

関西

かんさいろうけん

労健

103

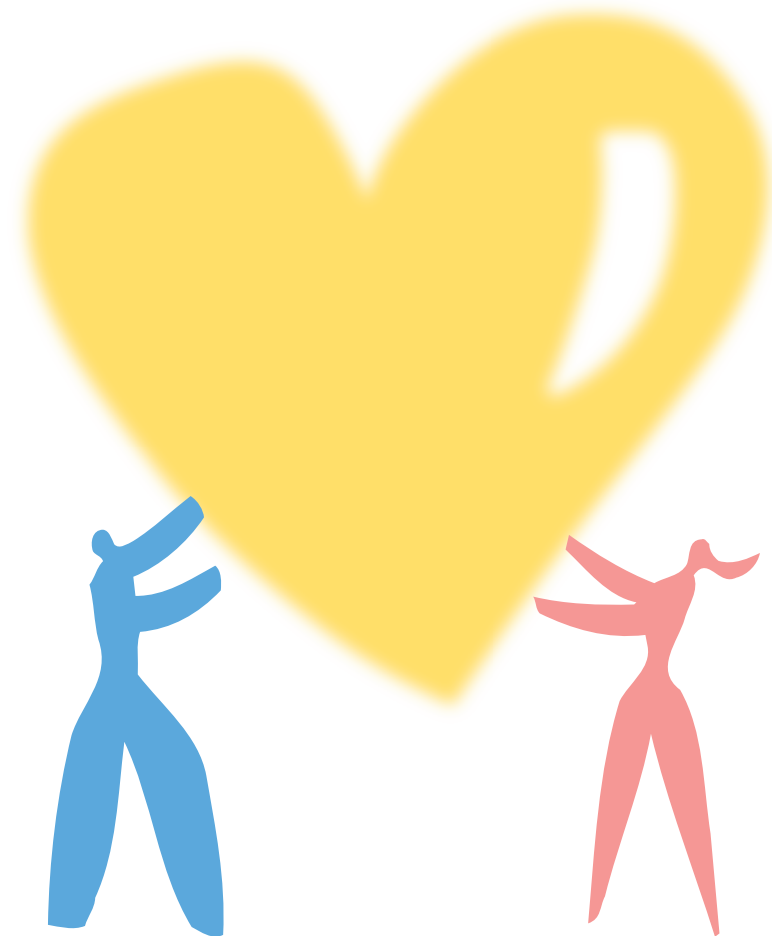
2023 EARLY SUMMER

特集

基礎代謝アップ

関西労健 103 2023年 初夏号

FOR
WELLNESS
LIFE



一般財団法人 関西労働保健協会

「人間ドック健診施設機能評価」認定施設

一般財団法人 関西労働保健協会

〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F
TEL.06-6345-2210 FAX.06-6345-2805

<http://www.krk-osaka.or.jp>

E-mail info@krk-osaka.or.jp

特集

基礎代謝アップ

美容やダイエット、アンチエイジングにも効果的！

基礎代謝アップのメリットや方法を

パーソナルトレーナーが伝授します

講師：株式会社ウエルネス&スマイル代表、
パーソナルジムどこでもfit代表
小林 素明 先生

基礎代謝アップのメカニズム
●運動による基礎代謝アップのメリット ●基礎代謝を決定づける筋肉量
●なぜ基礎代謝は下がるのか ●健康と若さを保つ注目のホルモン

エクササイズの方法と継続のコツ

戦略1 継続的な筋肉活動！

●活動を休むと筋肉低下が加速する ●日常生活でできる代謝アップ法

戦略2 下半身を中心とした筋トレ

●二の腕筋トレ百回よりもスクワットを

戦略3 階段運動を積極的に取り入れる

●筋トレ効果を高めるエキセントリック収縮

実践 基礎代謝アップのためのエクササイズ

- 相撲スクワット&腕上げ▼その場歩き
- 下ろす時ゆっくりスクワット▼レッグカール
- スクワット&カーフレイズ▼ツイストひざタッチ
- 足スイング・真横、後方▼サイドランジボトム
- 方位ツイストクランチ▼プランククニリアップ

基礎代謝とは

- 人が生きていくうえで必要最小限のエネルギー
- 基礎代謝は年代とともに低下、体格に依存する

運動は万能薬

- やり方を間違えなければ副作用はない ●筋肉の減少は多くの慢性疾患の原因

筋トレの美容液効果

- 筋肉量が多い人ほどシミが少ない ●筋トレで活性化する美容ホルモン

実技動画は
QRコードで
どうぞ。

間違いフォーム

●下ろすとき
ゆっくり
スクワット



●スクワット&
カーフレイズ



●サイド
ランジ
ボトム



P2

MESSAGE・krkosaka
アフターコロナ…もう一つの後遺症

- テレワークについての調査 ●オンラインとオフライン
- ごもリーマンのフレイル ●マスクについての調査

梅ちゃん先生のココからイキイキ¹⁵

ナッジを使いこなして健康行動へ導く

第2回…分度器ミラー 梅田陽子先生



ひと彩りエッセー 67

神戸で撮るといふこと 前田 実香さん

健康祈念日²³

春を告げ 夏バテを防ぐ 梅は日本のソウルフード ◆梅の日

広報ニュース

- 出生数80万人割れで日本の危機 ●オンラインで依存症からの回復
- 2020年長寿県No.1 男性は滋賀、女性は岡山 ●構想10年 健康安全基盤研の完成
- 飲む中絶薬 承認の見通し ●高まる賃上げ気運それぞれの理由で好循環

野菜・果物の花³¹
アステカ、マヤ、インカの人の栄養源 「アボカド」



おおさか街探訪 第24話

絶景とスリルを堪能できる空中散歩に出かけよう

●府民の森 ほしだ園地



P26

P19

P30

P28

P26

P23

P20

基礎代謝アップ

基礎代謝は加齢や不規則な生活など、いろいろな要因によって低下していきます。基礎代謝の低下により、体重増加や免疫力低下、肌の調子が悪くなったり、疲れがなかなかとれにくいなど、さまざまな不健康な状態が心配されます。

そこで今回は、基礎代謝とは何か、どうすれば基礎代謝を上げて改善できるのかなどについて、前回に引き続き、小林素明先生にお話しいただきます。

演題 美容やダイエット、アンチエイジングにも効果的！

基礎代謝アップのメリットや方法を

パーソナルトレーナーが伝授します

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林 素明 先生

基礎代謝と運動の関係性

基礎代謝とはよく聞き慣れた言葉かもしれませんが、目を覚ました状態で安静にしている時の代謝のことです。何もせずじっとして

いても、実は体温調整や呼吸、心拍など生きるための活動をしてエネルギーを消費しているわけです。筋肉も多ければそれだけ基礎代謝量は高く、筋肉が少なければ基礎代謝量は低くなります。基礎代謝量を維持するためには筋肉量を保つことが非常に重要

で、筋肉量を保つためには運動を続けていくことが肝心です。今回は、誰でも運動が続けられるよう、あるいは基礎代謝アップに効果的な方法をいつでもできるという環境を整えるために、日常生活の中でもできる筋トレ法を紹介します。



図1

基礎代謝アップのメカニズム

私は特に40歳以上の身体の悩みに特化した運動指導をさせていただいています。私には太っていた時代がありました。特別な減量法をしていたわけではなく、筋トレなど日常できる活動量で体重を落として現在に至っています（図1）。私の経験もふまえ、代謝アップのメカニズムやエクササイズの方法と継続できるコツなどを実践を交えながら話をすすめましょう。本講座のトピックは以下の通りです。

- 運動による基礎代謝アップのメリット
- 基礎代謝を決定つける筋肉量
- なぜ基礎代謝は下がるのか
- 健康と若さを保つ注目のホルモン
- 効果的な基礎代謝量アップのコツ
- 筋トレ効果を高めるエクセレントリック収縮
- 実践 基礎代謝量アップのためのエクササイズ

運動による基礎代謝アップのメリット

運動による基礎代謝アップの主なメリットは次のとおりです。

- ① 太りにくく、若々しい体型、健康的な身体になります。

● 基礎代謝アップによって、運動していない時も多くのカロリーを消費できます。

● 年齢とともに痩せにくいという悩みの解消につながると思われます。

② 新陳代謝が活発になり、みずみずしい肌（美肌）を保つことができます。

③ 血流がよくなり、冷え性、肩こり、慢性腰痛症の緩和が期待できます。

● 血流を改善することで、肩こりや腰痛の緩和が期待できます。身体が若返りには基礎代謝の維持、アップが欠かせないということです（図2）。

基礎代謝を決定つける筋肉量

私たちが1日で消費するエネルギーの主な内訳は、基礎代謝（約60%）、活動代謝（約30%）、食事代謝（約10%）です（図3）。

今日のテーマである基礎代謝は、何もしなくても消費するカロリーで、脳や内臓を動かしたり、体温を保つことに使われるカロリーです。1日の消費カロリーの60%を占める基礎代謝を高める、または維持することが、いかにダイエットに効果的なかという話です。

そして、約30%の活動代謝は身体を動かしてカロリーを消費すること、運動だけではなく日常の家事や通勤などを含みます。残りの約10%の食事代謝は食事をするときの消化、吸収するために必要なエネルギーです。これらが合わさってエネルギー消費になります。

- 1 太りにくく、若々しい体型、健康的な身体になれる！
 - ➔ 運動していない時も多くのカロリー消費
 - ➔ 年齢とともに痩せにくい…の悩み解消につながるのではないかな
 - 2 新陳代謝が活発になり、みずみずしい肌（美肌）を保つことができる
 - 3 血流がよくなり、冷え性、肩こり、慢性腰痛症の緩和が期待できる
 - ➔ 身体が若返りには基礎代謝の維持、アップが欠かせない
- 肩こりや腰痛のすべてではないが、血流が悪いために慢性的になっている場合は、その血流を改善することで肩こりや腰痛の緩和が期待できます。

図2 運動による基礎代謝アップの主なメリット

もちろん、活動代謝を増やしていくことは重要ですが、今回は基礎代謝をテーマにします。この基礎代謝（安静時代謝量）の内訳のうち、一番多いのは筋肉。次いで肝臓、脳、心臓、腎臓、脂肪と続きます。中でも年とともに低下しやすいのは筋肉です。筋肉量の低下は著しいのですが、それだけでは説明がつかないことも多く、どうやら臓器にも萎縮が起きているのがわかってきています。

しかし、基礎代謝を決定づける大きな要因は筋肉量の増減にあることは明白です。だから筋肉をいかに維持、向上させるかということでは、運動による筋肉を鍛えることが近道となります。なので運動をしましょうということになります。

なぜ基礎代謝は下がるのか

日本人の基礎代謝基準値（図4）をみると、男性のほうが高いです。男性は筋肉量が多いからで、この差は大きな違いです。基礎代謝

量は年齢とともに変化していくのですが、大切なのはこの基準値です。これは体重1kgあたり1日あたりの基礎代謝の量です。男性の場合、18〜29歳で23.7、50〜64歳になると21.8まで下がります。1日あたり、約2キロカロリーになります。ちょっとわかりにくいかもしれませんがね。もし仮に、この人が同じ体重であり、食べる量も同じであると仮定するなら、以下の計算式が当てはまります（図5）。

男性の場合、18〜29歳と50〜64歳の基礎代謝量基準値の差は1日1kgあたり1.9キロカロリーで、この差が年齢とともに低下する大きさです。体重60kgの場合、基礎代謝量の低下は1日あたり114キロカロリーのダウン、1ヵ月では3420キロカロリーダウンすることになります。これはフルマラソン42.195km完走に相当し、1年間では体脂肪約6kg分に相当します。

食事が変わっていないのに、年齢とともに体重が増えるメカニズムの一つがこの基礎代謝量の低下にあります。

図6は20歳からの筋肉量の変化率です。基礎代謝量は筋肉量に比例するといいましたが、この筋肉量がどのくらい低下しているのかを20代と比べてみると、下半身の筋肉量の低下が著しいですね。

全身よりも筋肉量の多い下半身が早く衰えてしまうのです。これは、足を使う機会が少なくなつてきているからだと推測されます。如何に足の運動を増やしていくかが突破口になります。

基礎代謝がなぜ低下するのか具体的に上げると、●加齢によるものとしては筋肉量の低下や臓器の機能の低下 ●不規則な生活習慣によるものとして運動不足、睡眠不足、暴飲暴食など ●過度な食事制限によるものとして偏った

食事、食事を減らすことによる筋肉量の低減などが基礎代謝量を下げる要因です（図7）。

健康と若さを保つ 注目のホルモン

美容の話に移ります。（株）ポーラさんの研究データによると、体幹と下半身の筋肉内量（体重あたり）が多い人ほど顔のシミが少ないそうです。運動によって筋肉から分泌されるホルモン「マイオネクチン」が皮膚まで運ばれ、シミのもとであるメラニンの生成を抑えているのではないかと考えられているのです。

この、筋肉から発生するホルモンはこれだけではありません。最近の研究で「若返りホルモン（マイオ

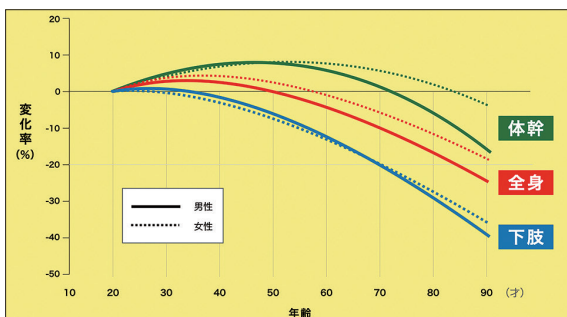
小林 素明 先生のプロフィール

- ・健康運動指導士
- ・介護予防運動トレーナー
- ・米国ハワイ州立大学医学部人体解剖実習修了
- ・運動指導歴30年。フィットネスクラブ＆温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代からの身体の悩みの特化した個人指導ジム「パーソナルトレーニング＆フィット」を2010年に創業。お城好き「パーソナルトレーナー」。
- ◆メディア出演
- 毎日放送「ちんぷいぷい」 朝日放送テレビ「キャスト-CAST」 読売テレビ「ten」
- テレビ朝日「ナニコレ珍百景」 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

	男 性			女 性		
	基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
18〜29歳	23.7	64.5	1530	22.1	50.3	1110
30〜49歳	22.5	68.1	1530	21.9	53.0	1160
50〜64歳	21.8	68.0	1480	20.7	53.8	1110
65〜74歳	21.6	65.0	1480	20.7	52.1	1080

厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年度版

図4 日本人の基礎代謝基準値



参考文献：「日本人筋肉量の加齢による特徴」谷本 芳美 渡辺 美鈴 河野 令ら 日本老年医学会雑誌47巻1号

図6 20歳からの筋肉量の変化率

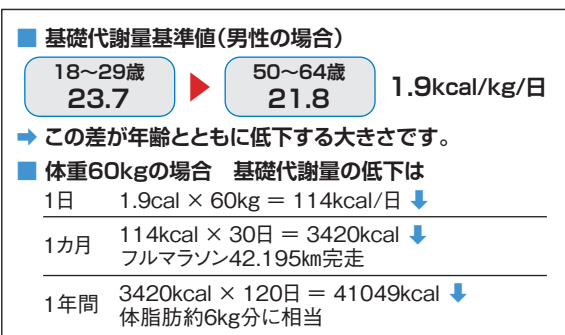


図5 基礎代謝が減少するデメリット

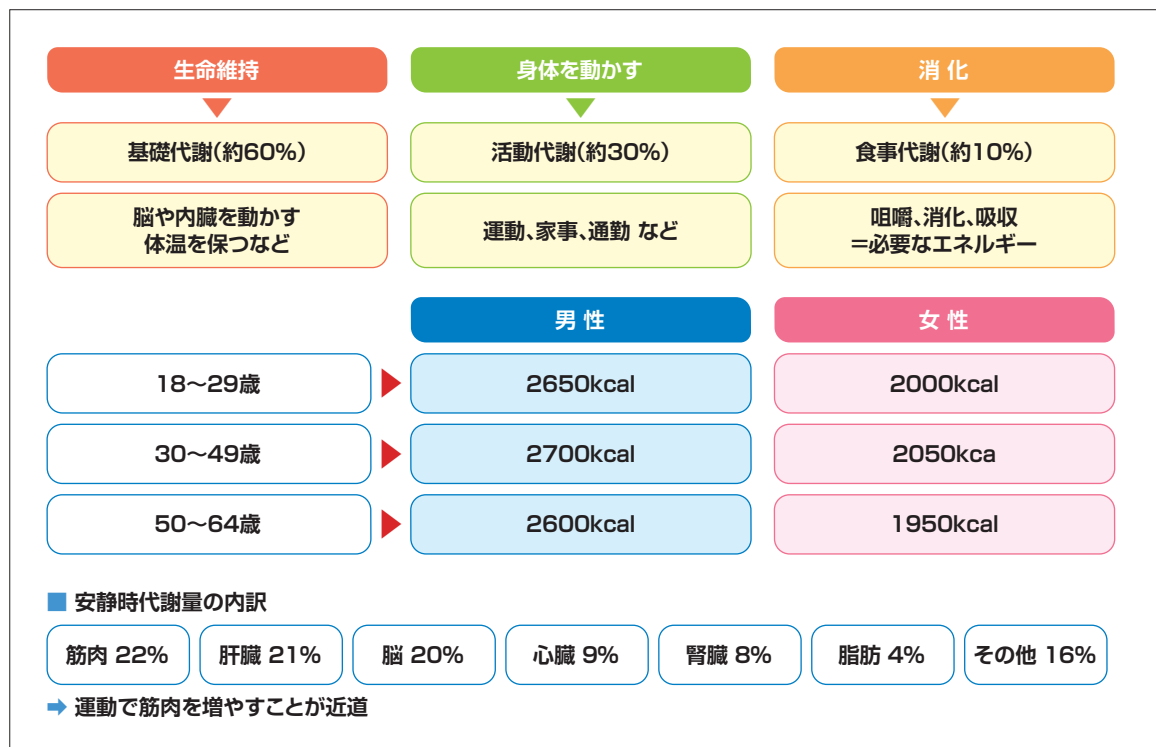


図3 1日で消費するエネルギーの内訳

ネクチン」と総称して呼ばれていますが、疾病を抑制したり、体脂肪を燃焼させたり、筋肉の成長を促進したりできるホルモンが出ていることがわかってきました(図8)。

高血圧、動脈硬化の予防など健康や若さを保つためのホルモンが分泌されること、そしてマイオネクチンを分泌させるためには大きな筋肉が集まる下半身の筋トレが有利だと結論づけています。

筋肉はたくさん動かしたほうがこういうホルモンが出やすいわけです。下半身の筋肉は全体の7割近くを占めるので、下半身を中心に効果的なトレーニングができるということです。筋肉の成長も促されるわけですから基礎代謝の向上が期待できます。

エクササイズの方法と継続のコツ

ここからは具体的な基礎代謝アップの戦略(図9)になります。

筋トレ。大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることが有利です。

戦略1は継続的な筋肉活動。基礎代謝の継続あるいは高めていくためには、数日運動したからといって簡単に効果が表われるものではありません。継続的な運動が必要です。1カ月過激な運動をして休む、また、1カ月過激にやって休むというのでは筋肉低下を加速してしまいます。ある程度の平均値を保ちながら運動をしていくことが基礎代謝をアップさせるコツで、いかにして日常生活に運動を取り込むことができるかがポイントになります。

戦略3は階段運動を積極的に取り入れます。筋肉が成長しやすい筋トレ法で、戦略1に入っているのですが、特に強調したいのが階段運動です。

効果的な基礎代謝量アップ

part 1

活動を休むと 筋肉低下が加速する

戦略2は下半身を中心とした

具体的な戦略1として「ちょっと筋トレ(定期的な筋トレ、週3回が理想)」をおすすめします。週3回も筋トレできないとい

●加齢によるもの

➡筋肉量の低下、臓器の機能の低下

●不規則な生活習慣

➡運動不足、睡眠不足、暴飲暴食

●過度な食事制限

➡偏った食事、食事量を減らすことで筋肉量が低減

*食事支援サービス「あすけん」がおすすめ/ AI食事分析アプリ

図7 なぜ基礎代謝が下がるのか

ホルモン名	主な働き
SPARC スパーク	大腸がんを抑制
IL-6 インターロイキン6	肥満や糖尿病の予防
Irisin アイリシン	脂肪を燃焼
IGF-1 インスリン様成長因子1	筋肉の肥大、認知症の予防
BDNF 脳由来神経栄養因子	脳の神経細胞の生育、うつ病改善

運動は薬と同じ！科学的根拠の1つ

図8 筋肉から分泌されるホルモン

う人には ●ジムに通う ●私のようなパーソナルトレーナーの個人指導を受ける などはどうでしょうか。そこまでも時間が取れない場合は自宅や職場で、5〜10分程度でできる体操を後ほど紹介します。また、職場で誰にも気づかれないでできる運動も紹介します。ぜひトライしてください。

日常生活でできる 代謝アップ法

今すぐにでもできる基礎代謝アップの具体的な提案です。

①座るより立つ(図10)

安静にしているより立っているほうが1.5倍エネルギーを消費します。しかも、おしゃべりをする

階段上りは何となく下半身の運動になるというイメージがあると思います。階段を上る瞬間は片足が宙に浮いています。これは言い換えると片足スクワット運動です(図12)。片足だけでスクワット運動をしているわけで、階段の段差が高ければ高いほどこの運動が効果的になります。

この消費エネルギーのスケールをメッツ(身体活動の強さを表す単位)で表します。安静時のエネルギー消費量を「1」としてどれくらいの運動量になるかを係数化したもので、この数値が大きくなればなるほど消費するカロリーは高いわけです。日常の動きの例を参

階段上りはエネルギーを消費するだけではなく下半身の筋トレ、基礎代謝を上げると思ってもらえればいいでしょう。ただし、階段を上るときに注意してほしいのは、身体が後ろに反らないようにしてください。腰を痛めるので要注意です。

運動の強度	生活活動の例
1.8	立ちながら会話
2.0	家事(料理、洗濯)
3.0	犬の散歩/3.5 ➡ 歩行、風呂そうじ
4.0	階段上り(ゆっくり)、やや速い歩行
5.0	かなり速い歩行
6.5	山登り
7.0	ジョギング
8.8	階段を速く上がる

図10 メッツ表「単位/Mets」

戦略part1 継続的な筋肉活動！

➡ちょっと筋トレ、日常生活でできる代謝アップ法

戦略part2 下半身を中心とした筋トレ

➡大きな筋肉が集中する下半身を鍛える

戦略part3 階段運動を積極的に取り入れる

➡筋肉が成長しやすい筋トレ法

図9 基礎代謝アップの戦略

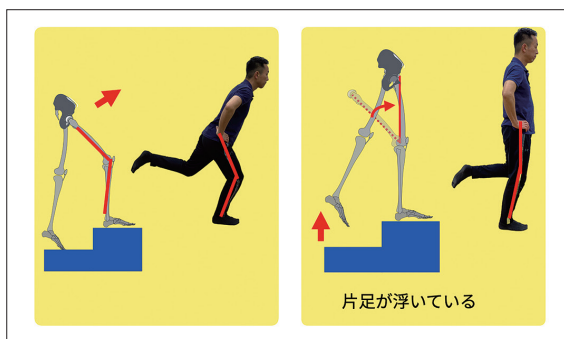


図12 階段上りは片足スクワットの筋トレ

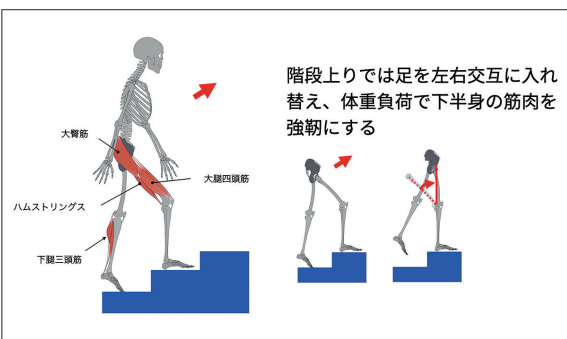


図11 日常生活の筋トレ法 階段上り

③もも上げ、つま先立ち運動を行う(図13)

もも上げ、つま先立ちの運動をしつかり行えば歩幅が広がります。年齢とともに歩く速度は遅くなります。速度が遅くなる一番の原因が歩幅です。歩幅が狭くなるとだんだんと速く歩けなくなります。それをまずシャットアウトするために歩幅を広げましょう。広げるために必要なことが、この筋トレです。歩くことが楽になれば高いカロリーを消費することができます。

もも上げ、つま先立ち筋トレの有利な理由は、地面を蹴り上げ、ももを上げることでストライドが広くなり、力強い歩き方になり、疲れにくい身体になって運動が持続することです。

効果的な基礎代謝量アップ part 2

二の腕筋トレよりもスクワットを

アームカールは上腕二頭筋という筋肉しか使っていないですが、スク

ワットは足の筋肉をたくさん使うので下半身の筋肉を多く使うことができます。後ほど紹介する実践編でも下半身を多く使う運動をチョイスしています。スクワットもちよつと違うスクワットです。ぜひご覧ください。

下半身の筋肉を使うメリットはまだあります。有酸素運動をすることによって体脂肪が燃えるわけですが、その体脂肪を脂肪酸として使っているのは実は筋肉の中のミトコンドリアという組織で、脂肪をエネルギーとして燃焼してくれます。筋肉(エンジン)が大きいほど脂肪燃焼には有利ですから下半身はしっかりと鍛えましょう。

効果的な基礎代謝量アップ part 3

筋トレ効果を高めるエキセントリック収縮

筋トレの効果を高める「エキセントリック収縮」とは、本来の筋肉の動作方向とは逆方向に筋線維が引き伸ばされながら収縮する筋収縮をいいます。縮むのが運動

かなと思うかもしれませんが、実は筋肉が収縮した状態から伸ばしているときに筋トレの効果は高く、筋肉量を増やすのに役立つのです。

速筋線維や遅筋線維という言葉がよく使われています。この二つの筋線維が筋肉に占める割合はそれぞれの身体の中で決められていて、速筋はスプリンター型、遅筋はマラソン型といわれています(図14)。

スプリンター型の筋肉を使うほうが筋肉の成長には有利です。すなわち、基礎代謝アップにつながりやすいので、このエキセントリック収縮をエクササイズでも紹介します。

スクワットでいえば、しゃがんでいるときにしっかりとトレーニングだと意識しながらやるのと、何も考えずにやるのとは違います。たとえば1日に何度椅子やソファに座るでしょうか。いつもゆっくり座るように心がければ、エキセントリックの刺激を筋肉に与えることになります(図15)。

階段の下りも、実はエキセント

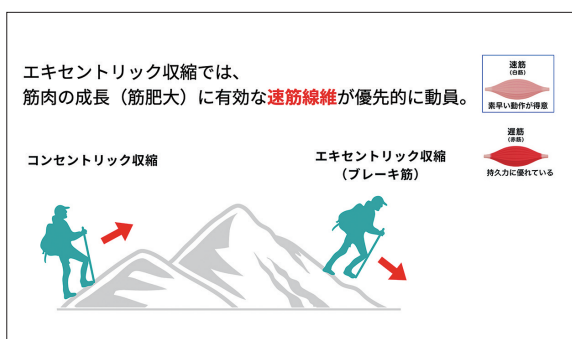


図14

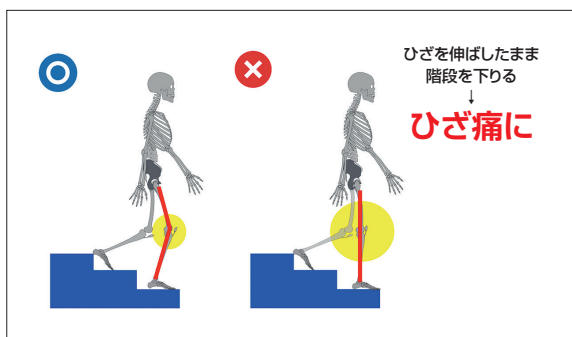


図16 階段下りはエキセントリック収縮

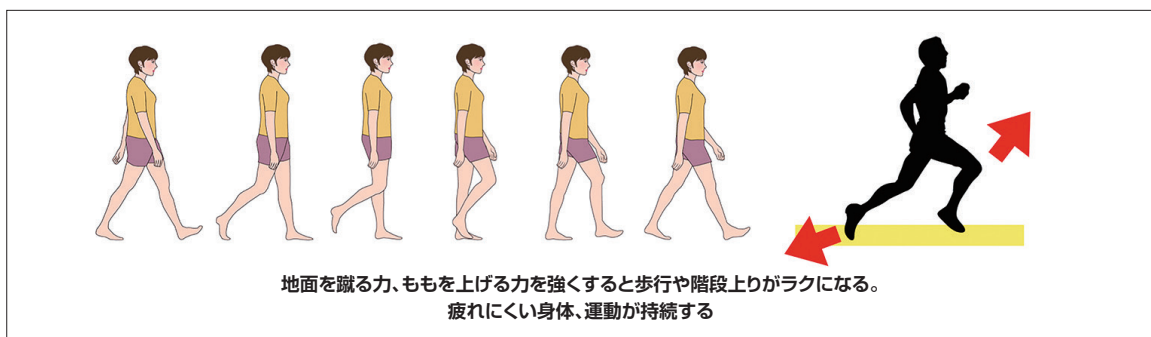


図13 もも上げ、つま先立ちの筋トレが有利な理由

リック収縮です。階段を下りるときには前足を踏ん張ります。このときの筋肉が、伸ばされながら踏ん張り、階段を下れば下るほどにエキセントリック収縮のエクササイズになります。階段をあわてずに一步一步確かめながら下りるのは筋肉の成長に効果的です。ただし、ひざを伸ばさないように。ひざを伸ばしたまま階段を下りるとひざ痛になります。軽く曲げて下ります。この習慣をつけるだけで、私のところへ来られている人はひざ痛が緩和されたといえます(図16)。

ず、継続的な筋肉活動が必要※提案したのは「ちよこつと筋トレ」。日常生活でできる代謝アップ法を紹介しました。※日常生活では階段をよく使いましょう。筋肉の成長を促します。

ポイント2

□上半身のトレーニングも大事ですが、基礎代謝アップのためには大きな筋肉が集まる下半身を中心とした筋トレが有効※下半身から筋肉は低下していくので予防のためにもおすすめです。

ポイント3

□エキセントリック収縮で筋肉量アップを有利に階段の下りやスクワットでは、しゃがむ時が大事です。勢いをつけずにゆっくりと下りる、しゃがむことです。椅子に座る時と同じで、ゆっくりお尻を下ろすとエキセントリック収縮が有効になります。

ポイント1

□基礎代謝の短期間アップは望め

基礎代謝量アップ法のまとめ

これらのことを日常生活に取り入れて健康になってください。

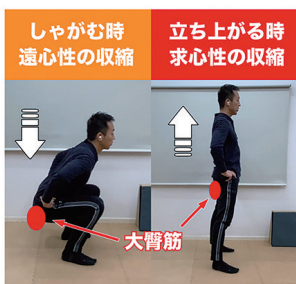
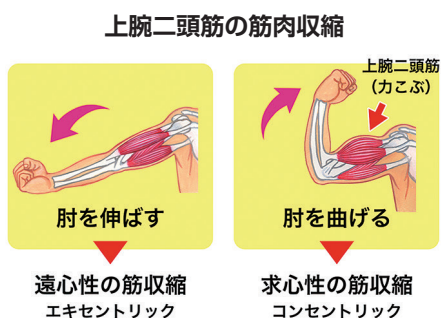


図15 筋トレの効果を高めるエキセントリック収縮

実践 基礎代謝アップのためのエクササイズ

筋肉の成長を促す筋トレがメインです。その筋トレ効果を維持するために、あるいは脂肪を燃焼させる意味でも、その場でできる有酸素運動を加えます。その時間を「ポカポカタイム」と名づけています。

血流促進をメインにするわけですが、腰痛、肩こりの改善にもつながってきます。それを筋トレの間に入れていきます。きつい人はこれはずしも結構です。まずはご自分のペースでやってみてください。

なるべくなら、ポカポカタイムを一生懸命しながら次の筋トレへ移動するというふうに行っていたら、基礎代謝が上がります。脂肪も燃焼し、ダイエットにもつながります。

この筋トレの中にも体型を整える美容効果を意識したヒップアップ、背中、太ももの引き締めもできるような筋トレを入れていますので楽しみにしてください。

筋力トレーニングの注意

- 自然呼吸を行いましょう
呼吸を止めると血圧が急上昇します。身体に危険な状態を及ぼすので十分に呼吸しながら行います。
- 新しい姿勢で大きな動作で行いましょう
トレーニング中はフォームが重要な鍵を握っています。動画でも

- デモンストレーションをやっています。特に背中をしつかり伸ばすこと、目線は変えないことに注目してください。
- 鍛えている筋肉を意識しましょう
画面の左端に鍛える部位を記載しています。今は太ももを、今はお尻を鍛えていると意識すると効果的です。
- 関節に痛みを感じた時は中止しましょう
運動中に痛みを感じたら、ただちに中止してください。

- 水分補給を行いましょう
運動中は少なくとも15分に1回は水分補給を行いましょう。
- あと1回の余裕ある回数で終了しましょう
エクササイズの回数を表示していますが、その回数にとらわれず、難しいな、体勢が崩れてきたなと思われたら途中で終了してください。

プログラムの構成は次の通りです。
余裕があれば2セット行ってください。

代謝アップ筋トレ

ポカポカタイム

30秒間の有酸素運動
代謝アップを加速。
脂肪燃焼、血流促進（腰痛、肩こり改善）
※きつい場合は休憩時間にします

代謝アップ筋トレ

次の種目に移る間での時間は
体力の回復に合わせましょう！

ポカポカタイム

代謝アップ筋トレ

ポカポカタイム

筋肉トレーニング

1 相撲スクワット&腕上げ



期待できる効果

- 代謝アップ
- 肩こり解消
- 足の血行促進

回数

左右各10回

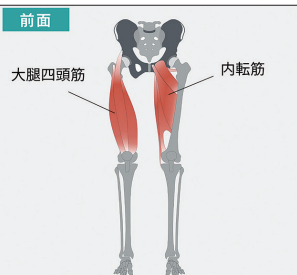
鍛える筋肉

大腿四頭筋

太もも前面

内転筋

太もも内側

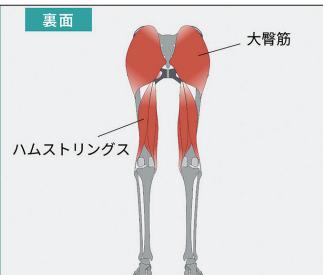


大臀筋

お尻

ハムストリングス

太もも裏側



ポカポカタイム

有酸素運動になります。余裕があれば行います。



その場歩き

期待できる効果

- 脂肪燃焼
- 全身の血行促進
- 代謝促進

その場足踏み、同時に腕振りも行っていきましょう。
自然呼吸で身体に新鮮な酸素を取り入れます。



3 バック・エクステンション



期待できる効果

- 代謝アップ
- 腰痛予防(腰強化)
- 姿勢の改善

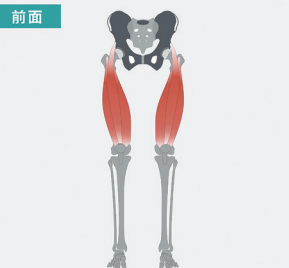
回数

15回

背筋、お尻、太ももを総合的に鍛えます。
肩幅に合わせて足を開きます。
息を吸いながらゆっくり身体を倒します。お尻を後ろに突き出すように行います。
息を吐きながら立ち上がります。
背中まっすぐ!

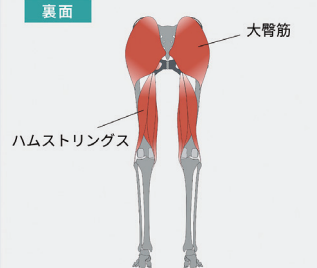
鍛える筋肉

大腿四頭筋
太もも前面

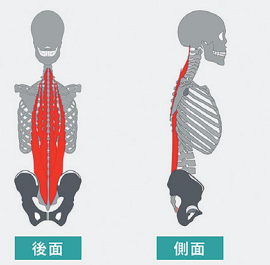


大臀筋
お尻

ハムストリングス
太もも裏側



脊柱起立筋
背中～腰



間違いフォーム



- × 上体のみを曲げてしまう。
- ▶ ひざがつま先より前に出ないように、曲げる。

1



2



いよいよエキセントリック収縮スクワットです。

2 下ろす時ゆっくりスクワット



期待できる効果

- 筋肉の成長に
- 効果的代謝アップ
- 足の血行促進

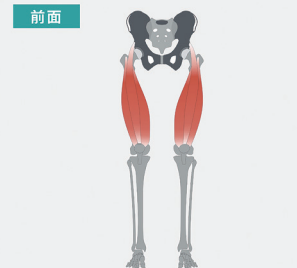
回数

15回

両足を肩幅より広めに開きます。息を吸いながらゆっくりとしゃがみます。息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。この、しゃがんでいくときに筋トレ効果が高くなります。
お尻はやや後ろ、つま先がひざより前に出ないように。
息を吸いながらゆっくりしゃがんで立ち上がりながら息を吐きま。太もも、お尻を意識しながら行いましょう。

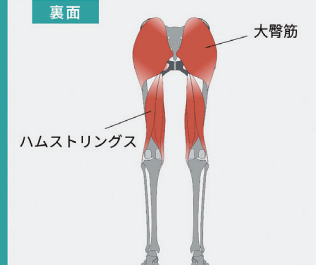
鍛える筋肉

大腿四頭筋
太もも前面



大臀筋
お尻

ハムストリングス
太もも裏側



1



2



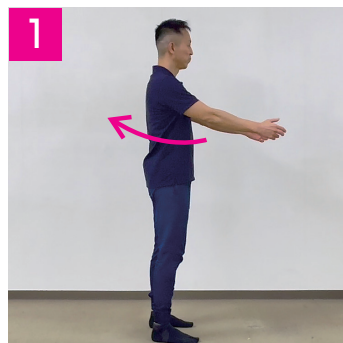
ポカポカタイム

レッグカール

期待できる効果

- 脂肪燃焼
- 全身の血行促進
- 背中引き締め
- 太ももの引き締め

両肘を後ろに引きながら、片足ずつ、ひざを曲げます。背中引き締めになります。ひざを曲げることで太ももの引き締め効果的。自然呼吸で行いましょう。



4 スクワット&カーフレイズ



期待できる効果

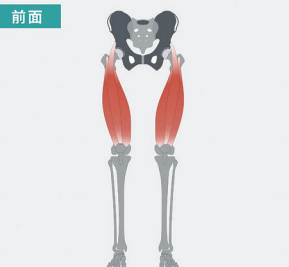
- 代謝アップ
- ヒップアップ
- 歩幅アップ
- 下半身の引き締め

回数

15回

鍛える筋肉

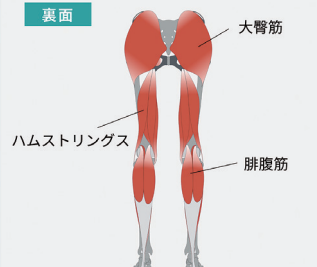
大腿四頭筋
太もも前面



大臀筋
お尻

ハムストリングス
太もも裏側

腓腹筋
ふくらはぎ



肩幅よりやや広く足を開きます。
背筋を伸ばして息を吸いながらゆっくりとしゃがみます。
息を吐きながら立ち上がってから、つま先立ちで3秒間静止します。
歩幅を強化します。



優しいバージョン



ツイストひざタッチ

期待できる効果

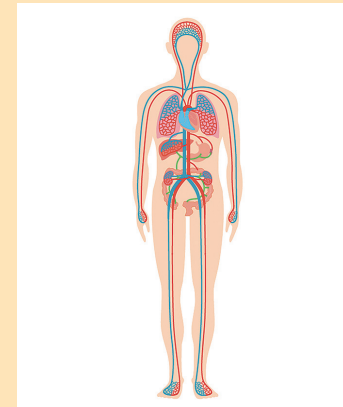
- 脂肪燃焼
- 全身の血行促進
- ウエストの引き締め

片足を少し上げ、上げた足と反対側の手で太ももの内側をタッチします。
身体をねじりながらリズムよくタッチしてウエストの引き締め効果を高めます。



ポカポカタイムのポイント

有酸素運動



有酸素運動を筋トレの間に行うことで、全身の血流を促進し、より筋トレの効果が維持されます。
また、基礎代謝が上がることで脂肪を燃焼し、ダイエットにもつながります。
きつい人はポカポカタイムは行わず筋トレのみを行い、無理せず、自分のペースで取り入れましょう。

間違いフォーム

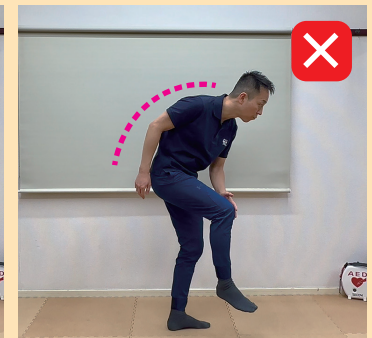
ポカポカタイム運動での、間違いやすいフォームをまとめました。



- その場歩き p.11
- ×足を上げて体が反る。
- ▶背筋を真っ直ぐに。



- レッグカール p.12
- ×ももを上げる。
- ▶ひざから下を後ろへ曲げる。



- ツイストひざタッチ p.14
- ×上体を近づけ、背中が丸くなる
- ▶正面を向き、背筋を伸ばす。

時間のないときに職場でできるエクササイズを紹介します。



足スイング・真横、後方

期待できる効果 ●代謝アップ ●ヒップアップ ●姿勢改善
回数 左右各15回

椅子またはテーブルに手を添えます。
背中を伸ばし、足を真横へ開きます。そして、足を後方へ伸ばします。
お尻の横、後ろ、大臀筋、中殿筋をまんべんなく強化します。
自然呼吸で常に背中まっすぐに!

鍛える筋肉

大臀筋

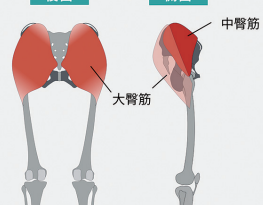
お尻

中臀筋

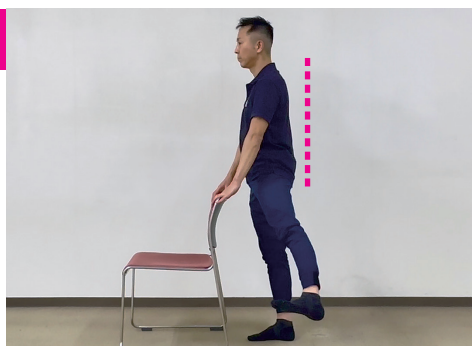
お尻

後面

側面



1



2



番外編

もっと運動を楽しみたい方へ、さらに筋トレ効果の高いエクササイズを紹介します。



サイドランジボトム

期待できる効果 ●代謝アップ ●しなやか股関節
●脚の血行を加速! ●ヒップアップ
回数 左右各15回

足を左右に広く開いて立ち、そのまま真横へ体重移動します。徐々にお尻を下げていき、ゆっくり立ち上がり、反対側へ体重移動をします。
自然呼吸で左右交互に開脚運動を行います。

鍛える筋肉

大臀筋

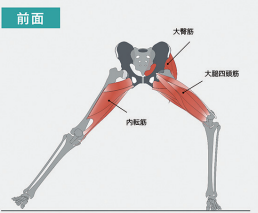
お尻

大腿四頭筋

太もも前面

内転筋

太もも内側



1



2



5

立位ツイストクランチ



期待できる効果 ●代謝アップ ●おなかの引き締め
●もも上げ強化

回数 左右各15回

息を吐きながらももを上げて身体をひねります。
息を吸いながら元の位置に戻ります。
ひざと肘を近づけるようにして身体をひねりましょう。
肘と胸は常に広げておきます。
頭の後ろに手を添えて身体をねじっていきます。
太ももの付け根の強化、おなかの引き締め効果が高くなります。

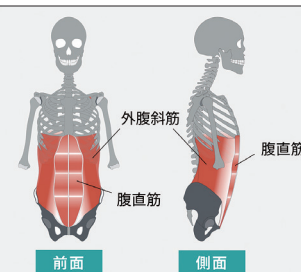
鍛える筋肉

腹直筋

お腹

外腹斜筋

お腹

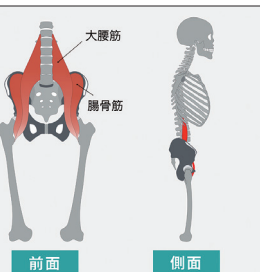


腸腰筋

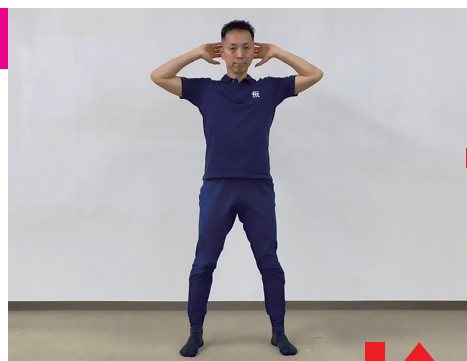
ちょうようきん

大腰筋

腸骨筋



1



2



3



間違いフォーム



× 上体をひざへ近づけてしまい、身体が揺れる。
▶ 背筋を伸ばしたまま、ひざを上げる。

プランクニーアップ



期待できる効果

- 代謝アップ ●おなかの引き締め
- 姿勢改善 ●歩幅アップ

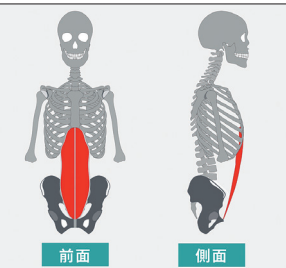
回数

左右各15回

鍛える筋肉

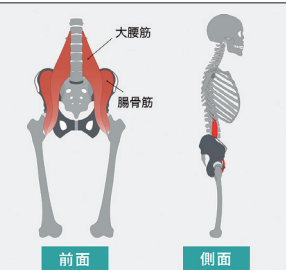
腹直筋

ふくちよくきん



腸腰筋

ちょうようきん

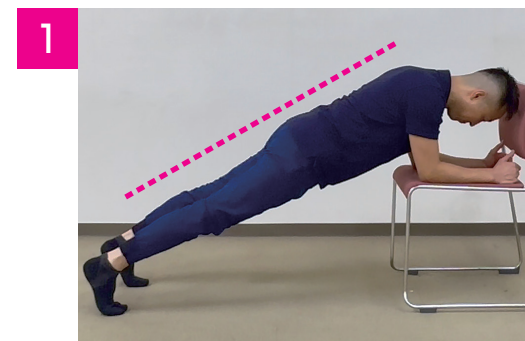


固定された椅子に両肘をあてて、背筋を伸ばして身体を一直線にします。息を吐きながら、もも上げをしていきましょう。
太ももの付け根、腸腰筋を鍛えて体幹を強化。姿勢がとてよくなります。

間違いフォーム



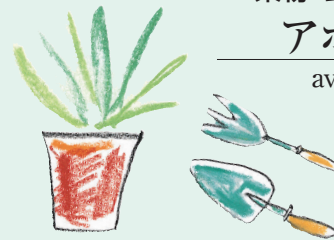
- × 腰が上がり背中が曲がる。
- ▶ 身体が直線になるよう、背筋を伸ばす。



果物・野菜の花③

アボカド

avocado



クスノキ科 ワニナシ属



高さ20mほどになる常緑高木。5～6月頃、1～1.5cmほどの小さな花を無数に咲かせます。

- アボカドの実にはサラダにハンバーガーサンドに寿司など、おつまみから主菜、副菜まで、世界の調味料になじんで変幻自在。まったりとした味わいで鮮やかに存在を主張します。1日に半個～1個が目安です。
- 食した後の大きな種は水洗いし、できれば薄皮をはがして尖った方を上にして半分程度土に埋めると1カ月くらいで発芽。水耕栽培もできます。

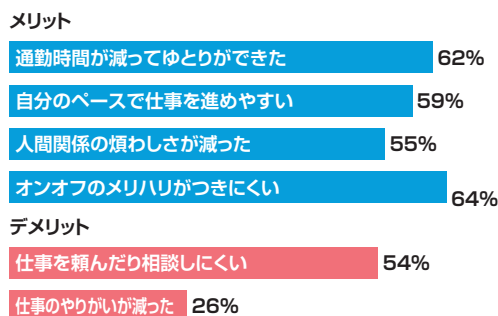


コロンビア、エクアドル、メキシコなど中央アメリカ原産で、主な輸入種・ハス種の他に千種以上の品種があります。日本への到来は約100年前。和名は「鰐梨(ワニナシ)」。現在、輸入されているのはほとんどがメキシコ産。森のバターといわれ、エネルギーは100gあたり160kcal。脂肪分は6～19%で、その80%は不飽和脂肪酸。●不飽和脂肪酸(オレイン酸)が血液をサラサラに、(ヘリノール酸、リノレン酸)が肌乾燥を予防。●抗酸化物質が肝臓の解毒を応援。●カリウムが余分な塩分を排出してむくみを改善、高血圧を予防。●豊富な食物繊維で整腸作用。木から離れてから熟しはじめる実を追熟させ、黒褐色になれば食べ頃です。

2020年2月、横浜に寄港した客船ダイヤモンドプリンセス号船内で蔓延した感染症に始まったコロナ禍は23年5月8日に感染症法上の分類が5類に引き下げられ、収束に向かいます。残されているのが文字通りの後遺症で「罹患後症状」と呼ばれています。しかし、後遺症に悩むのは罹患患者だけではないようです。もう一つのストレスチェックの出版でしょうか。

テレワークについての調査

●(株)リクルートキャリア調べによると、テレワークでストレスを感じ



テレワーク、メリットとデメリットの内訳
出典：朝日新聞世論調査 (2021.1)

じている人は59%強。うち67%強が解消できず。●朝日新聞世論調査によると、生活の変化でストレスが増えた…男性47%、女性58%。テレワークについては、メリットの方が大きい…38%。デメリットの方が大きい…23%。どちらも同じくらい…39%でした。

オンラインとオフライン

●シンクロしない会話

情報は伝達しても感情は共感していない。東北大学加齢医学研究所の川島教授によると「よいコミュニケーションがとれている時はお互いの脳活動が同期(シンクロ)し、揺らぎがシンクロするという現象が起きるが、オンラインではそれが見られないので孤独に陥ることも。シンクロしない理由は視線、音声、画像のずれ。また、SNSの利用など、メインの作業への割り込みが

増えると注意能力が低下して、原因は解明されていないが、医学的にうつ状態になりやすい」のだそうです。

●新設会議マナー

ルールがないまま急に始まったテレワークでリモートハラスメント(パワハラやセクハラ)が起きています。相手が不快に思うことは何か、マナーの新設で世代間ギャップを埋める必要があるようです。

●キャリアのストレス

人事評価が難しい。文章にする時間、返事を待つ時間が長い。仕事に対するモチベーションが下がっている。

●新入社員のストレス

社内の雰囲気ばかりに。仕事のモチベーションがわからない。

●社員のストレス

オン、オフのメリハリがつきにくい。仕事を頼んだり相談しにくい。

●子どものストレス

マスク越しの会話で表情が読み取りにくく、子どもの自尊心や自己肯定感が急激に下がっている。表情も乏しく、感情が読み取りにくいといったことも起きていると、仙台市の小中高生7万人の学力と生活習慣のデータから。発達期に自己肯定感が低いと希望を持って将来を見通すことが苦手になることもあるそうで深刻です。



アフターコロナ…もう一つの後遺症

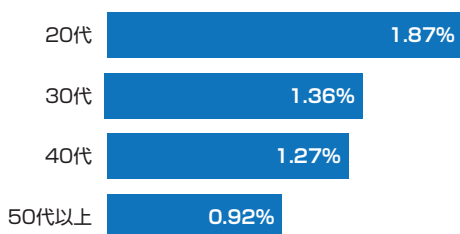
MESSAGING
:krk-osaka

●親のゆううつ

不登校生の保護者へのアンケート(全国ネット)によると、子どもの不登校に、原因は自分にあるかも…65%。子育てに自信を失う…54%。孤独感…52%と回答。保護者に限らず、ケアする人のケアもなければ総崩れに。

●教員のストレス

マンパワー不足による多忙さの改善が進まない中、教職員間の



「心の病」で休職した教職員の年代別割合
出典：文部科学省調べ (2022.12)

●巣ごもりサラリーマン

外出自粛やリモートワークのせいで在宅時間が増え、気づいたら6〜8時間ほぼ座りっぱなし。若い人で腰や首を痛める患者が急増。腰や首の椎間板ヘルニア発症リスクが高くなっています。1日最低4〜5千歩(30分から1時間)の徒歩、30分に1回は立ち上がって歩いたり、ストレッチを。

●スマホ認知症

記憶力・集中力の低下や注意



力の散漫、言語障害のような認知症と同じような症状に。原因はスマホからの過剰情報収集で情報を詰め込み過ぎて脳が疲れて起こります。一時的ながら睡眠不足につながり、健康状態が悪化したり、若年性認知症につながる可能性も。

●顎関節症予備軍

症状…口が開かない、顎が痛む、顎を動かすと音がするなど。原因…1日中マスクをしている、スマホの利用期間が増えることで、顎の筋肉が疲労(顎関節に負担をかけるスマホ猫背)。

●喉の筋肉の衰え(声帯萎縮)

症状…誤嚥(誤って食べ物が気管に入ってしまう)、踏ん張る力の低下(上手く力が入らず、

ペットボトルのふたが開けられない、転倒のリスクも)。

原因…声を出さない日々を過ごしたことで、声帯を開閉する筋肉の衰え。

療法…顎の関節を1日1回2分間マッサージを。

マスクについての調査

日本ではすっかり身に付いたマスク生活に終止符が打たれます。マスクは息苦しい、聞き取りにくい、63%。素顔を見せる自信がない、20%ですが、すぐにはマスクを外さない、57%。手抜きメイクや肌トラブル隠しの便利グッズとして女性に支持を得ている一方で、学生や新入社員にはマスクなしの顔認識には戸惑いも。リアル対面のストレスが新たに追加されるようです(参考…データは日本インフォメーション調査から)。



ナッジを使いこなして健康行動へ導く 第2回 分度器ミラー

■運動実施率は2割

経済産業省が公表した健康経営度調査結果集計データ(平成26年度～令和3年度)によると、対象企業における運動機会の増進に向けた取り組みは、90%以上の企業で行われています。しかし、運動実施率は約20%と、取り組みの割には実施につなげていないようです。前号で「健康日本21(第二次)」の最終評価をお伝えしましたが、それでも運動習慣者の割合は、平成12年からコロナ禍前の令和元年までの20年間でみると、20歳～64歳の男女とも減少していると報告されています。

その後、コロナ感染症による外出機会の減少は運動習慣を中断させ、自宅業務は生活環境に大きな変化を起しました。環境変化の大きな波を数年に渡り経験したことで、身体への影響を感じている人も多いのではないのでしょうか。

前述の経済産業省の調査項目の中に「従業員の健康意識の向上を図るため

の健康保持増進に関する教育」はどのような内容かという問いがあります。対象企業の返答で最も多かったのは、メンタルヘルスが91.3%、次いで運動奨励が68%でした。運動はストレス解消に役立ち、心身両面の健康増進に効果的です。50人以上の事業所ではストレッチを実施されていると思いますが、結果に対するコメントにもストレッチなどの運動が推奨されています。

■ナッジ理論

前号から人々を知らず知らずのうちに健康的な行動に導く戦略として、仕事上の身体活動を促すナッジの取り組みを紹介しています。

コロナ禍では、感染予防として人と人の間隔をあける「ソーシャルディスタンス」が提唱されました。私たちは、コンビニエンスストアのレジ前に、等間隔の足形が床に記されているのを日常的に見ています。足形は、張り紙やアナウンスがなくて

も顧客が一人ずつ並ぶよう行動を誘発します。このように環境のデザインを工夫することで、人々を望むべき行動に誘導するのがナッジです。

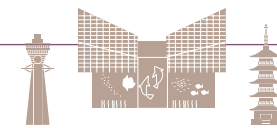
厚生労働省が「受診率向上施策ハンドブック 明日から使えるナッジ理論」(※)として公表しているように、導入効果は注目を浴びています。

帝京大学大学院公衆衛生学研究科からは「ナッジを応用した健康づくりガイドブック、運動身体活動支援編」が公表されており、取り組みには、ウォーキングマップやアプリの活用などの事例が紹介されています。

ここでは、働く環境から人の行動は影響を受けるとされていることから、環境デザインを変えることで運動や身体活動量を高めることに着目した取り組みをお届けしています。

今回はVDT症候群の症状として最も多い、首や肩のこりに焦点を当ててみました。

※ <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506623.pdf>



おおさか街探訪

人 仕事 歴史 文化

第二十四話

府民の森 ほしだ園地

交野市の南部に広がる105ha(東京ドーム約22個分)の自然公園。森林浴やバードウォッチングにも最適な複数のハイキングコースが整備されており、四季折々の自然を楽しむ。駐車場が設けられているが、京阪交野線「私市」駅から、七夕伝説の地と知られる天野川に沿って歩くのもオススメ。



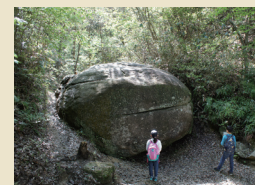
地上高16.5mの本格的なクライミングウォール。1997年の「なみはや国体」では公式競技場として使われた。初心者向けの体験講習会(要事前申込)が不定期に開催されるほか、誰でも挑戦できるミニ体験ゾーンもある。



国内最大級の人道吊り橋「星のブランコ」。全長280m、最大地上高50mの木床版吊り橋からは広大な森を眼下に望め、スリリングな空中散歩を堪能できる。



天野川沿いに建てられた歌碑。在原業平がこの地を訪れた際に詠んだ歌が残されている。



「ハンバーガーストーン」と名付けられた巨石は迫力満点。



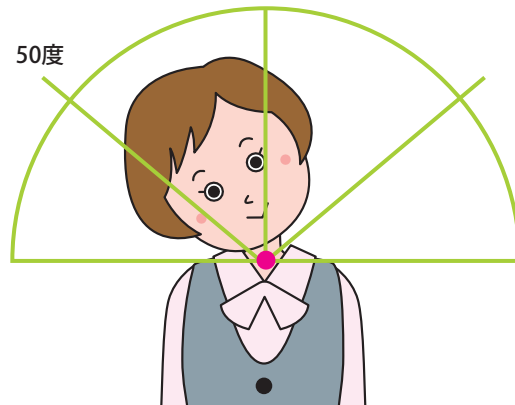
トイレが設置されている「やまびこ広場」。お弁当を広げるのにも最適。



「星のブランコ」を見下ろせる展望台。北摂から京都市街地までを一望でき、天王山や愛宕山、比叡山といった山々も遠望できる絶景スポット。

チェックの方法

1. 分度器の起点（0度下辺）を首に合わせてください。
2. 両腕を下ろして頭を左右に倒し50度まで倒れるかをチェックします。
3. 以下は首や肩に疲労が溜まっているサインです。
 - ▶ 50度まで倒れない
 - ▶ 左右の角度が異なる
 - ▶ 身体ごと倒れる（反対側の肩が上がる）
 日々の蓄積の結果です。効果的な運動で改善しましょう。



注意事項

- ・無理に倒してはいけません。首の筋肉や神経はとても繊細です。
- ・他人の動きを手伝ってはいけません。動きのさじ加減は自分にしか分からないものです。

改善方法

- 1 腕を前後に大きく振って廊下を歩いてください。



肘を曲げて腕を大きく振って（とくに後ろにしっかり引く）

- 2 ラジオ体操をしましょう。



ねじって振り返る、腰からまわす



胸を開いて上を見る、開いた腕の手のひらは上に向ける



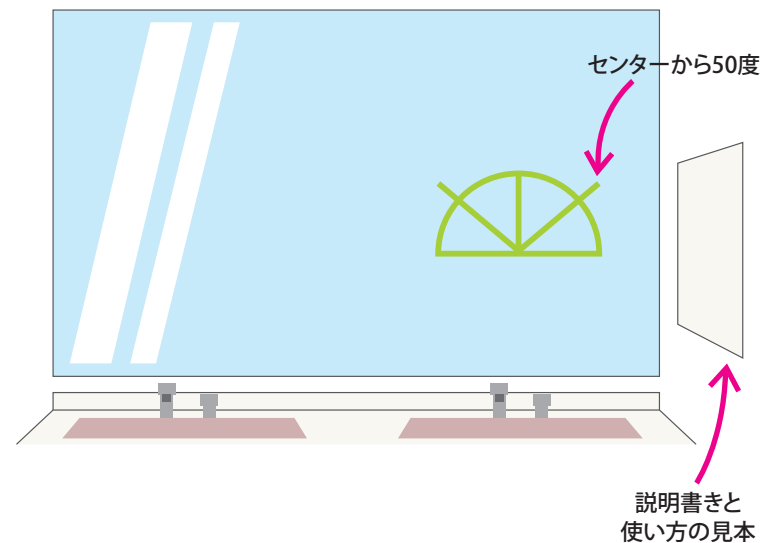
体側を伸ばす。上げた手の手のひらは下を向く。重心は中央

再度チェックをしてください。少し変化するはずです。

もし
変わらなくても
諦めないで

- 作業を中断し、最初は30分が長くても1時間に1度分度器チェックをしてみましょう。
- できないときは、自席で立ち上がって肩回しを前後5回ずつしてください。
- 廊下を歩くときは必ず肘を曲げて腕を前後に大きく振ってください。これを一週間毎日続けてください。その後の変化を楽しみにしましょう！

分度器ミラーでチェック！



セッティング方法

1. 図のようにトイレの鏡に分度器をかたどったテープを張ります。
斜めの線は、センターから50度の傾きとします。
2. 使い方の説明
人間の関節は、どこも縦横無尽に動くのではなく、可動域といわれる範囲が決まっています。
たとえば肘はまっすぐ180度までしか伸びません。首を横に倒す可動域は50度になります。しかし、肩こりで筋肉が硬くなると倒れる角度は小さくなります。他にも、左右に倒れる角度が異なる、倒れたように見えても身体ごと倒れていたりします。
このようにVDT症候群の症状として肩こりがおこると、筋肉が硬くなり、分度器が示す斜め線まで首を倒すことができなくなる場合があります。首を倒す行動へと導くためには、左ページのような説明書きや、使い方の見本を貼っておくとよいでしょう。

■VDT症候群

長時間のパソコン作業の疲労の発生は、様々な状況が重なって起こる考えられます。状況を複数上げると ● 長時間の座位作業により下肢の筋活動が減少し、全身の血流が低下すること ● 前かがみの同一姿勢を長時間続けるこ

とにより、首や肩の筋肉を緊張させ、更なる血行不良を起こすこと ● 画面を凝視する目や、キーボードを打ち続ける腕や手など疲労が局所に集中すること ● 同様の頭脳作業の継続は精神的ストレスを蓄積させること、などが考えられます。これらが相まって、疲労を蓄

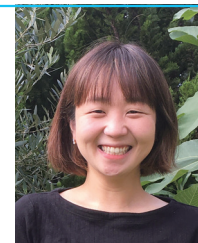
積させ、肩や首の凝りや痛みの症状を発生させると考えられます。パソコン作業を時間を区切って意図的に中断させるきっかけとしてトイレタイムを利用することをご提案します。前回同様にトイレというプライベ



映画『旧グッゲンハイム邸裏長屋』のワンシーン。撮影場所の須磨浦山上遊園からの風景はとてもお気に入りです。

●まえた みか さんのプロフィール
兵庫県の私立芸術系大学を卒業後、神戸アートビレッジセンターに就職。映像祭などの映画関連イベントの企画・運営を担当。
その後、(一財)神戸観光局に入社し、神戸フィルムオフィスに配属。

いと彩りエッセイ 67



神戸フィルムオフィススタッフ／映画監督
前田実香 さん

神戸で撮るということ

神戸の風景といえば、どのようなイメージがあるでしょうか。六甲山系やベイエリア、異人館が立ち並ぶ異国情緒漂う街並みなどが一般的かと思いますが、商店街がにぎわう下町風情や、田園地帯に温泉などもあり、多彩な風景が広がっています。

私は、神戸市内で撮影される映画やドラマの撮影支援をしている、神戸フィルムオフィスで働いています。映像制作会社から撮影相談を受ける公的な窓口として、ロケ地の紹介やロケ場所の調整、撮影の立ち会い、公開時のPRなどを行っています。東京など他の街の設定や、SF、時代劇の舞台になることもあり、映像の世界で神戸の色々な姿を見ることが、とても楽しく、神戸在住者としてなんだか誇らしい気持ちになります。

神戸フィルムオフィスは、2000年の設立以来3000本以上の映像作品を支援してきました。学園ラブストーリーや、サスペンスドラマ、SFアクションなど、多様な作品を支援するなかで、映像のプロフェッショナルが何を求めているのか、撮影時に地元の方々にかかるご迷惑を最小限にするためにはどうすればいいか、悩むこともあります。そのぶん、制作者の方に「神戸でまた撮りたい」、街の方に「また撮影に来てほしい」と思ってもらえた時はとても嬉しく、お互いの思いを尊重できるよう、日々心がけています。

そのようにたくさんの映像作品に携わるうち、自分でも映画を撮りたいという気持ちもどんどん大きくなっていました。学生時代に映像制作を学んだこともあり、2019年の初夏、友人たちとともに、映画『旧グッゲンハイム邸裏長屋』という作品を制作しました。本作は、当時実際に私が住んでいた塩屋というまちにあるシェアハウスを舞台に、そこで生活する人々の日常を描いたお話しです。そのシェアハウスは、旧グッゲンハイム邸という築100年以上の洋館が建つ敷地内にあり、家賃をその洋館の維持補修費用の一部に充てられるなど、サステナブルな取り組みがなされています。そんな環境と、海と山に挟まれた美しいロケーションの塩屋での暮らしを記録したいと思ったことも、映画をつくるきっかけでした。

完成した作品は、第21回TAMANEW WAVE(映画祭)のコンペティションで、光栄にも特別賞をいただきました。その後、応援してくださる方々の支えもあり、全国9都市で劇場公開することができました。他都市へ映画とともに大好きな神戸の風景を届けられたことは、かけがえのない経験になりました。

先日、お仕事でドラマのワンシーンとして高台から神戸の街を一望できる、今まで知らなかった新しい場所に出会いました。監督も気に入ってください、撮影が決まりました。制作者の希望に沿う新しいロケーションを見つけたときの感動はひとしおです。

神戸には、まだまだ私が知らない、魅力ある風景がたくさんあるでしょう。これからも、ロケ地として素敵な場所を一つでも多く発掘し、より多くのひとに神戸の魅力を知ってもらえるよう、作品制作のお手伝いをしていきたいと思っています。そして、これからもこの街で、映画を作り続けていきたいと思っています。



映画『旧グッゲンハイム邸裏長屋』のワンシーン。築100年以上の洋館、旧グッゲンハイム邸で撮影しました。





vol.23

「梅の日」

6月6日は「梅の日」

紀州田辺うめ振興協会が制定した“梅を贈って健康を祝し、ロマンを語る日”です。そして7月30日は「梅干しの日」。和歌山県みなべ町の東農園が、昔からの言い伝え“梅はその日の難のがれ”から“なん(7)がさ(3)る(0)”の語呂合せて定めたもの。かつて旅人が熱病や風土病の薬として梅を携帯したもので、今でも旅館の朝食に梅干しが出されるのはこの名残りのようです。

梅はバラ科サクラ属

別名を春告草、匂草、風待草、花魁^{おいらん}など。日本に伝わったのは飛鳥時代とも弥生時代とも。青梅を薫製・乾燥した漢方薬「烏梅^{うばい}」として伝来。古人には観賞用として愛され、万葉集には120首あまりが詠まれており、その内の「梅花の宴」32首の序文から元号「令和」は生まれています。「一目百万、香り十里^{なんこうばい}」といわれる和歌山みなべ梅園は大粒で肉厚の南高梅や古城梅、白加賀梅など27種類、約8万本で織りなす梅花が春を告げます。



梅干しのプロフィール

現存する最古の医学書『医心方』に梅干しの効用として熱冷まし、口の乾き止め、下痢止めがあげられています。点心やおやつ、武士の食膳に梅干しが登場するのは平安中期。戦国時代は梅干しの果肉、玄米の粉、氷砂糖の粉末を練った「梅干丸」は野戦に欠かせない常備薬でした。一般家庭に普及するのは江戸時代で、梅干しや納豆、豆腐売りは冬を告げる風物詩。日清・日露戦争では伝染病対策や軍糧として奨励されました。

“微妙”を愉しむクールジャパン

日本の伝統色は千百余り。草木(桃、小豆、菫)、染料(藍、梔子^{くちなし})、生き物(朱鷺、鶯、雀)などの名が使われています。微妙な違いを的確にとらえた優雅で繊細な感覚として欧米で人気。たとえば梅なら紅梅色(ローズピンク。かすかに紫味を含む淡紅色)、梅鼠(ローズダスト。赤みがかった薄い鼠色)、栗梅(ダークカーディナル。栗色がかかった濃い赤茶色)、梅染(ピーチパフ。梅屋浜で浅く染めた赤みの淡茶色)、梅紫(アマランスパープル。やや鈍い調子の赤紫)、梅幸茶(シルバセージ。グレーがかかった淡めの黄緑色)などが感性の一例。



白梅の飛梅伝説

「東風吹かば匂いおこせよ梅の花 あるじなしとて春な忘れぞ」神童と呼ばれ、右大臣に上り詰めた菅原道真は左大臣の陰謀により突然左遷され、こよなく愛していた妻子や梅の木に別れを告げます。一夜にして主人の左遷先まで飛んできたという梅の木は総本宮太宰府天満宮で樹齢千年を超える御神木。総本社北野天満宮では、正月の縁起物「大福梅」用に収穫した梅を梅雨明けと同時に天日干しに。無病息災や学業成就を願って白湯や茶に入れて飲むのが習わしです。

梅の紋章

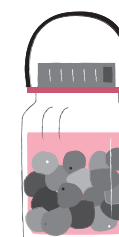
武家の紋章は聖徳太子の頃から、公家の紋章は平安時代から。8000～2万種あるといわれています。天平時代にすでに使われていた「梅紋」の種類は多く、写實的に表現した「梅花紋」と幾何学的に図案化した「梅鉢紋」に大別。太宰府天満宮の紋は「梅花」で北野天満宮は「星梅鉢」です。

今時「梅の効果・効能」

梅に含まれる栄養素はカリウム、鉄、ビタミンE、クエン酸など。●豊富なクエン酸&リンゴ酸効果で疲労回復、熱中症予防 ●整腸作用で腸内環境の改善 ●血行促進効果で動脈硬化予防、冷え性の改善 ●カルシウムの吸収を高めて骨粗しょう症予防にもお役立ち。

梅酒とジャムには未熟な梅

青梅に含まれるアミダグリンが酵素により分解されると青酸を生み、中毒を起こします。アルコールに漬ける、塩漬けにする、シロップやジャムなどに加熱するのはSDGsな利用法。梅酒は6月頃、青梅をよく水洗いしてヘタを除き、ていねいに水気を拭き取り、広口瓶に漬け込みます。冷暗所で1年ほどで淡紅色に、年数が経てば琥珀色に。健胃、整腸作用で夏バテに効果的。漬け込んだ梅は取り出して種を取り、しぼんだ実はジャムにします。



青梅1kg、
氷砂糖800～1kg、
35℃のホワイトリカー1.8L

出生数80万人割れで日本の危機

2022年度の出生数は、はじめて80万人を割り込みました。北欧やフランスは克服したとされる少子化は、日本では想定より12年も早まって加速しています。若者の経済的不安定さやコロナ下での妊娠や出産、育児への不安が影響した

可能性も指摘されています。

少子化は社会保障制度や経済活動に影響を与えます。20歳代半ばをピークに労働力人口は減少し、GDP成長率は労働人口の減少によって30年代に0%台に、40年にはマイナス成長に落ち込むと

オンラインで依存症からの回復

コロナ下で増加したアルコール、薬物、ギャンブルなど依存症の体験を語り合う「自助グループ活動」でオンライン活用が広がっています。100人以上の様々な体験が語られる大きな例会に会場まで出かける手間が要らない、障害や育児

などで、それまで足を運べなかった人もアクセスできると注目されているのです。「人の中で回復することが大切でオンラインはあくまで補充」なので、主体はリアルな活動におくべきという意見も根強いようです。

2020年長寿県No.1 男性は滋賀、女性は岡山

厚生労働省によると、都道府県別寿命の全国平均は女性が87・60歳、男性は81・49歳。女性1位は岡山で88・29歳、次いで滋賀、京都。男性1位は滋賀で82・73歳、次いで長野、奈良。平均寿命が最も低かったのは男女ともに青森。この5年ごとの生命表では前回比で、すべての都道府県で伸びています。滋賀県は●主な病気(がん、心疾患、肺炎、脳血管障

害)の死亡率が低く●健康な生活習慣(喫煙者や多量飲酒する人が少なく、スポーツをする、学習、自己啓発する、ボランティアをする人が多い)を持つ人が多く●それを支える生活環境(失業者が少ない、労働時間が短い、県民所得が高い、所得差が小さい、図書館が多い、高齢単身者が少ない)が整っているなどが長寿の条件としてあげられています。

構想10年 健康安全基盤研の完成

感染症の対策や食品検査を担う地方独立行政法人「大阪健康安全基盤研究所」は構想10年を経て、大阪市東成区に完成。府の施設を改修した北館(保健所職員らとの研修会を想定した会議室、実習室)と新設の南館(新型コロナウイルス

変異株解析などに使うゲノム解析装置など)からなる研究所で、前身は府立公衆衛生研究所と大阪市立環境科学研究所。府と大阪市の二つの研究機関を統合したもので非常時での速やかな対応が期待されます。

国内初の飲む中絶薬承認

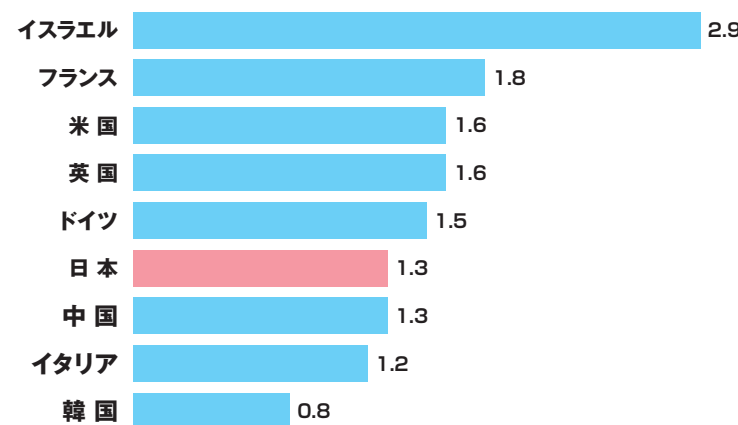
厚生労働省は人工妊娠中絶のための飲み薬の承認を了承。国内ではこれまで妊娠初期の中絶方法は手術に限られていたので選択肢が増えることになりました。対象は妊娠9週までの妊婦で、製品名「メフィーゴバック」は妊娠を続ける

ための黄体ホルモンの働きを抑える薬と子宮を収縮させる働きのある薬を組み合わせて使います。飲む中絶薬は1988年に世界で初めて承認され、現在は80カ所以上の国や地域で認可されています。

高まる賃上げ気運 それぞれの理由で好循環

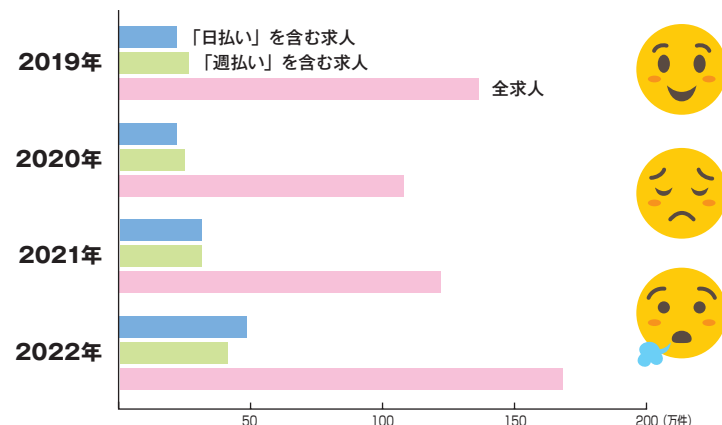
「転職後の賃金上がる」という、これまでと異なる傾向に人材の流動化が起こっています。人手不足の確保、社員の定着、非正規社員の待遇改善のためなど、賃上げ気運は作業効率を高め、モチベーションを上げ、少子化にも貢献できそうな期待につながる好循環を生んでいるといえます。今後、労働力の7割

を占める中小企業へどこまで波及するかが問われています。また、雇用形態はメンバーシップ型にジョブ型を取り入れた「ハイブリッド型」に。雇用する側のテーマは「リスクリング(必要なスキルの学び直し)・成長分野への人材移動・賃上げ」だそうです。月給制が根強い日本で「前払い」「日



各国の出生率(2020年)
世界銀行の統計から

予測されています。出生数が年100万人だったボリュームゾーンの2015年までに生まれた子ども達が結婚を考えると年齢になる、今後20年間に実施される異次元の少子化対策が最後のチャンスだといわれています。



「日払い」「週払い」を含む求人件数の傾向
求人情報を分析する(株)フロッグの調査から

払い「週払い」を採用する動きも広がっています。小売りや外食業界をはじめ、介護や運輸、物流系でも若者の意識は「より自由に働きたい時に働いてお金がもらいたい」という方向に。お金が回るスピードが早まれば月1回の給料日まで待つ必要がなくなり、経済の流れも変わるといえます。

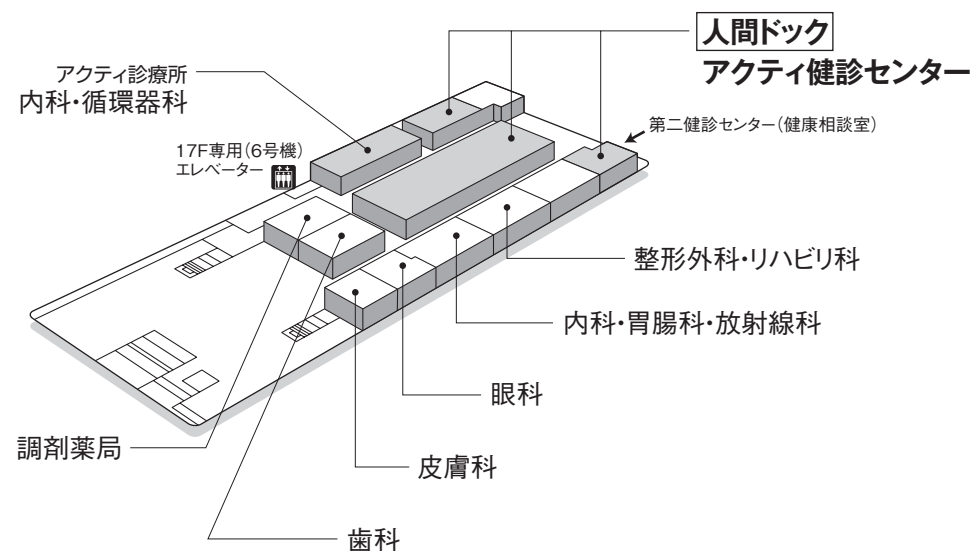
健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



便利な梅田ターミナルの中心にある
忙しいビジネスパーソンのための医療センター。
時代の要請であるグループ医療の推進をモットーに
最高の技術と最新の設備で
健康管理と疾患治療にあたります。



サウスゲートビル **17F** 日曜・祝日 休診



大阪ステーションシティ総合クリニック 〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1

健 診 新 世 紀

附属健診センター

都心の健康ステーション
アクティ健診センター



〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目1番1号
サウスゲートビル17階

アクティ健診センター ☎06-6345-2210

- JR大阪駅直結
- 地下鉄梅田駅すぐ
- 阪急電車・阪神電車 各大阪梅田駅すぐ

新・健康発見所
千里LC健診センター

定期健診・特定健診
千里LC第二健診センター



〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1丁目4番2号
千里ライフサイエンスセンタービル

4階 **千里LC健診センター** ☎06-6873-2210

12階 **千里LC第二健診センター** ☎06-6873-2211

- 北大阪急行(地下鉄御堂筋線)千里中央駅北出口すぐ
- 大阪モノレール 千里中央駅徒歩5分

今の健康状態を知りたい

■人間ドック

健康は人生設計の手段

■定期健康診断

健康寿命はもっと延びる

■生活習慣病健診

脳血管疾患の発見と予防

■脳ドック

がん、心臓病、脳卒中の早期発見

■総合精密人間ドック



人生100年時代を
より豊かに幸せに
私たちが目指すのは
生涯を通じた健康づくりの
サポートです

[機関誌] **関西労健 103**

発行日 2023年6月5日
発行人 今 岡 渉
編集人 山 口 哲 也

発行／一般財団法人 関西労働保健協会
大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F 〒530-0001
TEL (06)6345-2210(代) FAX (06)6345-2805