



健康管理の 簡単な考え方・進め方

健康管理士

講師：
こばやし あきら
小林 晴 氏

○日時：**12月18日**(日)

13:30～14:50

○会場：**みやぎNPOプラザ第2会議室**

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側) ※会場内に駐車場有

○参加料：**300円** (当日、受付にてお支払い下さい)

○対象：**健康づくりに関心のある方**

老若男女問わず、どなたでもご参加下さい

* 講座終了後、太極柔力球の体験講習を行います。

次月開催：1月15日(日)

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による、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動に従事する資格です。

全国に約55,000人おり、様々な分野で活躍しています。その活躍の場は、看護師・介護士・ホームヘルパー等の医療・福祉分野はもとより、製薬会社・食品、化粧品メーカーのカウンセリング部門・一般企業の健康管理部門・健康関連産業に従事する企業の社員教育等様々な分野で広がりを見せています。

大学・専門学校のカリキュラムにも採用されており、更に需要が高まっています。

お問い合わせ：NPO法人 宮城県健康管理士会
(太田 重雄まで)

TEL:022-281-2388

FAX:022-281-0827

* 当会では健康食品等の販売、紹介は行っておりません。



「やる気」とシータ波

- 脳が働いている時の電気活動を捉えたものとして「脳波」があります。脳波は、デルタ波、シータ波、アルファ波、ベータ波の4つに分けられ、シータ波は海馬とその周辺から出てきます。シータ波は新しい場所を探索したり、物事に注意したり、興味を持ったりするなど「やる気」がわいている時に出ている脳波です。そして、脳がシータ波優位の状態にある時、人間は記憶力や情報の吸収力が高まると言われています。
- マイアミ大学で、若いウサギと高齢のウサギを使いシータ波の計測を行なった実験があります。まず、若いウサギと高齢のウサギの目に定期的に空気を吹きかけます。当然、ウサギは嫌がって目を閉じます。次に、空気を吹きかける1、2秒前にブザーを鳴らしてから空気を吹きかけます。この実験を繰り返すと、ウサギは音を聞いただけで空気が来る事を予測し、目を閉じるということを学習しました。
- この実験の結果、若いウサギは200～300回で学習を達成しましたが、高齢のウサギは800回で8割の達成率という結果でした。ところが、シータ波が出ている状態で同じ実験を行うと、若いウサギの結果はほとんど変わらないのに対して、高齢のウサギは400回で8割の達成率になったのです。つまりシータ波が出ている状態では、記憶や学習能力にほとんど年齢の差がなくなるということが考えられます。
- これを人間に当てはめて考えてみましょう。大人になると子どもの頃と違って、実際に行動してみなくてもだいたいの結果が見えてくるようになります。すると、最初から無駄だと予想できることに挑戦しなくなったり、面倒くさい、新しいことは覚えたくない、というような思考をしてしまいがちです。また、日常生活がマンネリ化し、以前に比べて好奇心や物事への興味、探索心が失われたりすることもあります。このような状態ではシータ波が出にくくなり、脳そのものが衰えていなくても、記憶力や学習能力が低下してしまうのです。どんな些細なことでも、脳は「経験する」ことで刺激されます。クイズなどを一生懸命考えたり、色んな事に興味を持ったり、新しいことにチャレンジすることは、脳にとって非常に大切なことです。

レッツスタート（上半身への血行促進&肩こり改善）

- ・イスに座っても立ってやってもOK。
 - ・息を吸いながら無理のない範囲でバンザイをします。
 - ・次に、ゆっくり息を吐きながらひじを曲げていき、ひじと肩が水平になる状態にします。
 - ・さらに息を吐きながらひじを後ろに引くように肩甲骨を寄せていきます。
 - ・息を吐ききったら腕を脱力しましょう。
 - ・仕事中やテレビを見ている時にも出来ますね！ 1度に3～5回行いましょう。
- ※注意点としては、呼吸法&ひじが下がってしまいやすいので、ひじと肩の位置を意識しましょう。