

健康管理士の

知って得する
健康講座17



健康と若さの天敵 ～老廃物について～

リフレクソロジールーム娑羅 代表

講師： 今野 ゆかり 氏
健康管理士・薬膳アドバイザー

○日時：11月21日(日)

13:10～14:30

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

*会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

全国50,000名の健康管理士が家庭、地域、企業や医療福祉関係などの様々な分野で活躍しています。

お問い合わせ 022-281-2388(太田)

主催：NPO法人 宮城県健康管理士会

ほすぴ・みやぎ通信

平成22年10月15日発行

NPO 法人宮城県健康管理士会

TEL (022) 281-2388

疲れが取れないあなた！ 疲労の蓄積が老化を早める！・・・第1弾

◆疲労と老化……………

☆疲労・・・一時的に細胞の働きが低下すること。

人の体を作っているのは、300種類60兆個もの細胞です。その細胞の一部の働きが、何らかの原因で衰えてエネルギー代謝が低下し、本来の役割を果たさなくなったのが疲労です。

ちょっとした疲れなら、十分な栄養（食事）と睡眠で回復出来ます。しかし、精神的なストレスも加わって疲れが蓄積し、体がひどく疲れた状態では、栄養や睡眠を取るだけでこの状態を修復することは出来ません・・・オススメは良質のプロテイン

☆老化・・・細胞自体の能力が落ちる

老化は、エネルギーそのものを作り出す細胞自体の能力が落ちていく状態です。細胞は、一つ一つが自分自身でATPと呼ばれるエネルギーを作りながら活動しています。これが不足すると、細胞全体の新しく再生されるサイクルが遅くなったり、出来上がりの悪い細胞になったりして、体の働きに様々な変化が出てきます・・・オススメは良質のプロテイン

★疲労と老化のメカニズムは同じ

細胞機能の低下、エネルギー代謝の低下という点で、疲労と老化のメカニズムは共通しています。つまり、エネルギー代謝が低下すると、ATPを十分に作り出すことが出来ずに疲労の原因となり、さらに老化を早めたりもします。疲労を感じたら早く回復させたり、疲労に至らないように予防したりすることは、老化を遅らせることにつながります。

・・・体（筋肉や細胞）を作る働きのある植物性プロテインがオススメです！

次回（第2弾）は栄養面のお話を致します。

※冷えやむくみが気になるあなたに、1ヶ月チャレンジ！

- ・両足を伸ばし腰の後ろで両手をついて床に座ります。
- ・次に、両足先を車のワイパーのように見立てて、内側と外側に閉じたり開いたり運動を3分くらい気持ちよく行いましょう。
- ・その後、両足先を内側に閉じたポジションをキープして深呼吸を3回行いましょう。次は逆に両足先を外側に開いたポジションをキープして深呼吸を3回行いましょう

※力を抜いて行なうことで血行が促進され、冷え性やむくみが改善されます。効果には個人差があります。

※これは、毎日の積み重ねが大事です。しっかりと1ヶ月間やれたら効果が出ますよ。

効果には個人差があります。