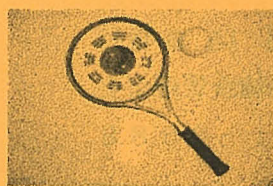


太極柔力球にチャレンジ



太極柔力球は、中国生まれのニュースポーツです。砂入りのボールと面に薄いゴムが張られたラケットを使い、太極拳の基本の動きである円運動にあわせて、小さな円や大きな円、螺旋状の円を描くことで血液の流れやリンパの流れが良くなって活力が蘇ります。

心身とともにいきいきしてきます。身体への負担が少なく、老若男女を問わず幅広い年代の方が健康的に楽しく取り組めることから 今、注目を集めている健康スポーツです。

TBSテレビ『カラダのキモチ』でも放送されました。

講師： **今野 ゆかり 氏**

健康管理士・太極柔力球初級普及指導員

○日時：**2月19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

* 運動できる服装(ラケット・ボールは当会で用意します)

○次月開催：3月18日(日)「私の健康エコライフ」

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。

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

ほすぴ・みやぎ通信



平成 24 年 1 月 15 日 発行

NPO 法人宮城県健康管理士会

TEL (022) 281-2388

生体リズムと脳と胃腸の関係

●朝

脳幹にある脳幹網様体という部分によって、朝のボーッとした頭を切り替えています。神経細胞と神経線維が入り交じり、大脳皮質への刺激通路になり、意識の水準を保っています。脳幹網様体は光や音、味覚など様々な刺激に比較的容易に反応するため、お茶やコーヒーを飲むことでカフェインが脳幹網様体を刺激すると同時に、胃を刺激して大蠕動運動を促進して、排便を促します。また、「噛む」という動作によっても脳幹網様体の働きが活発になるため、朝食はパンや米飯など固形物をしっかり噛むことが大切です。

●昼

昼食時に休憩することで、交感神経の緊張から解放される。交感神経の緊張状態が続くと、胃腸の運動が低下して食欲がなくなるが、副交感神経が働くことで、腸の働きが活発になる。食べ物の消化力は昼時が最も高いです。

●夕方～夜

夜は胃液の分泌が活発になる時間帯です。17時頃から深夜に活発になり、ピークは23時です。腸の蠕動運動は朝食や昼食時より小さくなります。

●深夜

深夜眠っている間にも、腸は自律的に判断し、食べたものを消化・吸収し、残りカスを蠕動運動によって肛門側へゆっくりと送り出しています。その時の腸の運動にはモチリンというホルモンが関与しています。モチリンは夜間などの空腹時に周期的に放出され、消化管に強い空腹期収縮を引き起こします。

また、同時に消化酵素や消化管ホルモンの分泌も刺激し、消化管内をきれいに清掃して、次の食事の準備をしています。

夕食は眠る3時間前までに終わらせる方がよいと言われるのは、胃腸が空になるには約3時間かかり、胃腸が空になるとモチリンが分泌されて、夜間の腸の運動が一定に行われるようになるためです。

このモチリンは自律神経によって左右されやすく、ストレスで分泌に変動が起こります。

レッツスタート (背骨の柔軟性&ダイエット効果)

- ・床に体育座りをします。その状態から、両膝を外側に倒し、両足裏を合わせ、足先を両手でつかみます。
- ・息を吐きながら、体を丸めるように前かがみにしていき、息を吐ききったら、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。元の姿勢に戻る時に腰を伸ばすように、また、胸を張り顔は少し上を見るようなイメージで行いましょう。
- ・5～10回行くとジワーと汗ばむはずですよ。

※注意点としては、呼吸法を間違えないようにしましょう。褐色脂肪細胞も刺激されやせ体質に……！