

関西 労健

かんさいろうけん

104

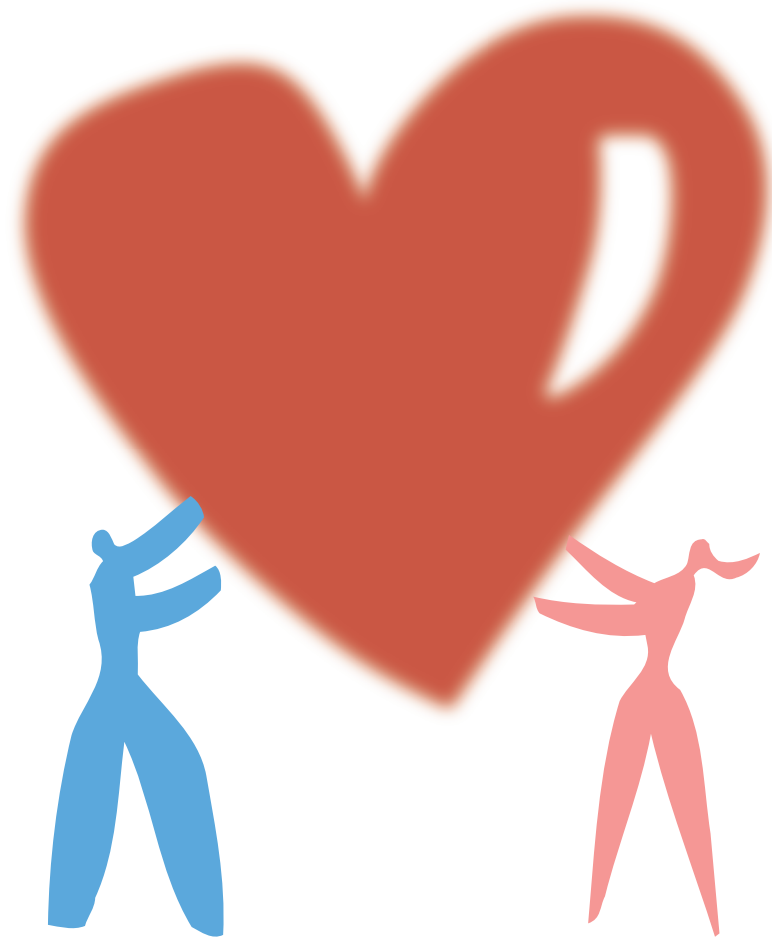
2023 AUTUMN

特集

実践・VDT症候群の 軽減、予防対策

関西労健 104 2023年 秋号

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.krak-osaka.or.jp>

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

おおさか街探訪 人 仕事 歴史 文化

第二十五話

百舌鳥古墳群（堺市）

4世紀後半から6世紀前半にかけて200基を超える古墳が築造された「百舌鳥・古市古墳群」。2019年に大阪初の世界遺産に登録された。堺市のやや北部に位置する百舌鳥古墳群には、日本最大の仁徳天皇陵古墳をはじめ、44基が残っている。周辺には、古墳時代から現代まで、堺の歴史文化に触れられる名所やスポットも満載。健脚者なら歴史散歩を楽しむもよし、レンタサイクルで時間旅行に出かけるのもオススメ。



堺市役所21階展望ロビー
歴史豊かな堺の街並みを360°眺めることができる。古墳のスケールの大きさを体感できるのは貴重だ。

妙國寺

永禄5(1562)年、日蓮宗の日珙上人が開いたとされる。樹齢1,100年を超える大蘇鉄が有名。織田信長によって安土城に移植された大蘇鉄が夜泣きした伝説のほか、徳川家康の伊賀越えや堺事件の土佐藩士切腹、千利休寄贈の手水鉢など、歴史を彩るエピソードが多い。



仁徳天皇陵拝所
世界三大墳墓の一つである仁徳天皇陵古墳は、5世紀中ごろに築造され全長約486mの日本最大の前方後円墳。拝所では、ボランティアガイドが案内してくれる。



堺市博物館

歴史、考古、美術、民俗などの資料を展示し、古代から近代まで、堺の歴史と文化をわかりやすく紹介。2021年春にリニューアルされた古代常設展示は、百舌鳥古墳群について深く知ることができる。



古墳巡りに便利なレンタサイクル。電動アシスト自転車1,000円、普通自転車500円、ヘルメットも無料で借りられる。



百舌鳥古墳群ビジターセンター
古墳群や歴史スポットを巡る拠点となる施設。展示や映像で古墳や堺の歴史文化について学ぶことができる。休憩スペースが設けられているほか、レンタサイクルの貸し出しや古墳グッズの販売も。



ニサンザイ古墳

地上からでも「前方」「後円」を望める貴重な前方後円墳。前方部が大きく広がったその姿は、古墳群の中でも精美といわれる。



関西労健 VOL.104 もくじ

おおさか街探訪 第二十五話 ●百舌鳥古墳群（堺市） P1

特集 実践・VDT症候群の軽減、予防対策 P2

その頭痛や肩こり、不眠症はPC作業やスマホの見過ぎでは？
～自宅でもできるVDT疲労改善ストレッチ＆トレーニング～

株式会社ウエルネス＆スマイル代表 小林 素明 先生

首や肩にストレスがかかる！
VDT作業で負担がかかる筋肉とは？

- VDT症候群が引き起こす肩こり、頭痛、腰痛
- VDT症候群の予防対策と効果的な姿勢改善
- 自宅でもできる！VDT疲労改善ストレッチ＆トレーニング

野菜・果物の花 ③「柿」 P19

MESSAGE.krk-osaka

アフターコロナ：それぞれのルネサンス P20

- 生物ポンプを高める試み
- オーバーツーリズム（観光公害）
- 発想を変えてワクワク
- 地球温暖化から沸騰化対策へ
- 厄介者をブランドに
- ワークロイド（ロボット）の正しい使い方

健康カレンダー P22

梅ちゃん先生のココからイキイキ^⑬

ナッジを使いこなして健康行動へ導く P23

第3回：待ち時間でフラミンゴ 梅田 陽子 先生

関西労働保健協会創立50周年記念式典 P26

健康祈念日^⑭ ◆道の日 P28

広報ニュース P30

- おいしく食べて太らない
- 「家事・育児を増やしたい」男性
- それぞれの自国語で症状を申告
- 被爆地で開かれたG7サミット
- 「円形脱毛症」の難知性に新薬
- 病の原因、健康の鍵を知るために

実践・VDT症候群の軽減、予防対策

テーマ

現代社会においてパソコンやスマートフォンはとても身近な存在です。時間と場所を選ばず、瞬時に情報にアクセスできる利便さは手放せません。それだけに、目の疲れや手指・腕・肩・首の凝り、頭痛などの症状に悩まされる人が増えているのも事実です。ディスプレイを見ての長時間の作業が続くことで精神的な疲労も蓄積され、食欲不振やイライラ感、不安感などを起こすこともあるようです。そこで今回は、個人指導ジムを開業されている小林素明先生に、とっておきの「VDT疲労改善策」を伝授していただきます。

演題 その頭痛や肩こり、不眠症はPC作業やスマホの見過ぎでは？

～自宅でできるVDT疲労改善ストレッチ＆トレーニング～

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林素明 先生

VDT作業、 VDT症候群とは

皆さんはVDT症候群をご存じでしょうか？ よくご存じの方はおさらいということで聞いていただければと思います。

VDT作業とはパソコンやスマートフォンなどの端末を用いて行う作業をいいます。そして、長時間に及ぶVDT作業によって心身に現れる健康障害はVDT症候群と定義されています(図1)。

具体的な症状は図2のとおりです。チェックしてみてください。もし、心当たりがあるなら要注意ということになります。

図1 VDT症候群とは

VDT作業:

「Visual Display Terminals」の頭文字をとったもの。パソコンやスマートフォンなどの端末を用いて行う作業をいう。

VDT症候群:

長時間のVDT作業により心身に現れる健康障害でテクノストレス眼症やIT眼症とも呼ばれる。

▲1日に4時間以上画面を見続けている人は要注意!

VDT症候群が引き起こす肩こり、頭痛、腰痛

私は健康運動指導士の資格や介護予防運動トレーナーという資格を持っています。現在、40代からの身体の悩みに特化した個人指導ジムで個別の運動を行っています。VDT症候群はさまざまな年齢層に見られます。総務省の統計(令和2年)では、日本人のインターネット利用率は約8割、13～59歳の年齢層においては9割以上に。パソコンやゲームなどに接する機会の多い20～40代では視力が0.4未満が5割以上と捉えています。スマホを利用している人は20～30代で9割以上、40～50代では8割以上に上ります。子どもも授業で目を酷使する時代で、誰もがVDT症候群になる可能性が高くなっています。

果的な疲労改善法 ●肩こり、目の疲れ解消に関連する筋肉と姿勢改善ストレッチ。最後に ●今日からできるエクササイズ！ VDT疲労改善法の実践編になります。

VDT症候群が 問題となる理由

なぜVDT症候群が問題になるのでしょうか(図3)。イライラや不眠、肩こりや腰痛、目の疲労など図2のような症状が身体に出てしまうということは、①身体に不調を抱えたまま仕事をしようとする、あるいは②仕事の効率が低下する場合に③社内コミュニケーションの低下の恐れもあつて④仕事を休むことが増える(特に腰痛)ということにつながります。

厚生労働省の資料(令和元年)

によると、日本人が自覚している健康障害は、男性1位「腰痛」2位「肩こり」3位「鼻がつまる」。女性1位は「肩こり」2位「腰痛」3位「手足の関節が痛む」で、男性、女性とも1位と2位は腰痛と肩こりです。腰痛や肩こりは、ひよつとするとVDT症候群からきているのかもしれないということです。

ちよつと古い調査報告(2008年)でも、仕事でパソコン機器を使う働く人の68.8%が感じている自覚症状として、「目の疲れ、痛み」90.8%、「首、肩こり、痛み」74.8%、「腰の疲れ、痛み」「背中」の疲れ、痛み」「頭痛」各20%以上が挙げられています。これは15年ほど前のデータで、スマホがまだ出ていない時なので、今はもっと増えているのではないかと予測されます。

東京大学の松平浩特任教授らの調査(2019年に1万人の成人労働者に調査された報告)によ

- 身体に不調を抱えたままで仕事をする
- 仕事の効率が低下する
- 社内コミュニケーション低下の恐れ
- 仕事を休むことが増える(特に腰痛)



図3 VDT症候群が問題となる理由

心の状態

- ☐ イライラしやすい
- ☐ 不安感がある
- ☐ 良く眠れない

目の症状

- ☐ 目が疲れる
- ☐ 目が乾く(ドライアイ)
- ☐ 目がショボショボする
- ☐ 視力低下

身体の症状

- ☐ 首や肩が凝る
- ☐ 背中や肩が張る、だるい
- ☐ 頭痛
- ☐ 手首が痛む

図2 VDT症候群の主な症状

ると、腰痛による経済損失は年間約3兆円、首周りの不調・肩こりによる経済損失は年間約3兆円と報告されています。いかに腰痛、首こり、肩こりが社会に与える影響が大きいかという証明でもあります。

また、海外調査では、肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを持つ働く人は、1週間で平均4.6時間の勤務損失（休んだり、仕事の効率が下がるということも含める）を生んでおり、それは1カ月で約18時間、1年で約216時間という膨大な時間を損失している可能性があります。

これらすべてがVDT症候群のせいとはいえないのですが、現在において働く人はVDT症候群にかかりやすいということです。こういう恐れもあるのでVDT症候群予防に工夫、努力をすべきではないかと思えます。

VDT症候群が起こる主な原因

なぜVDT症候群が起こるの

でしょうか。VDT症候群が起こるのは画面を見ていることが原因なのですが、問題は画面を見ている時の姿勢です。この姿勢が腰痛や肩こりを起こしやすいという話をしたいと思えます(図4)。

VDT作業は同じ姿勢を保ちながら長時間行うことが特徴です。そうなるとう筋肉は硬くなります。その硬くなった筋肉が持続されると最終的には痛み、凝りを発生させるのですが、姿勢によって起こりやすい場所が決まります。

とくに、頭だけがチョコンと前に倒れやすいスマートフォン操作はわかりやすいと思えます。パソコンの場合は椅子に座っている、腰から頭にかけて丸くなってしまうことが多く、腰痛や背中の凝りも起こりやすくなります。うつむいてする作業は、実は首のたるみ、あるいは顔の皮膚が垂れやすくなり、シワの原因になりやすいので気をつけたいものです。

凝りを発生した筋肉の緊張、こわばりが起こった場合はまず、血管を圧縮してしまします。血管を圧迫すると、必要な酸素や栄養素

が筋肉に行き渡らなくなり、疲労物質が蓄積され、最終的には凝り、痛みとして発生するという状態が起こってしまうということです。凝りや痛みを改善するためには緊張、こわばりを少なくすること、リラックスさせてあげることが重要です(図5)。

凝りや痛みの発生原因とは

まっすぐの姿勢、いわゆるよい姿勢の場合の負担は頭の重さだけ首にかかります。頭が前方へ出てしまいう場合それを支える必要があるわけで、5cm出ると3倍の負担13.5kg、7.5cmで4倍の負担18kgがかかります。支えているのは筋肉です(図6)。

どういう筋肉で支えているのかといえば、首の後ろ側や肩の裏側にある筋肉で、後頭下筋群(小後頭直筋、大後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋)、僧帽筋、頭頸板状筋、肩甲挙筋、菱形筋などです。

頭が前に倒れてしまうと、頭を支える筋肉に負荷が集中し、いわ

VDT症候群の予防対策と効果的な姿勢改善

ば筋肉が、がんばる、わけです。すると「緊張性頭痛」が起こりやすくなります。

緊張性頭痛とは、生活習慣などに起因する筋肉の痛みや凝り、張りが原因で神経が刺激されて痛みを感じることをいいます。症状は、頭が締め付けられるような痛み、首が動かしにくい、ダラダラと

VDT症候群の予防対策として、次の3つの戦略を提案したいと思えます。

戦略1 仕事の作業環境を見直しまししょう

戦略2 カチカチの肩や首の筋肉ほぐし&姿勢改善ストレッチ

戦略3 LDT症候群サヨナラー自宅でもできるトレーニング法

仕事の作業環境を見直す

まず、皆さんがパソコンをされることを前提として話をします。

続く痛みなどで、日本では2千万人以上が経験していると推測されています。なぜ、そんな症状が起こるのかといえば、考えられる原因は次のとおりです。

- 同じ姿勢を長時間続ける
- ↓ 同じ筋肉が使われて疲労が蓄積
- 姿勢不良

パソコンの画面は目線よりやや下です。目の位置から少し下、ディスプレイまで40cm以上離しましょう。浅く腰をかけると背中が丸くなって腰痛になりやすくなります。椅子の高さは調整ができるものが望ましいです。ちょうど股関節とひざが90度くらいになるように設定することが重要です。足の裏は床に接していること、机の高さも調整できればいいですね(図7)。

さらに、1時間ごとに10分程度の休憩をぜひ、提案したいと思えます。なかなか難しいと思うのです

↓ 偏った筋肉の使い方による疲労蓄積

- 運動不足
- ↓ 血行不良、筋肉量低下による体調不良
- フィットしていない枕
- ↓ 不適切な枕の高さによる首や肩の筋肉の張り

が、VDT症候群の予防には休みということが重要で、画面を見ない、休ませる時間が効果的です。

スマートフォンの場合は、使われる際の姿勢がまっすぐだと、頭の重さだけの負担になりますが、頭が30度傾くと18kgの重さに、60度になると27kgの負担になります。傾いている時に使っている筋肉が、がんばっているわけですね。では、どうすればいいかというとパソコン作業時といっしょです。画面を目の高さに合わせます。腕が疲れないように肘を添えるなどの工夫をすることです(図8)。

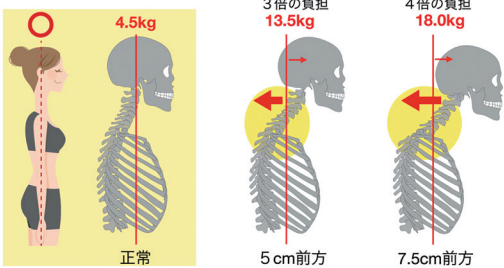


図6 VDT作業は首や肩に大きなストレスがかかる！

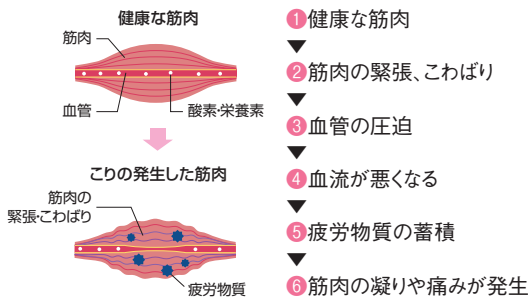


図5 凝りや痛みの発生原因

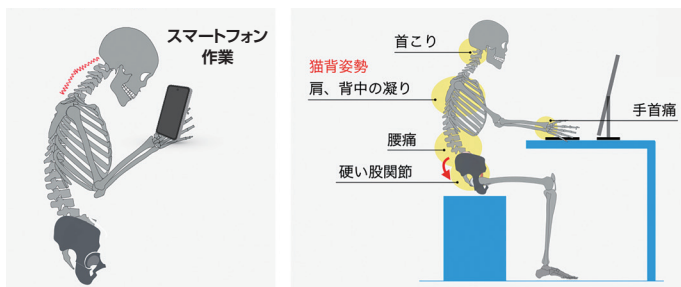


図4 VDT作業が肩こりや頭痛、腰痛を引き起こす理由

また、適切な照度を保つて目の健康にも気をつけたいものです（図9）。照度測定アプリなどで測ってみると、見た目より「結構明るいな」とか「暗いな」などがよくわかります。

カチカチの肩・首の筋肉ほぐし

VDT作業を続けると、首や肩、目などの疲れを誘発させます。その時に負担がかかる筋肉が図10です。

中でも、目の疲れと関係が深いのが「後頭下筋群」。これは頭と首の境にある、小後頭直筋、大後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋で構成される筋肉群で、周辺には重要な血管や神経が集まっています。この筋肉の機能が低下すると、首や肩、目だけでなく、全身に様々な不調を引き起こすといわれています。そうなるのを防ぐにも嫌になつてしまいかねません。まず、後頭下筋群をケアすることで、視界を広げ、モチベーションを上げ、前向きな気持ちを取り戻しましょう。

う。それではこの筋肉をほぐすストレッチを実技編で紹介します。

姿勢改善ストレッチ（図11）

悪い姿勢だと、いくら環境を整えても、特に首や肩こりやすくなります。デスクワークでは骨盤周りの筋肉が硬くなり、悪い姿勢が身につきやすくなっています。姿勢改善には骨盤周りもほぐしましょう。

完全に正しい姿勢に戻ることは難しいと思いますが、硬くなっている筋肉を中心にほぐすことによつて姿勢は変わりやすくなります。姿勢をまっすぐに近づける努力をすることによつて ● 疲れにくくなる ● 早く歩けるようになる ● 肩こりが緩和する ● 腰痛、ひざ痛が緩和する ● 呼吸がしやすい ● 運動能力がアップする というメリットがあります。姿勢を改善できるようなストレッチ方法を実践でやっていきましょう。

また、女性は男性より筋肉量が少ないので、姿勢が変わつてしまつ

ているというケースがあります。姿勢を維持する筋肉づくりを筋トレなどで強化するのは非常に有効です。

自宅でできるトレーニング法

姿勢を維持する筋肉は図12のような筋肉が中心になります。これらの筋肉を強化するトレーニングは実践編で紹介します。

腹筋、背筋、お尻の筋肉や足の筋肉を鍛えることによつて、まず、よい姿勢を持続させることができます。骨、肩、腰といった筋肉や関節を維持する力がつくわけです。次に関節への負担が軽減され、VDT症候群ともサヨナラできる確率が高くなります。そしてさら

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と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でもフィットを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「ちんぷいぶい」 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

正しい姿勢は身体の痛みや不快感を緩和、運動能力もアップできる

正しい姿勢

- ・疲れにくくなる
- ・速く歩ける
- ・肩こり緩和
- ・腰痛、膝痛緩和
- ・呼吸がしやすい
- ・運動能力アップ

女性は男性よりも筋肉量が少ないため、姿勢を保持する筋肉づくりは有効

図11 なぜ姿勢改善が必要なのか

明るさ（照度）
画面：500ルクス以下
机上：300ルクス以上

太陽光が入る場合カーテンなどで防ぎます

照度測定アプリ 2020年10月現在
・Light Meter LM-3000【iOS対応】
・簡易照度計【Android対応】

図9 パソコンを使う周囲の明るさは暗すぎず、明るすぎず適切な照度を保ちましょう！

DVT作業で負担がかかる筋肉

目の疲れと関係が深い

図10 カチカチになっている筋肉を伸ばしましょう

スマホを見ている姿勢で首の負担は変化！

頭の傾き	首の負担 (kg)
15度	12kg
30度	18kg
45度	22kg
60度	27kg

頭の傾き＝首の負担 ※頸椎

良い姿勢

図8 スマートフォン作業にもご注意！

画面は目線よりやや下に設定

40cm以上

90度以上

上腕は垂直にし、肘は90度以上開く

深く腰をかける

椅子の高さが調整できる

机の高さが調整できる

足裏が床に接すること ※つかない場合は足置き台を用意

プラス
1時間に10分間程度の休憩
目を閉じましょう！
目の乾き予防、疲労回復

図7 正しい姿勢でパソコン作業を行いましょう

VDT症候群予防と美容に入浴活用

また、入浴の有効活用をおすすめしたいと思います。自宅でできることでVDT症候群予防と美容にもいいですよという話です(図14)。

入浴には3大効果があります。1つ目は温熱効果。肩こりや腰痛の緩和、全身の血行や代謝促進、精神的ストレス解消でよい睡眠に導きます。2つ目は浮力効果。水中では身体が浮きます。身体が浮くということは全身のリラクセスにつながります。3つ目は静水圧効果。水圧効果のことです。お風呂に浸かると圧力がかかるので血液やリンパの流れが良くなります。全身マッサージ効果ともいえますが、疲労回復が加速されます。

立ったままで首まで浸かるという研究があります。結果は10分間でおなが0.8%減少、ふくらはぎは0.8cm減少したといえます。おなかの引き締め、ふくらはぎなどのむくみ解消にも効果的

です。毎日入浴をしていただくとVDT症候群も予防できるのではないのでしょうか。ぜひ、入浴のメリットを生かしてください。

まとめ

①1時間に1回の休憩を

VDT疲労改善には1時間に1回の休憩をはじめとする仕事環境に考慮しましょう。

1時間に1回の休息は非常に効果があります。難しいとは思いますが、できるところからはじめましょう。

②スマホ使用は正しい姿勢で

スマートフォン使用時の姿勢には特に注意が必要です。

首にかかる負担を考慮し、できる限り目線の高さに画面を合わせるようにしてください。

③筋肉ほぐしストレッチで改善

VDT疲労改善には筋肉をほぐすストレッチや入浴の習慣化が欠かせません。

エクササイズ実践編では自宅でも職場でもできるストレッチ

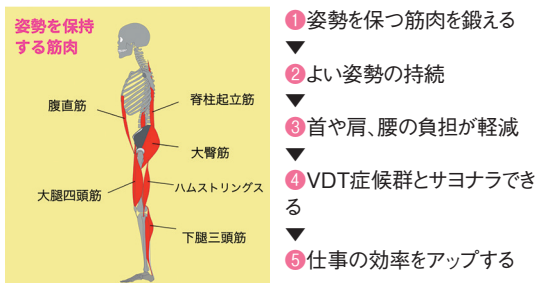


図12 VDT症候群とサヨナラするためのトレーニング

姿勢筋に含まれる下半身の筋肉(お尻、太もも)のトレーニングを行うと脂肪燃焼、筋肉の成長、肥満や糖尿病予防など健康や若さを保つ為のホルモン「マイオカイン」の分泌に有効です。

筋肉から分泌されるホルモン		主なはたらき
SPARC	スパーク	大腸がんを抑制
IL-6	インナーロイトン-6	肥満や糖尿病の予防
Irishin	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

図13 姿勢筋力を鍛えるメリット

知って得する入浴の3大メリット

- ①温熱 肩こりや腰痛の緩和、全身の血行や代謝促進、精神的ストレス解消でよい睡眠に!
- ②浮力 水中では浮力によって体重の約10分の1の重さに(首まで使った場合)。全身の筋肉の緊張をほぐし、全身リラクセス状態に!
- ③静水圧 全身に水圧が全方向から加わり、血液やリンパの流れをスムーズに! 全身マッサージ効果が疲労回復を加速。

図14 VDT症候群の予防、美容に! 入浴の有効活用

エクササイズ実践編 自宅でもできる! VDT疲労改善ストレッチ&トレーニング

VDT症候群予防・改善トレーニングプログラム構成

肩や首のストレッチ

硬くなった肩や首の凝りや張りの緩和、痛みの軽減を目指します。

姿勢改善ストレッチ

正しい姿勢を決定づける骨盤、肩甲骨周りの筋肉をほぐし、正しい姿勢の獲得を目指します。

VDT症候群予防筋トレ

姿勢を保持する筋肉を強化し、首や肩、腰を支える筋力アップ、血行促進によりVDT症候群を予防します。

朝イチにできる爽快ストレッチ

1日を爽快にするためのモーニングストレッチ。仕事のパフォーマンスを高めることができます。

ストレッチ体操の注意

- 自然呼吸で行いましょう
- 痛みのない範囲で行いましょう
- 伸びている筋肉を意識しましょう
- 正しい姿勢で行いましょう
- 30秒間目安にしましょう
- 静かな場所で行いましょう

筋肉トレーニングの注意

- 自然呼吸を行いましょう
- 正しい姿勢を保ち、大きな動作で行います
- 鍛えている筋肉を意識しましょう
- 関節に痛みを感じたときは中止しましょう
- 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

まずは●筋肉をほぐすことからスタートします。次に●姿勢改善ストレッチを紹介します。とくに骨盤、肩甲骨周りをほぐすためのストレッチです。

●VDT症候群予防筋トレは姿勢を保持するための筋肉を中心としたトレーニングです。

そして●朝イチにできる爽快ストレッチです。布団の上でもできるストレッチです。

これら紹介するすべてをトライする必要はありませんが、このス

ストレッチならできそうだなというものをもつて2つ選んで実行していただけると非常に効果的です。

朝はどうしても身体が硬くなりますから、血行を良くするためにもストレッチをすることをおすすめしたいと思います。

それでははじめに以下のストレッチ体操や筋肉トレーニングの注意点をチェックしましょう。そしてムリをしないように、できる範囲でいっしょにやっていきましょう。

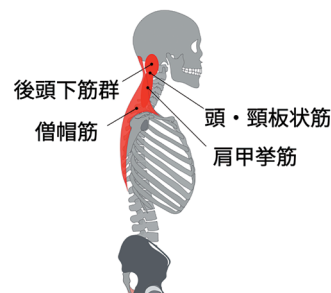
硬くなった肩や首の凝りや張りの緩和、痛みの軽減を目指します。

3

イヤイヤ体操

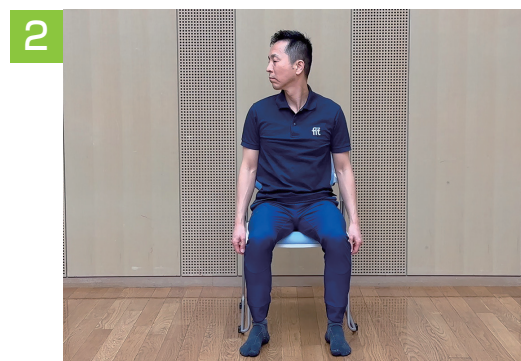


主に伸ばす筋肉



運動の目安 10～20往復
期待できる効果 目の疲れ解消 首こり解消

- ①背中を伸ばし、ゆっくり左右に振り向きます。
- ②上半身を固定させた状態で行います。
- ③目を閉じて行うとより効果的です。
(筋肉の緊張が緩みます)



4

うなずき体操

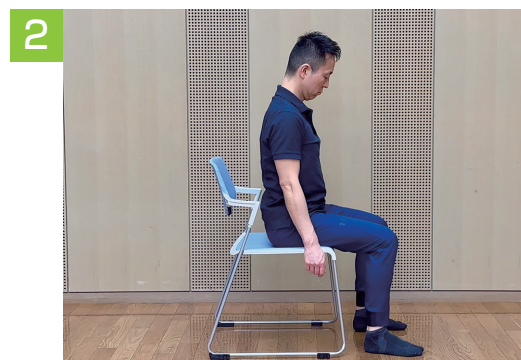
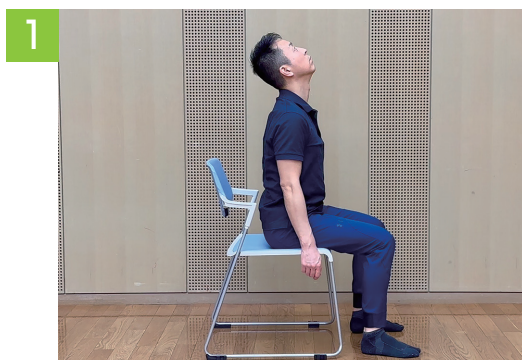


主に伸ばす筋肉



運動の目安 10～20往復
期待できる効果 目の疲れ解消 首こり解消

- ①背中を伸ばし、ゆっくり「うなずき運動」を行います。
- ②上半身は固定させた状態で行います。
- ③目を閉じて行うとより効果的です。
(筋肉の緊張が緩みます)

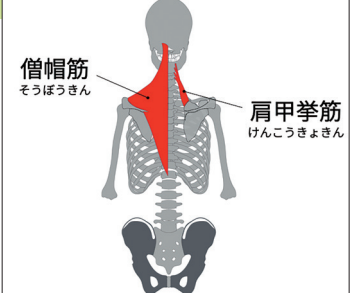


1

頭横倒しストレッチ

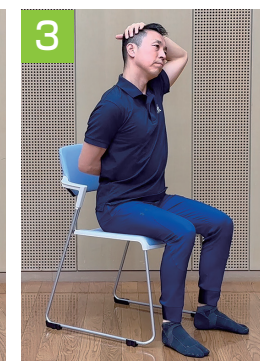
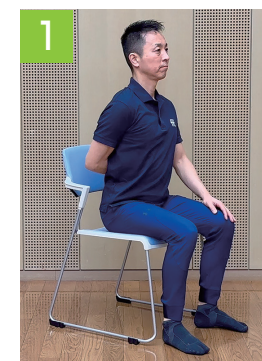


主に伸ばす筋肉



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 肩こり解消 首こり解消

- ①右手を背中にまわし左手で頭の側面に手を添えます。
- ②痛みのない範囲でゆっくりと左に頭を倒します。
- ③自然呼吸でゆっくりと伸ばしましょう。
- ④反対側も同様に行います。

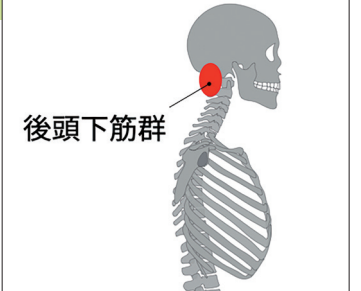


2

首の付け根ストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 目の疲れ解消 首こり解消

- ①あごと後頭部に手を添えます。
- ②あごは引き、後頭部の手を斜めに下に軽く押します。
- ③首の後方部が伸びてきます。



3

骨盤エクササイズ



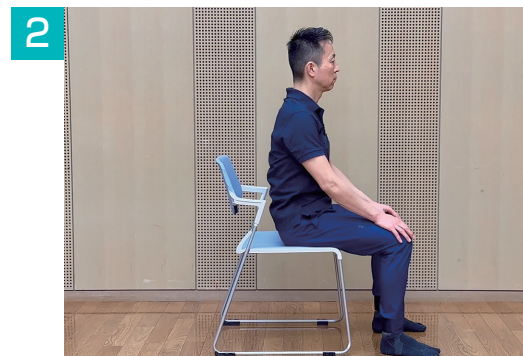
運動の目安 20回

期待できる効果 姿勢の改善 腰痛予防 身体のリフレッシュ

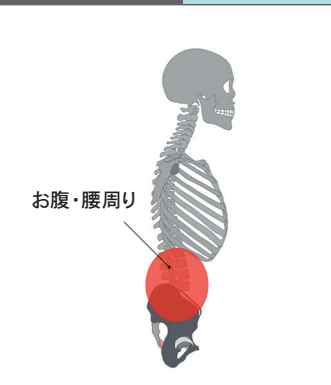
- ①両手でお尻(骨盤)の前後を軽くつかみます。
- ②ゆっくりとお尻を上手に動かします。
- ③背中まっすぐに自然呼吸を行います。
- ④慣れてくれば両手を太ももに添えて実施します。



▼慣れてきたら両手は太ももに添えて行いましょう



主に鍛える筋肉



間違いフォーム



× 背中を曲げたり
反らないようにします。

1

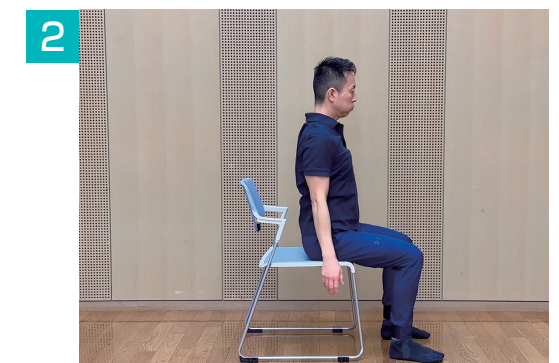
背伸びストレッチ



運動の目安 3秒間3セット

期待できる効果 猫背解消 ストレス解消 肩こり解消

- ①両手を組み、手のひらを天井へ向けます。
- ②背中はまっすぐに自然呼吸を行います。
- ③繰り返し行うことでよい姿勢へと導きます。



主に伸ばす筋肉



2

ウィングングストレッチ



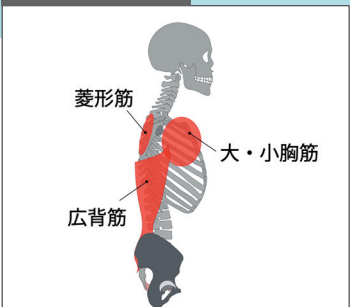
運動の目安 15回

期待できる効果 猫背の改善 肩こり解消 四十肩の予防

- ①両手を天井へ伸ばし、手の甲を合わせます。
- ②手のひらを外側へ向け、肘を広げます。
- ③小指と肘を顔の前で合わせます。
- ④ゆっくりと元の位置に戻ります。



主に鍛える筋肉



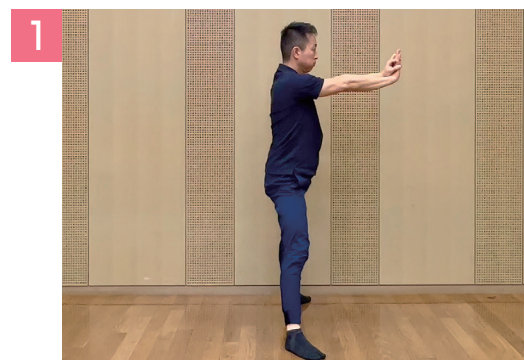
3 姿勢・相撲スクワット



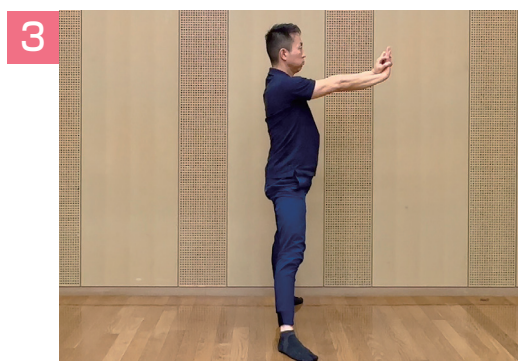
運動の目安 20回
期待できる効果 足腰の強化 姿勢力アップ

- ①足を大きく開き、つま先をやや外側に向けます。
- ②両手を組み、手のひらを前方へ向けます。
- ③姿勢を維持し、ゆっくりお尻を下げます。
- ④姿勢を維持し、ゆっくりお尻を上げます。
- ⑤姿勢を維持することで体幹が強化されます。
- ⑥自然呼吸を行い、繰り返します。

主に鍛える筋肉



× 背中を丸めないようにしましょう。



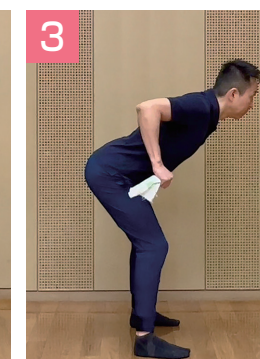
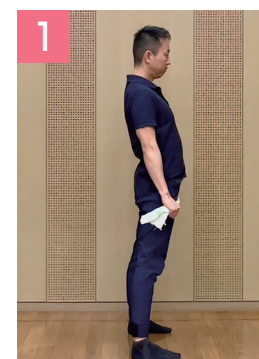
1 ロー&デッドリフト



運動の目安 15回
期待できる効果 体幹の強化 猫背の改善 腰痛予防

- ①肩幅よりやや広めに足を開き、両手でタオルを持ちます(長めのタオルを使用)。
- ②背中を伸ばしたまま、膝を曲げて腰を落とす。膝は前に出ないように。
- ③姿勢を維持し、タオルをおなかに引き寄せます。
- ④タオルを元の位置に戻し、身体を起こします。

主に鍛える筋肉



× 背中を曲げたり反らないようにします。

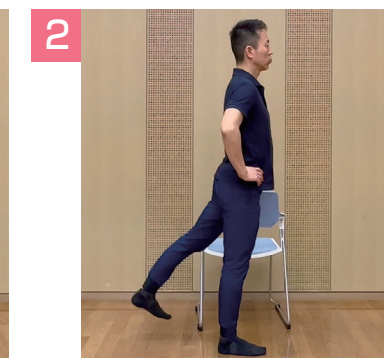
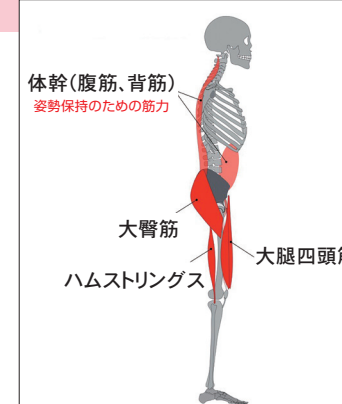
2 足スイング運動



運動の目安 15回
期待できる効果 足腰の強化 姿勢力アップ ヒップアップ

- ①背中を伸ばし、椅子もしくは壁に手を添えます。
- ②姿勢を維持し、腿上げします(腸腰筋、腹筋)。
- ③姿勢を維持し、足を後方に伸ばします(お尻)。
- ④自然呼吸で行い、繰り返します。
- ⑤姿勢を維持することで体幹が強化されます。
- ⑥反対側の足も同様に行います。

主に鍛える筋肉



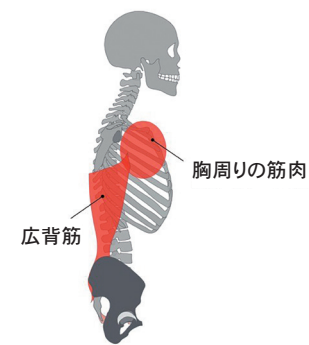
× 背中を丸めないようにしましょう。

3

猫ストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 猫背解消 肩こり解消

- ①両ひざを床につき、両手を前方へ伸ばします。
- ②胸を床に近づけるように猫のポーズをとります。
- ③背中や胸の筋肉が伸びて姿勢もよくなります。
- ④自然呼吸を行いましょう。
- ⑤両手を斜め方向へ移動します。
- ⑥胸に床を近づけるように猫のポーズをとります。
- ⑦背中や胸の筋肉が伸びて姿勢がよくなります。
- ⑧自然呼吸を行いましょう。
- ⑨反対側も同様に行います。

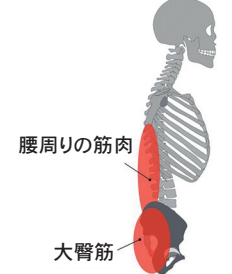


1

ひざ抱えストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛予防 姿勢の改善

- ①ゆっくり両ひざを曲げます。
- ②両手でひざを抱え込みます。
- ③腰からお尻の筋肉にかけて伸びてきます。
- ④自然呼吸を行いましょう。

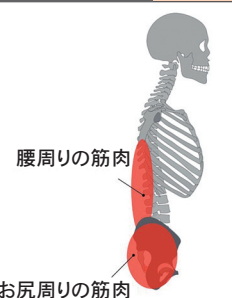


2

ひざ倒しストレッチ



主に伸ばす筋肉



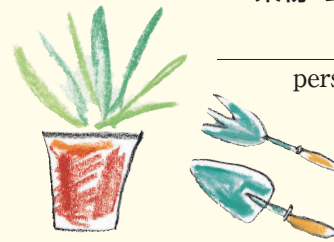
運動の目安 20往復
期待できる効果 腰痛予防 姿勢の改善

- ①両ひざを合わせて、ゆっくりひざを左右に倒します。
- ②目線は天井に向けたままです。
- ③腰からお尻の筋肉がひねられて伸びます。
- ④自然呼吸を行いましょう。



柿

persimmon



カキノキ科カキノキ属 東アジア原産



花の開花時期は初夏の5月～6月頃。ヘタがついたクルっとした、小さくて黄色をおびた白色のかわいらしい花をつけます。

日本の柿は富有柿や次郎柿、種無しの評核無柿、渋抜きをする釣鐘状の甲州百目など55品種があります。

甘柿と渋柿があるのはタンニンのせいで幼果期にはどの実にも渋みがあり、成熟する過程で不溶性タンニンへと変化して渋みを感じなくなる品種が甘柿。成熟しても水溶性タンニンを含む渋柿はアルコールや炭酸ガスで処理して渋みをクリアします。また、干し柿にすると渋みは自然に抜けます。



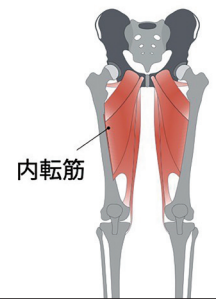
ヨーロッパではカキ(kaki)で通用します。日本には奈良時代のころ、中国から入ってきたという説が有力。美肌効果のビタミンC含有量は意外に多く、1個で成人1日分の必要量をクリアします。
βカロチンの抗酸化力は老化を予防、アルコールを分解するタンニンや利尿作用のあるカリウムが二日酔いを予防。渋み成分タンニンはポリフェノールの一種でビタミンCやβカロテンとの相乗効果で生活習慣病を予防します。豊富な不溶性食物繊維は大腸の水分を吸収して便を増やし、ぜんどう運動を促進。善玉菌をサポートします。

4

カニストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安	20～30秒間静止
期待できる効果	腰痛予防 身体の歪み解消 座り疲れ解消

- ①両ひざを開き、両肘を床に着けます。
- ②できる範囲でお尻を後方へ移動します。
- ③股関節の筋肉が伸ばされます。
- ④自然呼吸を行いましょう。

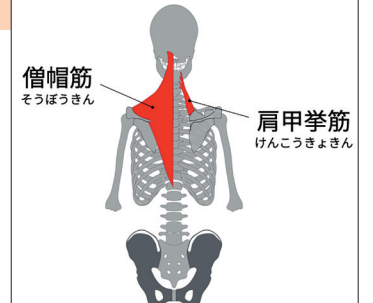


5

首・肩ストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安	20～30秒間静止
期待できる効果	VDT疲れ解消 首こり解消 肩こり解消

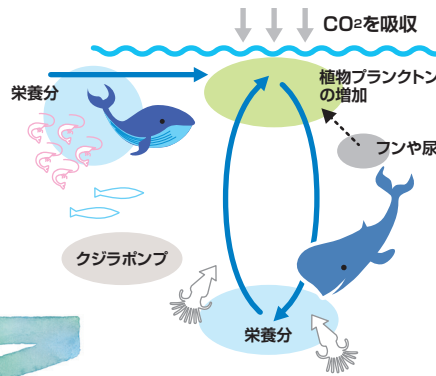
- ①片手を頭の横に添え、反対の手は床に添えます。
- ②痛みのない範囲でゆっくり頭を倒します。
- ③首や肩の筋肉が気持ちよく伸びます。
- ④自然呼吸を行いましょう。
- ⑤反対側も同様に行いましょう。



アフターコロナはSDGsとコロナのアイデアが創出。命ある大切なものを見直すことで新発見・新工夫が芽を出しています。

生物ポンプを高める試み

海洋表層から海洋内部へ炭素を輸送する経路を生物ポンプといいます。海洋酸性化(増え過ぎたCO₂を海が大量に吸収)の異変で小さな生き物が消滅して食物連鎖を通した生態系に深刻な影響を与えていると海洋研究開発機構。●フィリピンでは海藻を植えてCO₂吸収を調査 ●岡山の日生ではアマモの再生活動(産



オーバーツーリズム(観光公害)

インバウンドはコロナ前の7割まで回復し、夏祭りも復活。ところが、従業員や運転手の人手不足で宿泊料は高騰し、地域の生活に負の影響も。観光庁は ●訪問税や宿泊税の導入を検討 ●「特別な体験」コースなど富裕層ターゲットの消費額重視目標を示す一方 ●地方に誘客、場所・季節・曜日・時間などの分散化や ●日本に長く滞在してもらう戦略がポイントだとも。“入場制限や前予約はめんどくさくても快適な時を過ごせる”といったコロナ下で学んだ工夫は、長い目で見れば“おもてなし”の極意に。

介護士らが話題。6時間の介護業務+2時間の筋トレで8時間業務、プロテイン代2万円支給。介護を楽しい、かっこいい仕事にしたい会社は介護職員として働き、フィットネスで活躍する夢を追う選手を応援している。

卵場所に大量のCO₂を吸収)また、●ケンブリッジ大とインド国立海洋研究所はクジラの人工糞を海に撒いて実験中。植物プランクトンの成長に欠かせない鉄分やチッ素をたつぷり含むクジラの排泄物は光合成によるCO₂吸収につながり、クジラ1頭には何千もの木に匹敵する炭素回収能力があつて、存在するだけで気候変動対策につながるのか。

発想を変えてワフワフ

マッチョな介護ワーカー ●平均27歳。磨き上げたボディビルダーの

アンダー39の挑戦 ●若手だけの行員で窓口業務は正午で終了。午後は街へ出て地域の人と交流して10、20年後の街づくりに思いをはせ、街の実態を知り、問題点を発見するなど、地域の活性化を若者に任せてみる支店の試みが注目の的(大津の信用金庫)。

温暖化から沸騰化対策へ

対策は待ったなし。世界の異常現象を国連事務総長は「地球沸騰化」と呼んで警戒アラート。

水田から温室効果ガス削減 ●水田は温室効果ガス、メタンの排出源。メタンのもとになる菌は酸素があると活動できない。そのため、夏場に一旦水を抜いて土壌を乾燥させて稲の生育を調整する「虫干し」の期間を1週間延長してみるとメタン発生を約30%削減。全国の実証実験で明らかに。

地球を冷やすバイオ炭 ●温暖化最大の要因は大気中のCO₂。木や竹、もみ殻、剪定した枝など植物を炭化したバイオ炭を地中に埋めれば、吸収したCO₂を閉じ込めて、大気中への放出が防げる。廃棄物などの有機物を土壌や水中に閉じ込める技術を世界へ広げたいと京都・亀岡市。

環境配慮型コンクリート ●セメントの代わりに製鉄の副産物・高炉スラグを使えば排出量を8割減に。さらに空気中のCO₂を吸収した炭酸カルシウムをまぜて、コンクリート製造時の排出量を減らすだけではなく、ゼロにするカーボンマイナス製品の開発をゼネコン各社が進めている。3Dプリンターで複雑な造形物をつくる技術で使いたい道は広がる見通し。

アフターコロナ..それぞれのルネサンス

MESSAGE
:krk-osaka

厄介者をブランドに

●サイズが規格外、調理しづらい、数が少ない、一般に知られていない「未利用魚」がレストランや社内食堂の人気メニューに。高価でも漁獲量減少やSDGsへの関心が社会トレンド。

●昆布を食べつくす厄介者のムラサキウニをおいしいブランドものに商品化。規格外キャベツで育てたウニは身が大きく、甘味成分が増すことが判明(神奈川県)。

●淡路島の特産タマネギの規格はずれ商品を1年半の試行錯誤を費やしてタマネギキムチに。レタスの外葉や芯を用いたキムチも。

●放置すれば拡大し、周辺の樹木を枯らす竹林。孟宗竹を原料にしたメンマを開発。クセのある臭いがなく、歯切れの良さで、農家や林業従事者の副収入や新たな雇用創出も期待されている。

●全国の放置竹林を無料伐採し

た竹をブタの飼料に。①豚舎の臭いを軽減 ②腸の調子が良好になり ③飼料も330kgから280kgに減少の成果で、一石三鳥。

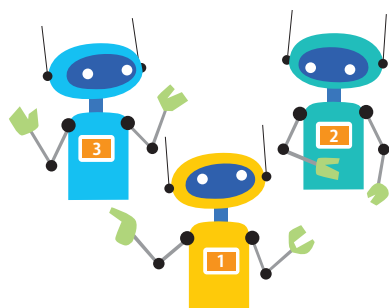
ワフワフの正しい使い方

日本は世界の産業用ロボット販売台数の約60%を占める世界最大のロボット王国。

●依頼主の注文に応じて開発する(株)テムザック。福岡歯科大に導入された患者ロボット「デンタロイド」と小児患者ロボ「ペディアロイド」は歯科医の卵に臨場感あふれる実習を提供。中国やサウジアラビア、タイの歯科大に輸出する人気商品。

●重労働の天井板を打ち付ける作業ができる「キャリア&ショット」は慢性的な人手不足の原因「過酷な現場」の肩代わり。

●1台目は前方確認 ↓ 2台目は調査個書を記録 ↓ 3台目で作業するという下水管点検ロボット



「SPD1」はロボットが現場で情報交換して判断して作業する群れロボット。

●ドローンで種を直まき、合鴨型ロボット「雷鳥1号」で雑草の発芽を予防、「雷鳥2号」で稲刈り。農作業のロボット化は後継者不足対策。

●重機をリモートワークで操縦。室内にいて土砂の運搬作業ができる、1人で同時に複数の機器を操縦できる、女性には力不足を解消、衣服も汚れないと好評。

●仏米で耕さない農業奨励 ●耕さない農業は日本が発祥。稲田の「不耕起・冬期湛水」は生物多様性の豊かさを活かした農法。水の管理のみで放つておいた稲は多年草化して、成長が早く茎数も多い。田植え、草取り、肥料不要。耕さない農業で世界の土壌中の炭素量を毎年0.4%増やせば、大気中に排出される温室効果ガス分を帳消しにできるのだそう。

秋の夕日に照る山紅葉

山装う(やまよそおう)は、秋の訪れとともに山々が錦絵のごとく豪華絢爛に染まる様をいいます。春は「山笑う」、夏は「山滴る」、冬は「山眠る」と、中国の画家が読んだ秋の季語です。

季節の変わり目にこむら返り

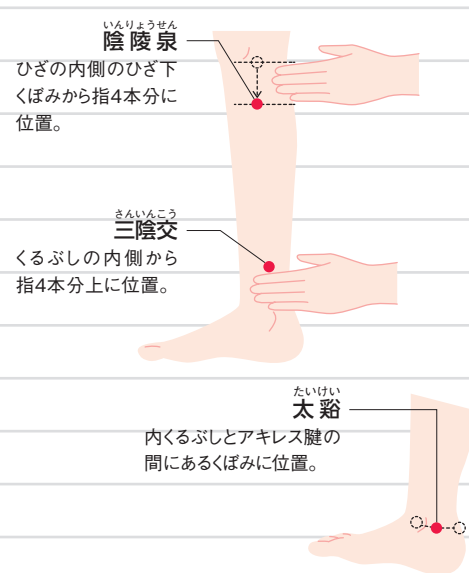
ふくらはぎなどが引きつって、堪え難い痛みが目ざめたことはありませんか。こむら返りは運動の最中や就寝中に突然筋肉が硬直して激痛が走ります。糖尿病や動脈硬化、腰椎の歪みなど病気による痛みもありますが、原因は①冷え②水分不足③筋肉疲労による痙攣。

応急措置は痛いほうの足の親指を反らしながら引っ張るのが最も有効です。

● ひざを曲げて座ったまま、素手で足のつま先を持って手前(身体のほう)に90度以上曲げる

● 座ってひざを伸ばしたまま、タオルを足の裏にかけ、足先を手前に引きつける
● 仰向けに寝たまま、ひざを曲げてタオルを足の裏にかけ、そのまま天井に向けて足を伸ばす

3つのつぼ刺激で冷え、むくみ、こむら返り予防

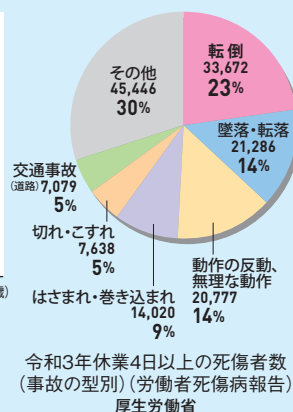
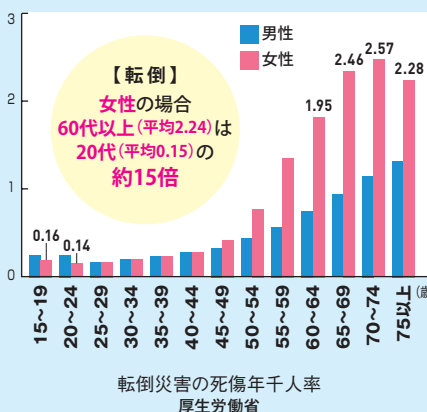


ナッジを使いこなして健康行動へ導く 第3回 待ち時間でフラミンゴ

ナッジ(nudge)は、アメリカのリチャード・セイラーが2017年にノーベル経済科学賞を受賞したことで注目を浴びました。人の思考は、「直感的」と「論理的」の2つがあり、多くが直感的な思考により意思決定が行われると考えられています。ナッジは、「悩まず直観的に、メリットがある方を選択する」人間の特性に焦点を当てた、健康行動に誘う手法として注目を浴びています。

■労働中の転倒が増えている

2023年4月から第14次労働災害防止計画が始まりました(1)。労働災害による休業4日以上の死傷者数は、ここ数年増加傾向にあります。問題の一つとされる転倒は、企業側としては環境の整備が行われますが、個人の健康管理意識を高めることも求められます。生活習慣の乱れは、睡眠不足等による注意欠如や、脚力など体力



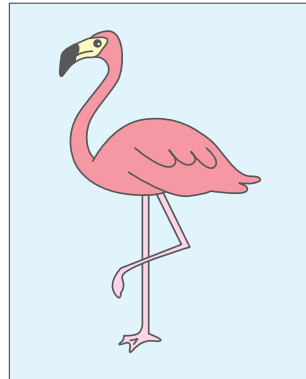
低下により転倒リスクが高まります。運動実践の習慣化は容易ではないことを多くの方が感じています。運動とは長時間の継続的な身体活動だけでなく、座位から立ち上がった動作であり、短時間の積み重ねでも十分効果が

あります。仕事上の何気ないひと時、健康行動を促すナッジによって、無理なく自然に動いてしまう環境に誘われ、小さな身体活動を積み重ねることは、立派な身体活動と言えるでしょう。

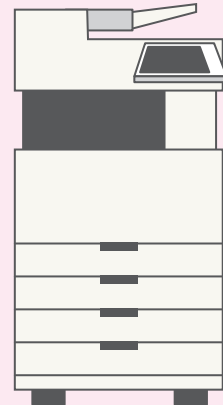
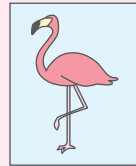
■片足立ちは効果的

今回、ナッジを利用してご紹介する運動は、「片足立ち」です。片足立ち運動の効果は、ダイナミックフラミンゴ療法として、骨粗鬆症による骨折予防や転倒予防の効果が期待できるとして広く利用されています(2)。ダイナミックフラミンゴ運動は、両足起立時の2.5~1.75倍のメカニカルストレスを、片足で立った側の大腿骨頭に加えることで骨密度を改善し骨折を予防するとされています。また、繰り返し行うことにより、片足立ちの時間が延長され、バランスや脚筋力の向上が認められるとされています。

(1) 厚生労働省, 第14次労働災害防止計画, 令和5年3月
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197308.html> (最終検索日2023/6/28)
(2) 坂本桂造, ダイナミックフラミンゴ療法とその併用療法, THE BONE Vol.24, No.1, 2010-1



コピーを使う際に
目に入る位置に貼る



コピー待ちでフラミンゴ

セッティング方法

1. コピー機を使う際に、目に入る場所に「フラミンゴのイラスト」を貼ります。
2. コピー機の前の床に、片足の足型を貼り付けます。足型は薄手の靴の中敷きを使用し、両面テープで貼るのがおすすめです。

自然と片足立ちになるように
床に足型(薄手の中敷き)を
両面テープで貼る

慣れて興味が薄れてきたら…
「体力測定得点表」を掲示

体力測定得点表

比べてみよう!
2010年 文部科学省新体力テスト
「開眼片足立ち」得点表 (65~79歳)

★転倒や周囲にぶつかる事がないよう、目を開けて行ってください。

	男性	女性
得点	開眼片足立ち	開眼片足立ち
10	120秒以上	120秒以上
9	73~119	67~119
8	46~72	40~66
7	31~45	26~39
6	21~30	18~25
5	15~20	12~17
4	10~14	8~11
3	7~9	5~7
2	5~6	4
1	4秒以下	3秒以下

新体力テスト実施要項(65歳~79歳対象) 文部科学省
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afiedfile/2010/07/30/1295079_04.pdf (最終検索日2023/6/28)

片足立ちの体力測定には「閉眼」と「開眼」があります。
「閉眼片足立ち」は、無理をするとヒトやモノにぶつかったり、転倒する恐れがありますので、
「開眼」で行ってください。

足型を、床に張り付ける場合は、めくれ上がると蹟く原因になりますので、
完全に貼り付け、日々外れかかっているか、メンテナンスを行ってください。

職場で待ち時間を利用する

仕事中、職場でのちょっとした待ち時間とは、どのような時に、どのような場所で発生するのでしょうか? それぞれの環境で考えてください。

- ・ オフィスフロアで、印刷待ち。
- ・ 館内廊下で、エレベーター待ち。
- ・ 自席で、コンピューターの検索待ち。
- ・ 食堂で、順番待ち。

企業実践例

- コピー待ちでフラミンゴ

準備したのは、以下の2つだけです。

- ① コピー機の近く、目立つ場所に「フラミンゴのイラスト」を掲示。
- ② コピー機の前、立って待つ場所に、片足の足型を床に貼り付ける。

* 足型は、薄手の靴の中敷きを両面テープで貼り付けます。
2つの仕掛けだけで、人は足型の上に片足で立ちましたのです。

しかし、最初は興味深々で試しても、人は慣れますので、徐々に興味は薄れ実践しなくなります。そこで、さらに引き付けるため、興味が薄れた頃を見計らって掲示を追加します③。

体力測定得点表を掲示する

表は、文部科学省が2010年に発表した新体力テスト実施要項にある65歳~79歳対象で実施された「開眼片足立ち」の得点表です。片足立ちの時間を、高齢者と比較して自身を評価することで体力への気づきを促します。

読者の皆様は、学生時代に「閉眼」片足立ちのご経験があると思いますが、今回の片足立ちは、安全面を考慮し閉眼ではなく開眼を勧めております。得点表の「開眼」の文字を目立つように工夫してください。

(3) 新体力テスト実施要項(65歳~79歳対象) 文部科学省
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afiedfile/2010/07/30/1295079_04.pdf (最終検索日2023/6/28)



vol.24

「道の日」



8月10日は「道の日」

道路とふれあい、その役割と重要性をあらためて認識するために建設省(現:国土交通省)道路局が1986年に制定。また、毎年8月1～31日を「道路ふれあい月間」として道路利用者の視点に立った運動を実施しています。毎年募集している標語の2020年は「ゆずり合い 心や道に 咲く笑顔」(小学の部から)、2022年は「朗らかに『お先にどうぞ』が 言えた朝」(中学の部から)が最優秀作に選ばれています。

熊野古道は祈りの道

紀伊半島に位置し、三重県、奈良県、和歌山県、大阪府に跨る熊野古道は世界でも珍しい道の世界遺産(2004年登録)。平安～鎌倉のころ、誰をも平等に受け入れるという熊野三山(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社)信仰が高まり、皇族、貴族から武士、庶民まで、“蟻の熊野詣”といわれるほどの人々が参詣。伊勢神宮からのルートは“伊勢に七度、熊野に三度”といわれる誰もが訪れたいと願った地で、今もその景観や歴史、文化が息づいています。



寄り道・道草・フラリーマン

仕事が終わっても寄り道や道草で時間をつぶしてから帰るフラリーマン。もとは定年後の男性御用達語が今は30～40代専門語に。「時間外労働上限規制」が施行され、退社時間が早まり、退社後の余分な時間を公園やゲームセンター、居酒屋などで過ごす既婚の男性を指します。家事や育児をするために一刻も早く家路につくのが働き方改革のメリットの一つ。手つかずの家事を見つけて家庭で役立つ地位を確保しておくのが老後の備えです。

週1のマイウエイ健康法

歩く日数が多いほど死亡リスクは下がるが、8千歩以上歩いた日が週に1～2日でも、週に3～7日歩く人と同じくらい死亡リスクを減らせる可能性や、6千歩以上の歩数別でも1～2日歩くだけで死亡リスクは大きく下がり、忙しかったり、忘れたり、週に数日のウォーキングで十分に健康増進につながるとのこと。京大などのチームによる、20歳以上の男女約3千人(米国)を対象に1週間の歩数と10年後の死亡リスクの関係を調べた調査から。

哲学の道と水的路

南の若王子神社から北の銀閣寺までの約1.5km、南禅寺境内の水路閣から送られてくる疎水の流れに沿って続く道は、世界的にも有名な京都大学の哲学者西田幾多郎がよく散歩をしていたことから「哲学の道」と呼ばれます。誰にも邪魔されず思索にふけりながら歩いた道は今や多くの人が訪れる観光地に。全長93.1kmのローマ風アーチ水路閣は130年前の琵琶湖から御所への水的路です。



日本の道100選

「日本の道100選」(建設省)は、1986年に歴史性と親愛性に優れた53本が、翌年に美観性と機動性に優れた51本の道路計104本が選定。市民が何気なく移動に使っている道路も含まれています。選ばれた道路には顕彰プレートが設置されていますが、設置場所は非公開(?)なので宝さがし感覚で。100選ハンターには見逃せないポイントです。百名選は他に「歴史の道百選」(文化庁選定)や「歴史国道」(国土交通省選定)なども。

すべての道はローマに通ず

17世紀、フランスの詩人ラ・フォンテーヌの寓話『裁判官と修道士と隠者』にある言葉“All roads lead to Rome.”に由来。帝国の時代、首都ローマへの道は全長32万kmの巨大ネットワークで、世界各地からの道がローマに通じていたことから、目的を達する手段や方法は違っても、行き着く真実は一つであるというたとえに使われます。帝国を代表するアッピア街道(紀元前312年着手)はローマから南東に580km一直線に伸びた道。物流と軍事活動を支えた馬車道で今でいう高速道路です。

酷道と険道

道幅が狭い、カーブが多い、ガードレールが少ない、土砂崩れや道路決壊が起こりやすい一般国道を「酷道」、県道を「険道」などと呼ばれています。日本三大酷道は439号(ヨサク・徳島市～四万十市・総距離348.3km道幅2.5m)、425号(シニゴー・尾鷲市～御坊市・全線194.3kmが難所)、418号(キング オブ酷道・大野市～飯田市・廃道区間あり)。関西No.1の酷道は急カーブ、急傾斜の閣峠(くらがりとうげ)。大阪と奈良をつなぐ最短ルート(国道308号線および県道702号)です。

道の駅／1993年4月22日に103駅が登録されたことから記念日は4月22日。現在は1200を超える駅が登録。インバウンドの5人に1人が道の駅を認知。

「全国道の駅チェックインランキング トップ15」に関西では ●5位 塩津海道あぢかまの里(滋賀長浜) ●12位 針T・R・S(テラス)(奈良) ●13位 浅井三姉妹の郷(滋賀長浜) の3カ所がランクイン。

関西の「道の駅10選」ベスト5は ●アグリパーク竜王(滋賀/フルーツ狩り) ●びわ湖大橋米プラザ(滋賀)/眺めと米 ●丹後王国食のみやこ(京都府)/西日本最大級 ●とっとパーク小島(大阪府)/海釣り公園併設 ●舟屋の里伊根(京都府)/海鮮、岩牡蠣



関西労働保健協会の理事長に就任して “予防医療”の使命は 変わることなく

理事長
渡邊 能行

この間の医学・医療の進歩は素晴らしいものがあり、国民皆保険制度に支えられました。わが国民の平均寿命は男女とも80歳を超え、単に量的な長さである平均寿命だけでなく、自立して活力ある人生を謳歌することのできる期間であります。健康寿命も先進諸国の中でトップクラスに位置づけられて

40数年を経た現在に至り、再びこの予防医療に携わらせていただくことになりました。この不思議な縁と申しますか、現在でもこの重要性が変わることなく、むしろさらに重要なものとなってきております。が故に自らを突き動かして再びこの道に進むことを決断したというのが私個人の思いでもあります。

実は、私は京都府立医科大学の医学研究科の大学院生として1982年から4年間この法人の人間ドック診療に携わらせていただき、当初は週に1回肥後橋に通っていました。それが翌年からは真新しい大阪駅ビル（旧アクティ大阪）の17階に通うことになったことを今でも記憶しております。

私ども関西労働保健協会は前身の大阪市内肥後橋近くのビルにありました。松永クリニクの時代から人間ドックという予防医療を専門にしてきました。医療機関です。1983年には旧労働省の公益財団法人として関西労働保健協会に名称変更し、大阪駅ビルにアクティ健診センターを併設しました。

令和5年6月に開催されました理事会・評議員会におきまして関西労働保健協会の理事長に就任しました渡邊能行と申します。

人間ドックを中心としました。私どもの業務も最先端のものを取り入れるだけでなく、基本的・基礎的なことをしっかりと確実に遂行していくことを旨としております。また、数多くの健康情報がその質の吟味も不十分なまま巷にあふれていることも医学・医療に携わる身としては気になるところです。真に意味のある健診として確実に前に進んで参りたいと考えております。

本年は前身の松永クリニク開設から数えてちょうど50年の節目に当たります。この間、1992年には千里中央のライフサイエンスセンタービルにも一つの健診センターを開設し、より高度な事業展開を可能としました。国の公益法人改革により、2011年には公益財団法人より一般財団法人への変更を選択しました。2020年初頭から3年半以上にもわたるコロナ禍の影響は少なくはなりませんが2019年以前と同じ状況ではなく、この間、関係の方々、特にドック受診の方々にはご無理やご不便をおかけしてきました。本当に申し訳なく思います。これからは、今までに増して予防医療の道に進み、皆様の健康のさらなる保持・増進にお役に立てますように進んで参りたいと思っております。どうか、よろしくお願い申し上げます。

健康に向き合う人の生涯パートナー
一般財団法人関西労働保健協会

祝 創立50周年記念式典



一般財団法人関西労働保健協会の創立50周年記念式典は開会の辞、東相談役の挨拶の後、新役員の紹介、今岡会長の挨拶に続いて渡邊理事長の挨拶などが滞りなく行われました。

新役員の紹介



今岡 渉会長の挨拶



評議員、役員の紹介 2023年7月1日現在

役職名	氏 名
相談役	東 崇
評議員会議 長	平川 茂
評議員	上田祐嗣
評議員	澤田直樹
評議員	志多英佐
評議員	森田益次
評議員	米澤勝美

役職名	氏 名
会 長	今岡 渉
理事長	渡邊能行
常務理事 (事業局長)	山本泰司
理 事 (事務局長)	馬場信芳
理 事	松原明夫
理 事	川西康治
監 事	渡辺浩教



よさこいチーム『夢源風人』による
よさこい鳴子おどりの披露

おいしく食べて太らない

「食事をよく味わいながら規則正しく摂る」健康法の登場です。1998年に発見された神経ペプチド・オレキシンは脳の視床下部に発現する神経伝達物質。このオレキシンの活性化による作用で、同量のカロリー摂取でも、筋肉の

代謝を促進して血糖の上昇を防止することが証明されました（自然科学研究機構・生理学研究所）。

オレキシン活性化のポイントは規則正しくおいしい食事ができる期待感。筋肉での糖利用がより促進され、インス

「家事・育児を増やしたい」男性

昨年12月～今年1月、内閣府がインターネットで約2万人のモニターに行ったアンケートの結果を分析しています。女性は「仕事を増やして家事や育児の時間を減らしたい」と考え、男性はその逆を望んでいて、現実とは逆の思いを多くの

が抱えていることが明らかになりました。また、「家事・育児について率先してすべき」と答えた人を年代別に比べると20代では女性が70.1%、男性69.8%で男女差は少なく、60代では女性が78%、男性は61.1%と差が出ています。

それぞれの自国語で症状を申告

来日した外国人が体調不良になったときに自国の言葉で伝えることができると、スマートフォン対応の「救急タグ」を大阪大学医学部附属病院が進めています。救急タグは親指サイズのピンバッジで、ICチップを封入。スマホの専用アプリを通じて自分の医療情報を英、仏、中など8カ国語で登録できます。医療者も

日本語で情報を読み取れるので安心して医療を提供できると好評です。一方、フランスでは日本人にはなじみの「EMOJI（絵文字）」がコミュニケーションツールに。フランス語が話せない人国したばかりの難民や移民の誰もが持っているスマホに絵文字で情報を伝える方法が試みられています。

被爆地で開かれたG7サミット

主要7カ国首脳会議（G7サミット）は6月19～21日、広島市で開催。初めてG7首脳がそろって平和記念資料館を視察。語り部に耳を傾け、原爆死没者慰霊碑に献花、記念撮影の後、植樹。やさしい新緑の公園で誓った「核なき世界」への取り組みが期待されます。ウクライナのゼレンスキー大統領の電

撃的出席が実現し、ワーキングランチ＆ディナー形式にグローバルサウスと呼ばれる招待国（オーストラリア、ブラジル、インド、インドネシア、韓国など）を交え、「法の支配に基づく自由で開かれた国際秩序」への連携を深めて会議は閉幕しました。今後も平和を願う世界の要人に必ず訪れてほしい聖地の一つです。

「円形脱毛症」の難治性に新薬

頭髮だけではなく、全身の毛が抜けてしまうこともあつて治療が難しい円形脱毛症。身体を守る免疫の働きが異常を起こす病気で、もとの体質に過労や感染など何らかの誘因で発症すると推定されています。そんな免疫の働きを抑え

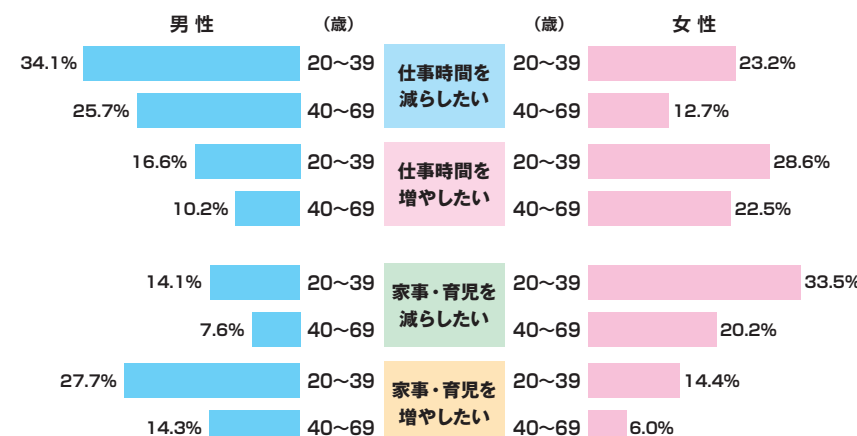
る「オルミエント」が治療薬として承認されました。毎日飲んで効果が出るまで9カ月ほどかかり、免疫を抑える作用があるので感染症に注意が必要。妊娠中の女性や重度の腎機能障害のある人は使えません。

病の原因、健康の鍵を知るために

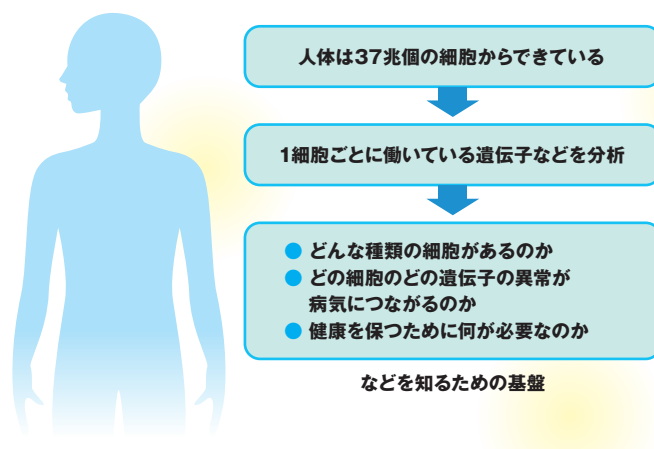
37兆個ともいわれる膨大な細胞でつくられる人間の身体。どこでどんな細胞がどんな働きをしているのか、そんな人体の細胞マップ作りが世界で進んでいます。プロジェクトの名前はHCA（ヒューマン・セル・アトラス）。現在80カ国以上、

1300超の研究機関、約2500人の研究者が参加。健康な人と病気の人では何が違うのか、治療薬に細胞がどう反応するのかなどを詳しく知るには細胞ごとの分析が必要で、臓器ごとの細胞の情報を分析するこれまでの研究では

リン分泌に影響して血糖値上昇が抑えられます。さらに、睡眠と覚醒の働きにも関わっており、夜中に食事をしすぎて寝てしまうと筋肉での糖利用が抑制され血糖が上昇。血糖は脂肪組織に蓄えられて肥満の原因になるようです。



子どもがいる人に聞きました「生活の中の時間で増やしたいこと、減らしたいことは？」
内閣府インターネットアンケートから



ヒトの細胞地図
(ヒューマン・セル・アトラス)

なく、複数の臓器を横断して細胞を分析。同じ種類に分類されるものでも臓器によって個性があったり、同じ遺伝子から臓器ごとに違うタンパク質がつくられていたりすることなどが明らかになっています。

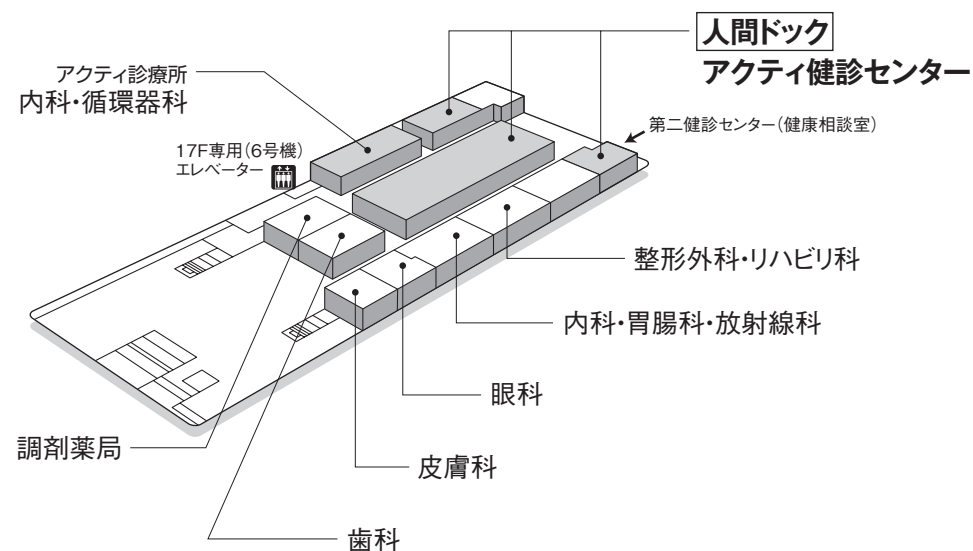
健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



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



〒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 104**

発行日 2023年9月15日
発行人 渡 邊 能 行
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