄養バランス」のセミナーを受講する機会を得ました。

「1965年、1980年頃は何を食べていましたか?」。意外な問い掛けからスタートした管理栄養士・佐々木貴子先生の講義はとても充実した内容でした。

栄養バランスについては、PFC（タンパク質・脂質・炭水化物）の熱量比率を各年代別に比較すると1980年代が理想的。

資料(H21年国民健康・栄養調査)によると、魚中心で繊維食品が多く油分の少ない調理法、つまり日本型食生活。これを基本に、やや多い塩分は工夫し、不足がちなカルシウムは、一日に牛乳200cc・葉類・乾物類を摂取することで今すぐ参考になりそう。

厚生労働省は、**野菜の必要摂取量を一日**

350gとしている。



用意して頂いたサンプルを見るとかなりの量で、野菜具沢山スープや味噌汁・鍋物・野菜炒め・煮物など調理の工夫がないこの量は摂取しにくいと思えました。

野菜ジュースは補助食品として利用する、咀嚼しないため栄養価の点では実物の方が良い。

乳製品の摂り過ぎは脂肪コレステロールの増加に繋がる。

人間の体重約65%が水分含有量。男性と女性ではどちらがより水分が必要か?筋肉の多い男性の方が、脂肪の多い女性より水分を必要とする「なぜか?」・筋肉は水分を吸収する、脂肪は水分を吸収しない

(融けない)。なるほど・・・女性はたくましい?

最近の食の傾向に三つの「コシヨク」がある。「**粉食・個食・孤食**」、粉食は噛まない(主食にパン・麺類が多い)、個食は家族で同じ物を食べない、孤食は一人で食べる。「できれば、一日一回は家族で食事を。」のアドバイスでした。

体内時計メカニズムが食事と栄養・健康

にどう密接に関わっているのか、近年かなり研究が進んでいるようです。体内時計とは全身に存在する**時計遺伝子**、決して無視してはいけない生物すべてのメカニズム。

とりわけ朝は大切な一日の始まり、「朝日を浴びることで脳がリセットされ、朝食を摂ることで体内全体をリセットし、新しい一日がスタートする。」朝食摂取は、脳の活性化・学業成績・心の安定に影響を及ぼす。

また、糖尿病の人が朝食を抜くと認知症を発症しやすい。

食事はできれば21時まで、それ以降は分食で（例…夕方におにぎり一個食べ、夜食におにぎり一個と少量のタンパク質・野菜を）。

脂質合成遺伝子（太りやすい遺伝子）が活発な時間帯は午後10時～午前2時、太りに

くい時間帯は午後2時～4時、遅い時間の食事は太りやすい。本来人間の体は太りにくくできているらしい。それが近年、時間

栄養学からみると食べる時間が後ろにズレ

てきており（食事時間が遅くなっている）。その影響は大きいそうです。

また、夜勤の仕事に従事している人は、昼間だけの仕事の人と比べ6倍太りやすい（これにはとても驚きました！）

柴田教授の講義は日々のご研究から、また研究成果を企業の製品作りに生かすべく様々なプロジェクトで実績を積み重ねていることもあつて、非常に説得力あるものでした。

時間栄養学×体内時計と食事のリズム

体内時計とは生体に周期変動をもたらす4つの仕組みで、時計遺伝子が発見されたのがその中の1つサーカディアンリズム（24時間周期）、最先端の研究では24.3時間。

この周期が食事・栄養・健康に多大に関係する。

難しいようですが、つまり体内時計メカニズムというものが生物には備わっていて、私たちはそれを知りそれに則した生活や食事をして、人間としてからだの調和を保つ

ことが大切・・・と私は理解しました。

*この体内時計に逆行した生活をする、時計遺伝子が壊れ（周期が長くなったり、短くなったりすること）、脳や内臓・血液に悪影響を及ぼす。例えば血中のメラトニン（睡眠を誘発）量・肝臓内の酵素量の減少、情緒不安定・・・計り知れない。

*しかし、インスリンを上げると体内時計が正常に戻りやすい。それには朝食に炭水化物（カゼイン）+タンパク質の摂取が効果的（例…ごはんと納豆、パンと牛乳）。

*人間の目は青色に対して敏感であるときれ覚醒効果がありそれを利用した機器が多くあるが、夜遅い時間に使用すると体内時計の仕組みから、睡眠サイクルが乱れるとの懸念があり研究されている。

*医師の処方薬を飲む時間は、**体内時計作用薬理学**に則り指定されているので、服用を誤ると危険を誘発する。

*海外旅行での時差ボケは、日本を中心にした場合、アメリカ方面(東方向)へ行く方がその影響を受けやすく、東南アジア・ヨーロッパ方面(西方向)はさほどでもない。日が昇る時間が遅い方向に進むと時差ボケは少ない。だがこれも、「食時間により体内時間がリセットされる」のであれば、事前の現地時間に合わせた食時間を実行すればかなり解消可能。

などなど・・・とにかく柴田教授研究室の最新データを表示しながらのユニークな表現、聞きなれない言葉、講義は驚きの連続でした。

「早起し、朝の光を浴び、栄養バランスのよい朝食を摂り体中をリセットする」現代は暮らし方も仕事の仕方も、時間の使い方も多種多様、朝日を浴びることができない仕事もあり、食事を決まった時間に摂れないこともあります。だからこそ、よりよく生きていくために人間の体をつくる

「食」、そして「体のメカニズム」を知り、自分の生活に合わせてながら創意工夫していくことが大切なのでしょう。また、成長期のこども達、なんらかの障がいをもった人たちの食と生活の仕方は、身近にいる人たちの十分な配慮が必要だと痛感した2つのセミナーでした。

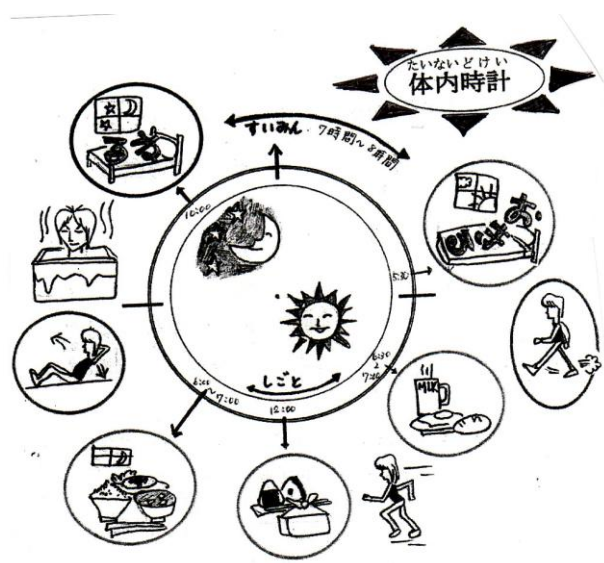
★この研修は多摩区社協の企画で行われ、はぐるまからは中澤さんとホームの食事を担当する職員も数名参加しています。

《健康の法則 その二》

規則正しい生活のリズム

中澤さんレポートの**赤字の部分**は 2年前の25周年記念式典の際「仲間生活ガイドブック」を作った時に、仲間の学習として行った事とまったく同じ事でした。ので、合わせて紹介いたします。

なぜはぐるまのホームは早起きするの？ (25周年だより記念号参照)



絵・山田 俊輔

- 朝起きられないと (ちこく・ねむくなる)
- 寝るのが遅いと(イライラしたり・便秘する)
- 病気になるやすくなる・太る
- ★「健康」は一晩で成りうるものではない事・多くの取り組みがある事・毎日の繰り返しの中にある事・などが解ります。最後にはぐるまの生活を学習した時の、仲間学習プリントを、再度ひも解いてみました。

この体の中の時計がくると、体によくないことが出てくる