

# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第18号

**特集**

こころの健康を保つために知っておくべきこと



カタクリと残雪の粟ヶ岳（三条市）



一般財団法人 **健康医学予防協会**

## こころの健康を保つために

## 知っておくべきこと

### 第二章 ストレスと健康 (続き)

#### ストレスとしての精神的な出来事

先回は、ストレスという言葉の意味について、「身体へ何らかの異物が侵入すると、それがどの様なものであれ、身体は一定の反応を生じる。その反応をストレス(ゆがみ)と呼び、反応を起こす異物は「ストレスor(ストレス因子)」と呼ばれている」ということをお話しました。

そしてこの異物には、光や音や熱、あるいは細菌や花粉、薬物や過食などの物理的、生物的、生化学的異物もありますが、精神・心理的なものもあるということもお話しました。

現代の社会で問題になっているストレスorは、この心理的、精神的なもので、急激な生活環境の変化や対人関係、危機的状況などで生じる怒りや恐怖、悲しみや不安、心配、頼りなさ、などの情動を動かす「出来事」が、ストレスor反応を起こす大きな原因となっていることです。このようなストレスorを生む出来事を、あえて一言で云うならば、「普段経験しないほどの強い精神的緊張を生じるもの」と云えるかもしれません。時には「強い精神的緊張からの急激な解放」もまた、ストレスorとして働く事もあります。

大体が、私達の人生で出会う様々な出来事は、全てそれなりにストレスorを生む可能性

あるもので、むしろストレスorのない生活など無いよ、と言いたいほどです。しかしまた、そうした出来事をどの様に受け止めるかを、私達は小さい時からそれなりに学んできて、

日々乗り越えてきていますから、出来事が全てストレスorとなって心身の病的状態を引き起こす原因になるのは、そうそうざらにあることではありません。起きるのは、それに相応の背景があるからなのです。

ある出来事が、その人にとってどの様な意味をもっているのか、どのような状況下での出来事なのか、などなど、その時、その時の状況や背景にそれぞれ個人的な違いがあつて、ストレスorとして反応を起こすのです。

「え？そんなことが」と本人が思うような出来事がストレスorとなっていることもあります。

昔、アメリカの学者が、われわれの周囲にとりまくいろいろな出来事に、ストレスorとしての強さを数字で表して発表した事があります。

それによりますと、その値の最も高いものが「配偶者の死」で「100」、以下離婚、拘禁、家族の死、怪我や病気などが続き、「結婚」を「50」とし、更に、例えば失業や引退、家族の病気、借金、生活条件の変動、職場の上司とのトラブル、などなど、他にも様々な出来事をあげて評価値を与え、「住居の変

動」には低い値の「10」という値をつけています。

しかし、この値はあくまでも観念的評価であり、同じ出来事でも、個人、個人によって違った強さを持つたろうことは、先の説明からも誰もが想像し得ることです。

例えばストレスorが原因で起きるうつ状態の特殊な形として「昇進うつ病」「引越うつ病」などと呼ばれるものがありますし、出産を契機におきるうつ病を中心にした産褥期精神障害や、夫や妻の死で、その後を追うように残された配偶者が亡くなる、という状況に出会うことも確かにあります。しかしそれは極まれな事で全てがそうである訳ではありません。

一般にサラリーマンにとってのストレスorは、男性は「仕事関係」、女性は「人間関係」に関連したものが最も多いとされています。それは不慣れた職種への移動や過酷な労働や常に結果を求められている環境、上下関係、あるいは同性者間でのセクハラやパワハラなどの人間関係なのですが、さらには、例えば激しい緊張を強いられていた職場から突然緩やかなのんびりとした職場に変わったとか、働く事が趣味のように過剰してきた猛烈サラリーマンが、定年後には何もすることが無くなった、などという時にも、それらがストレスorとして働く事があります。



新潟大学名誉教授、  
新潟医療福祉大学名誉教授  
(専門は精神医学・心身医学)

櫻井 浩治

このように、同じ出来事でも、ストレスorとして病的なストレスor状態を生む原因になるかどうかは、置かれた状況や環境、その人の受け取り方などにより違って、個人差があるのです。

#### 精神的ストレスorが心身に与える仕組み

それでは、何故眼に見えない心理的精神的な出来事が心身に異変を起こすのでしょうか。

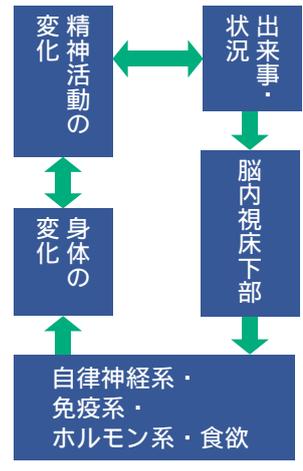
それは、このような成り行きが生ずるからです。

まず「出来事」に対して、眼や耳や匂いや味、あるいは皮膚感覚や内臓感覚など、あらゆる知覚・感覚を通して脳に伝えられ、判断や思考を生み、感情や情動をひき起こします。

次いでその感情や情動は、先回にも述べた脳内の「視床下部」と呼ばれる場所に刺激を与えます。視床下部は「自律神経系」や「免疫系」、あるいは「電解質」や「内分泌(ホルモン)」を支配する脳下垂体を動かす、あるいはまた「食欲」など、身体内部臓器や器官の働きをコントロールする重要な部分で、ここへの刺激は直ちに身体状態に反映し、身体にさまざまな変化をきたすこととなります。

また思考・判断は、情動や感情に左右され

易く、生じるはずの不安や恐怖を、無意識下に  
 あたかも無いものとして抑え込んでしまう  
 ことがあります。そうなるとその人の精神活  
 動にゆがみを生じたり、心身に思いがけない  
 理屈に合わない症状を起こし、そのために本  
 人も周囲も悩まされたりするので。



個人差がある理由  
 そのようなことから、ある「出来事」と、  
 それが不幸にして「病的な心身の反応」を起  
 こすに至る、という関係について、私は次の  
 ような数式で考えてみる事にしています。

$$\text{身体因} \times \text{長期状況因} \times \text{短期状況因} = \text{性格因} \times \text{支持機能(サポートシステム)} = \text{II 症状発症(精神的症状または身体的症状)}$$

身体 因IIもって生まれた体質や後天的に  
 作られた反応を起こし易い脳内  
 組織を含む身体の特定期官。

長期状況因II長期に続く出来事で、本人、ま  
 たは家族の病気などによる長期  
 療養や年令に伴う変化など、  
 きつかけとなる状況因を起こし  
 易くしている背景

短期状況因II急な突然の出来事で、先に挙げ  
 た配偶者の死などの出来事や、  
 天災、人災、特定の疾患・薬物

性格 因II受け取り方・対応の仕方、本  
 人の性格や過去の体験、あるいは  
 情報等から、出来ごとをどの  
 ように受け止め、対応するかと  
 いう行動様式  
 支持機能(サポートシステム)  
 II支えてくれる人やストレス発散  
 に役立つ施設や相談出来る行政  
 機関などの存在

ここで大切な事は、この数式が掛け算であ  
 ることから、もしも体質に問題があっても、  
 ストレッサーとしての出来事II状況因がゼロ  
 であれば結果はゼロであり、出来事IIがあつて  
 も体質II身体因がゼロであればこれもまた結  
 果はゼロで発病しないこととなります。

またどちらかの力が小さければ小さいほ  
 ど、特に少数点以下の値であれば、結果は限  
 りなく小さく、発病の可能性も少なくなりま  
 す。

また仮に、体質や出来事に問題があつても、  
 性格因でうまく状況因を処理していく力があ  
 りればそれで割られますから、結果の値はより  
 小さくなり、更にサポートシステムの存在が  
 あればあるほど、その数値で割られて数値は  
 更に低下し、微小化され、その人が発病に至  
 る可能性は少なくなる、というわけです。

即ち、同じ出来事に出会つても、それが原  
 因で発病するかどうかは個人々人によって全く  
 異なる、ということ、多少のストレス状態  
 を来たしても、そうそう簡単には病気になる  
 ないので、ということが、この数式で説明で  
 きるのではないかと思つています。

自律神経系の働き

ここで精神・心理的ストレスの身体化  
 に関係する最も基本的な「自律神経」の作  
 用について説明しておきます。

自律神経は、本人の意思で動かす事のでき  
 る運動神経とは異なり、汗腺や唾液腺、ある  
 いは心臓や血管、瞳孔や食道や胃腸、膀胱な

どの筋肉などの内部臓器に分布して、本人の  
 意思では動かせない、神経そのものが自らさ  
 まざまな刺激に反応して、身体の外部環境や  
 状況、あるいは身体の内環境や状況に反応  
 して、身体の状態をよりよく保つように働い  
 ている神経です。

この神経の大きな特徴の一つは、この神経  
 が働きの相反する二種類の神経からなってい  
 て、それぞれが一つの臓器、器官についてい  
 て、時と場合に応じてどちらかが優位に働く  
 仕組みになっていることです。

この二種類は、一方は緊張時に働く神経で  
 交感神経と呼ばれ、一方はリラックスした状  
 態時に働く神経で副交感神経と呼ばれていま  
 す。

冒頭に、自動車が急に眼の前を通り過ぎた  
 時の体験を、ストレス反応の例として挙げま  
 したが、この反応こそ自律神経の交感神経の  
 働きなのです。

危険を察知した脳の判断と驚きの感情は、  
 脳内の視床下部を刺激し、危険を避けるため  
 に直ちに交感神経を刺激し、素早く行動でき  
 るように身体全体の全ての筋肉を収縮させ、それ  
 と共に脳を活性化するための酸素を脳に、筋  
 肉には栄養を与えようとして血液を送り出す  
 ために心臓は強く激しく働きます。血圧も上  
 がっているはずで、良く見れば瞳孔は相手  
 を良く見ようとしてわずかに広がり、傷つい  
 た時に出血が早く止まるように、血液を固め  
 るための血中成分が自然に増します。

次の行動のために息をつめ、食べるることな  
 どしていられない緊急事態が唾液の分泌を抑  
 え、胃腸の消化機能は中止し、急な行動で手  
 足が滑らないように足の裏や手のひらを汗で  
 湿らせ(精神性発汗)、自らを大きく見せ  
 攻撃を受けた時の衝撃を緩和させるために毛  
 が逆立つ立毛反射が生じます。緊急事態では  
 排尿、排便などしていられませんから、あら  
 かじめ用を済ませておくことも大切なことだ  
 す。

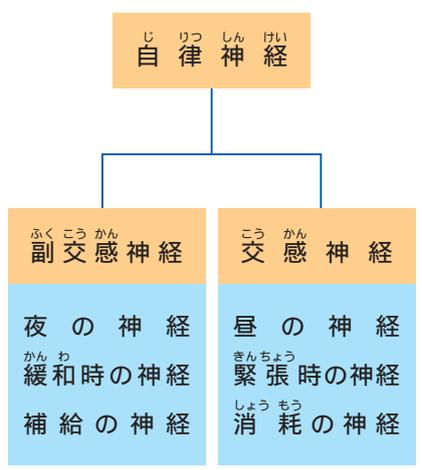
こうした緊急時の一連の反応は、犬に吠え  
 かけられた猫に見られる本能的な防衛反応

で、この反応が私達にも残っていて起きるの  
 だと考えられています。  
 カラオケなどで、手に汗をかいたり、足が  
 震えたり喉が渇くのも、緊張が及ぼすこの交  
 感神経系の反応です。会議や試験前に用を  
 足したくなるのも同様の現象に他ありませ  
 ん。

また心配や不安、ゆううつ感が強い時に、  
 唾液も出さず味がわからず、胃の動きも悪く、  
 食欲は無くなり、食べても消化され難くなる  
 のも同じことです。

ここで大きく深呼吸をして酸素の補給と動  
 悸の静穏さを図ろうとして深呼吸をしたの  
 は、身体全体の筋肉を緩め、副交感神経の支  
 配下に置こうとしたのです。

血圧を測るとき、緊張すれば高く、リラッ  
 クスすれば平常のままの血圧になりますか  
 ら、血圧測定時は、大きく深呼吸をしてから  
 測って貰うとよいのです。(次号に続く)



櫻井浩治略歴  
 一九三六年生まれ。新潟大学医学部卒業後、慶應  
 義塾大学医学部精神神経科学教室で研修。後、母  
 校の医学部精神医学教室、保健管理センター、医  
 療技術短期大学部、同医学部保健学科に在籍して  
 定年。専門は精神医学・心身医学。元日本心身医  
 学会理事。新潟大学名誉教授、新潟医療福祉大学  
 名誉教授、県医師会主催の産業医研修会の講師を  
 長年務めた。



医療法人 愛広会  
新潟リハビリテーション病院

院長  
山本 智章



## 骨粗鬆症治療の

## 新しいガイドライン

骨粗鬆症は高齢者の自立した生活を大きく阻害する疾患で、骨折を発生した場合には歩行ができない状態や車椅子の生活、あるいは寝たきりになる可能性が大きくなります。このことから健康長寿を維持するためには、骨粗鬆症を治療してしっかりと骨折を予防することが重要です。一口に骨粗鬆症といっても様々な状態の人がいます。健康診断や骨粗鬆症検診で骨密度が低いことを指摘された人、腰痛などで医療機関を受診して検査を受けて骨粗鬆症と診断された人、骨折を発生して病院等に運ばれた人、などその程度や背景も異なります。大切なことは骨折は繰り返されることから骨折のリスクが高い高齢者はできるだけ薬物治療を受けて新しい骨折のリスクを低下させることです。そのためにはどのような人がいつ治療を開始するべきかできるだけわかりやすい指標で治療開始の基準を設定することが重要です。

今回、日本骨粗鬆症学会ではこれまでの骨粗鬆症治療ガイドラインを改定しました。その内容は①50歳以降で過去に骨折を発生した場合は男女とも薬物治療を開始、②骨折既往がない場合も骨密度が若年成人の最大値の70%未満で薬物治療を開始、③骨密度が70%以上80%未満の閉経後女性または50歳以上の男性で大腿骨近位部骨折の家族歴がある、FRAXの骨折10年リ

スクが15%以上で薬物治療を開始、となっています。(図1)

今回の新しいガイドラインの特徴は大腿骨近位部骨折の家族歴を重視したことと、以前に紹介したFRAXを盛り込んだことです。FRAXでは骨折リスクに関係する項目を入力することで10年以内の骨折リスクが数値化されるものです。ガイドラインでは年齢が75歳未満の高齢者においてFRAXを適用しています。インターネットでFRAXを検索すると簡単に骨折リスクを評価判定することが可能です。FRAXの内容を図に示します。(図2)

今回のガイドラインには新しく数種類の薬剤が登場しました。特にこれまで骨の代謝を抑制する薬剤が主流であった治療薬に代謝を活性化させる薬剤が登場したことは画期的な出来事です。また月一回の内服薬も加わって治療の選択肢も広がっています。いずれのお薬も本来起こりうる骨折の半数は予防できることが確認されています。しかし現在の日本の骨粗鬆症診療の現場の課題として骨折を発生した患者さんがその後治療を開始しない、または開始しても中止したまま次の骨折を発生することが指摘されています。元来高齢期を過ごす社会の実現に骨粗鬆症治療の普及は重要です。



図2：FRAX WHO骨折リスク評価ツール



図1：原発性骨粗鬆症の薬物療法開始基準

現代人の

# 健康体カづくり

ウエルエイジング  
プログラム

上月 篤子

Vol.8

## いつまでも若く健やかに アンチエイジングとボデイケア

洋の東西、性別を問わず「いつまでも若くありたい」「健康で生き生きと過ごしたい」というテーマは、太古の昔から人間が求め続けてきたものと言っても過言ではないでしょう。不老不死の植物を求めて険しい山に登り、迫りくる敵と戦うという物語が多く存在するのも人間の願望のなせる技かもしれませぬ。今回のテーマは、最近話題の「アンチエイジングとボデイケア」についてご紹介したいと思います。「アンチエイジング」を日本に置き換える「抗老化」「抗加齢」という言葉になります。「アンチエイジング」⇨「若返り」や「美容法」というイメージが先行しがちですが、本来の「アンチエイジング」の意味は、外見上だけの若さではなく、身体の内面から若返りを図り加齢の速度を緩めることだそうです。つまり、美容整形のような方法でしわをなくしたり、たるんだ皮膚を取り除くような部分的な修正によって

「加齢」に抵抗するのではなく、体のメカニズムを理解して、「加齢」の速度が遅くなるように生活全般に渡って調整する方法が「アンチエイジング」の考え方になります。ウイキペディアで「アンチエイジング医学⇨抗老化医学」を検索したところ、概要に、その根底は、検査診断学、従来医学を含む。一般診療科目全部、運動生理学、栄養学+東洋医学、美容外科、美容皮膚科、エステ、アロマ、ハーブ、補助栄養学、代替補完医学、音楽芸術など多岐にわたる。すなわち抗老化医学とは医学・及び周辺科学をも含む究極の集学的医学で人間の本来の姿、本来の寿命、至適な状態に心身ともに持ってゆく事を目的とする医学であるという記載がありました。このことから理解出来るように、「アンチエイジング」は、単に「見た目の若さ」「美容法」に留まることなく非常に幅広い意味を持ちます。今回のタイトルを「運動」ではなく、

「ボデイケア」という言葉にしたのも、幅広い意味があるだけに、アプローチを「運動」だけでなく「アンチエイジングのためのご自身で出来る身体のケア」と少し幅を広げてみました。ここで興味深い調査報告のデータがあったのでご紹介したいと思います。「老化についての男女の悩みの違い」です。

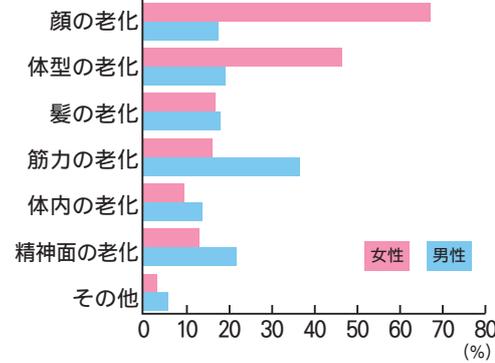
女性は、圧倒的に「顔」「体型」に老化に対する意識が高いのに対して、男性は、「筋力」「精神面」の老化に対する意識が高いという結果が出ています。余談ですが、美容器具、化粧品、サプリメント、エステ、補正下着等に代表されるように、女性の願望（老化への悩み）が産業の発展につながっているようです。

**アンチエイジングのポイント**

- ・食事（バランス取れた栄養）
- ・運動（身体バランス心のバランス）
- ・休養（質の高い睡眠）

人間本来の姿、寿命、至適な状態に心身ともっていくためには、健康づくりの基本でもある「食事」「運動」「休養」の3要素が基本となります。解ってはいても「脂肪分は多く」「運動は少なく」「睡眠不足」になりがちなのが私たち現代人です。そこで日頃簡単に取り組めるように次に「食事」「運動」「休養」についてご紹介します。

男女比をみると



## 栄養

「アンチエイジング」の食事では、身体の酸化を防ぐことが重要になります。もともと人間の体には、「抗酸化酵素」が備わっています。この「抗酸化酵素」は、体を錆びさせる（酸化）させる原因である「活性酸素」を消してくれる働きがあるのですが、加齢とともに作る機能が低下して「活性酸素」によるダメージが体に蓄積しやすくなり、やがて「老化」につながると言われています。「活性酸素」によるダメージは、細胞や組織を傷つけ変性させ、身体の機能低下、疲れ、疾患となつて現れます。そこで、活躍するのがビタミンです。ビタミンには、「活性酸素の働きを抑制するビタミン」＝「抗酸化ビタミン」と「酸化されたものを除去するビタミン」があります。また、抗酸化酵素の働きをサポートする「ミネラル」があります。

### ① 抗酸化ビタミン

#### ① ビタミンE

脂溶性ビタミンであるビタミンEは、脂質を主成分とする細胞膜の中に留まって酸化を防いでくれます。また、代謝を良くする上でも働きます。

#### 「多く含む食品」

ナッツ類、玄米、小麦胚芽、たまご、牛レバー等

#### ② ビタミンC

水溶性ビタミンであるビタミンCは、細胞内部で活性酸素を除去する

のに役立ちます。肌の美白効果でもおなじみです。

#### 「多く含む食品」

イチゴ、キウイ、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、オレンジ、大根等

#### ③ ビタミンA (βカロテン)

皮膚や粘膜を健康に保つ作用があり、抗酸化作用があります。不足すると粘膜が弱くなり口内炎や胃腸障害がおきやすくなります。

#### 「多く含む食品」

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、にら、うなぎ、牛乳、アナゴ、レバー等

#### ① 酸化されたものを除去するビタミン

#### ① ビタミンB

目、皮膚、口、鼻の粘膜細胞の成長促進に不可欠なビタミンです。

#### 「多く含む食品」

カキ、玄米、さば、チーズ、のり、納豆、しいたけ、レバー等

#### ② ナイアシン

酸化された脂質を除去するのに働きます。

#### 「多く含む食品」

落花生、たらこ等

#### ① 抗酸化酵素の働きを助けるミネラル

ミネラルは、他の栄養素が本来の効果を発揮するのに必要な成分です。

#### ・ 亜鉛

かき、あさり、小麦胚芽、かぼちゃの種、レバー等に多く含まれています。

#### ・ セレン

大豆、いわし等多く含まれています。

#### ・ 銅

カキ、アーモンド多く含まれています。

#### ・ マンガン

落花生、レンコン多く含まれています。馴染みのある食品に「アンチエイジング」に重要な成分が多く含まれていることが解ると好きで食べるから、効用を理解して食べるにつながります。毎食心がけて取るようにしましょう。

#### ボディケア

「抗酸化」作用をテーマに手軽に出るリンパマッサージの方法と姿勢を整えてインナーマッスルを強化する簡単なエクササイズと基礎代謝を高める筋力アップ

#### リンパの働き

「免疫制御機能」抗体を産出して細菌やウイルスから身体を守る働き

#### 「老廃物の運搬機能」

静脈では回収しきれない老廃物を回収する働き

リンパ液の流れが滞ると体内の循環も悪くなり老廃物や余分な水分が滞った状態になり体の酸化が進みます。歩くことや軽い運動も効果的ですが、体のケアとしてリンパマッサージを行うことで運動との相乗効果も期待出来て、リラクゼーション効果も得られます。エステサロンで有名な「リンパドレナージュ」等のリンパマッサージは、もともフランスでは、医療行為の一環として、長期間入院している患者に対して免疫機能の正常化や毒素や老廃物の除去を目的に考案された歴史があります。特別なサロンへ行かないと受けられないイメージがありますが、ご自身で簡単に出来る方法を紹介します。

#### リンパマッサージの約束

- \* ゆっくりとやさしく行いましょう
- \* 出来る限り素肌に触れながら行いましょう
- \* 体の上下左右に対して時間・回数を均等に行う
- \* 食後2時間以内や飲食後、けが、体調が良くない時は控える

#### リンパマッサージの手順

- ① 首の付け根から前側へさする
- ② 首の後から鎖骨に向かってさする
- ③ 鎖骨から脇の下に向かってさする  
(真っ直ぐ流すやらせんを描くようにする)
- ④ 脇の内側から脇の下に向かってさする
- ⑤ 脇の中央部分から脇の下に向かってさする
- ⑥ お腹全体をさする  
(時計まわりに円を描くようにさする)
- ⑦ 足の付け根を押してさする  
(外側から内側にすらしながら押していく)



## 運動

体の酸化を防ぎ良好な状態を保つことは、特定の運動やトレーニングに関わらず日頃からバランスよく体を使うことも重要なポイントです。最近では、オフィスでのパソコン操作にしても、製造の仕事にしても全身を使って仕事をやる作業環境は少なく、長時間同一姿勢で作業を行うことが多い中、各職場で様々な取り組みをされていることと思えますが、局所的に疲労が蓄積することは、避けられないのが現状です。筋肉に疲労が蓄積した状態をそのままにすると、体の酸化も加速します。また、筋疲労が脳の興奮を高めストレスを高めることにもつながります。運動というと筋トレ等のきつめの運動をしないと効果が無いと思われるがちですが、アンチエイジングのためには、きつめの運動をしなくても、ウォーキングなどの息が切れない程度の有酸素運動で、若返りスイッチである長寿遺伝子のSirt1（サーチュインワン）がオンになり、また、筋肉細胞でエネルギーを作り出すミトコンドリアが活性化することが分かってきました。ミトコンドリアは、体の中心部分、背骨まわりや大腿部などにあり、体を重力から支えて、長時間の有酸素運動で使われる筋肉（遅筋）中に多く存在します。軽い運動の中でも、特にこれらの「コア」の筋肉に刺激が伝わるような

運動がおすすめです。ウォーキングはもちろんです。ヨガやピラティスや太極拳なども心身のリフレッシュにもなります。また、消費エネルギーの約30%は、買い物や家事といった日常生活での活動で消費されると言われています。日常生活でこまめに体を動かすようにすることで、筋肉の減少を防ぎ、代謝の低下を防ぐ効果が期待できます。こまめに体を動かすことと簡単なエクササイズで内側から改善しましょう。

## 休養

質の高い睡眠・十分な休養も成長ホルモンの分泌に関係し、アンチエイジングの栄養の素となります。昔から「寝る子は育つ」と言われますが、成長ホルモンの分泌は、体脂肪を減らして、筋肉や骨、肌を若く保つ動脈硬化を防ぐ働きがあります。大人にとっても若さを維持するために必要なホルモンなのです。年配になると、「寝付きが悪い」「途中で何度も起きて熟睡できない」などの睡眠障害を訴える人が増えてきます。この原因の多くは、メラトニンというホルモンの減少にあります。メラトニンの分泌も、成長ホルモンと同様に、加齢とともに減少していくそうです。メラトニンは、からだの日内リズムをコントロールし、夜を知らせて睡眠へと導いてくれるホルモンです

が、強力な抗酸化作用、骨を強くする作用、認知機能を改善する働きもあります。メラトニンの減少は、老化を加速させる原因になりますので、アンチエイジングのためには、メラトニンの分泌を増やすような生活習慣が大切ということになります。メラトニンは、明るくなると分泌が減り、暗くなると分泌が増えますので、メラトニンの分泌を増やすには、朝起きて太陽の光を浴び、夜寝るときは明かりをつけたままではなく暗くして寝ることが大切です。

### 入眠のための工夫として

- ・ぬるまめの温度の入浴
- ・ストレッチや軽めの体操で体の緊張をほぐす
- ・アロマでリラクセス
- ・リラクセス出来る音楽を聴く

お休みになる前に「自身がリラクセス出来るように工夫してみても良いでしょうか？きつと睡眠の質が高まると思います。

最近では、アンチエイジングドックと言われ、「血管年齢」「骨年齢」「筋肉年齢」「ホルモン年齢」等調べ、体を理想的な状態に近づけるような取り組みもされていますが、食事・活動・休養と日々の生活の中で、出来ることから取り組んでみてはいかがでしょうか？小さな事でも続けることで体に変化をもたらしてくれます。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ心臓学会認定  
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



## 社会福祉法人 中蒲原福祉会

新潟県新潟市江南区亀田本町1丁目4-14

電話 025-278-1382

FAX 025-382-6699



私たち中蒲原福祉会は、旧亀田町現在の新潟市江南区が発祥の地となる社会福祉法人です。平成9年にこの地で福祉施設を開設して以来、安定した成長を続け、現在では高齢者や障がい者の介護や支援を行う施設を中心に、新潟市江南区と秋葉区に10力以上の拠点を展開しております。柱となる事業は高齢者介護です。介護の現場で活躍する職員の平均年齢は若く、専門学校を卒業したばかりの新人は平成生まれが当たり前、そうでなくても

20代、30代が中心のとてもフレッシュな職場です。一般企業にお勤めの方からは、入浴や排泄のお世話、夜勤を含む交代制の勤務といった実態に、「大変だね」「若いのにえらいよね」などと言われることも多いこの業界ですが、実は私たちの仕事には、他の仕事ではなかなか得られない、やりがいの原動力があるのです。それは、ご利用者様やそのご家族からの「笑顔」や「ありがとう」の言葉です。ご利用者様の喜び、ご家族の安心、それをダイレクトに受け取ることができるのがこの職場の魅力です。

しかしながら、交代制勤務の肉体労働であるのは事実ですし、高齢者や障がいをお持ちの方々を取り巻く厳しい現実に向き合わなくてはならない状況もあります。職員に共通して言える健康上の問題は、「腰痛」「感染症」「精神的ストレス」といったものが多くではないでしょうか。

その対策として、法人全体で近年進歩がめざましい福祉機器の有効活用を推し進めています。特に大きな作業となる入浴の場面では、ご利用者様の安全を確保するだけでなく、介護する職員の負担にまで配慮された最新の特殊浴槽や、機械の力を借りてご利用者様の体を持ち上げる介護リフトの導入を積極的に行い、職員の腰痛予防や負担軽減に取り組んでいます



ます。また職員自身の取り組みとしては、基本に忠実な介護技術を身に付けて実践するとともに、自主的に腹筋や背筋、ジョギングや体操などの筋力や体力の向上を生活に取り入れている者も多いためです。

感染症については、「発生させない、広げない、もらわない」の感染予防の三原則を守り、手洗いや消毒といった基本的な対策をしっかり実践しておりますが、これを仕事でもプライベートでも徹底しています。インフルエンザの流行期の前には、費用を法人で負担し職員のほぼ100%が予防接種を受けますし、ニュースなどで騒がれることも多い急性胃腸炎への対応も、指導や研修を重ねて正しい対応を学び、身を守る術を身に付けています。

さらに、精神的ストレスに対しては、やはり楽しく体を動かして、声を出して笑うのが一番です。当福祉会では、近年クラブ活動への支援を行っています。職員が企画から運営、報告までを行う趣味のクラブは現在11クラブ。スキーやバドミントン、バレーボールやマラソンなどを動かすものが人気です。この活動を通して、配属先や世代といった垣根を越えて交流を図り、ストレス発散とチームワームの向上を実現しています。ご利用者様の健康は、職員の健康にかかっている。そんな理事長の考えもあり、職員ひとりひとりが健康を大切にするとともに健全な職場です。そんなわが法人は、地域福祉の向上の職員の生活の質の向上に、今後も取り組んでいきたいと考えております。

## 随想 「はやぶさ」

(一財)日本健康管理協会理事 新宿健診プラザ所長 三枝 昭裕

今宵(平成24年3月)日が沈んだ後の西の空を見ると細い三日月を真ん中にして下に木星、上に金星が煌々と輝いています。東の天頂に近い方に目をやると火星が赤くぼつと鈍く光っています。このような星々の光景を見ると私の心はなぜか不思議と踊ってきます。

私が星に興味を感じ始めたのは小学校2年生のころ、祖父の住んでいた神奈川県三浦半島の駿河湾に面したところ、大きな北斗七星を見つけた時からのような気がします。夏休みなど、海水浴でその地に泊まりに行くたびに、大きな星座たちを覚えていた記憶があります。その後、中学生のころから月面着陸を目指したアメリカのアポロ計画が佳境に入り、私の興味も宇宙に挑戦するいろいろな計画に向けられていきました。アポロ宇宙船を月に運ぶための全長110mにもおよぶ巨大なサターン5型ロケットの打ち上げの様子を、宇宙中継で送られてくるテレビの映像に食い入るように見入っていたものでした。アポロ宇宙船のテストのためのアポロ7号、初めて月に飛んでゆき、月の重力を利用して月の周りを一回りして人類史上初めて月の裏側の映像を地球に届けたアポロ8号(月は地球の周りを一回転するとき月一回転自転しているため地球の裏側は見ることができません)、月着陸船のテストのためのアポロ9号、10号など、1969年に実際に月面に着陸したアポロ11号より前の、着実に進んでいくアポロ計画に、真夜中までテレビの画面に釘付けになっていました。そんな当時日本のロケット技術もやっとな独自の発展を遂げ、1970年に国産初の人工衛星「おさみ」の打ち上げに成功しました。ただ、巨大なサターン5型と比べあまりにも小さくあまりにもあつたものでした。その後、日本の宇宙技術は地道に発展を遂げ、ついに2010年、あの「はやぶさ」の成功を成し遂げました。「はやぶさ」は2003年に打ち上げられ、イオンエンジンというこれまで日本独自の技術で小惑星「イトカワ」に到達し、途中エンジンの故障や行方不明になるなどの何回もの重大な危機を乗り越え、アポロ計画で月の石を持ち帰って以来初めて、別の天体の物質を地球に持ち帰ったのです。2010年6月までの約7年間の間に、重大な局面でも決してあきらめず、粘り強く計画を進めた関係者の方々に、私も大きな感動と勇気を感じました。地球に帰還する際、オーストラリアの上空でまるで花火のように炎に包まれて戻ってきた「はやぶさ」を見て、本当に心が熱くなるのを感じました。宇宙での出来事に比べれば、人類の存在はほんのちっぽけなことに過ぎません。でもそのちっぽけなものが一生懸命の力をこめて成し遂げ、一歩一歩進んでいくその尊さを、壮大な宇宙の星たちを見るたびに感じます。

## 編集後記

今年の新潟県の冬は記録的な大雪で、「がまん、がまん」の毎日でした。しかし遅れていた桜も咲き始め草・花・木も生き生きと新潟にもようやく春が来たかと思うころであります。夏には「ロンドンオリンピック」も開催されます。陸上・水泳・柔道など応援し、また一緒に楽しみましょう。さあ、まず春の暖かい陽ざしを一杯あび、心身ともにリフレッシュし元気に行きましょう。事務局・奈須野 清