

関西

かんさいろうけん

労健

106

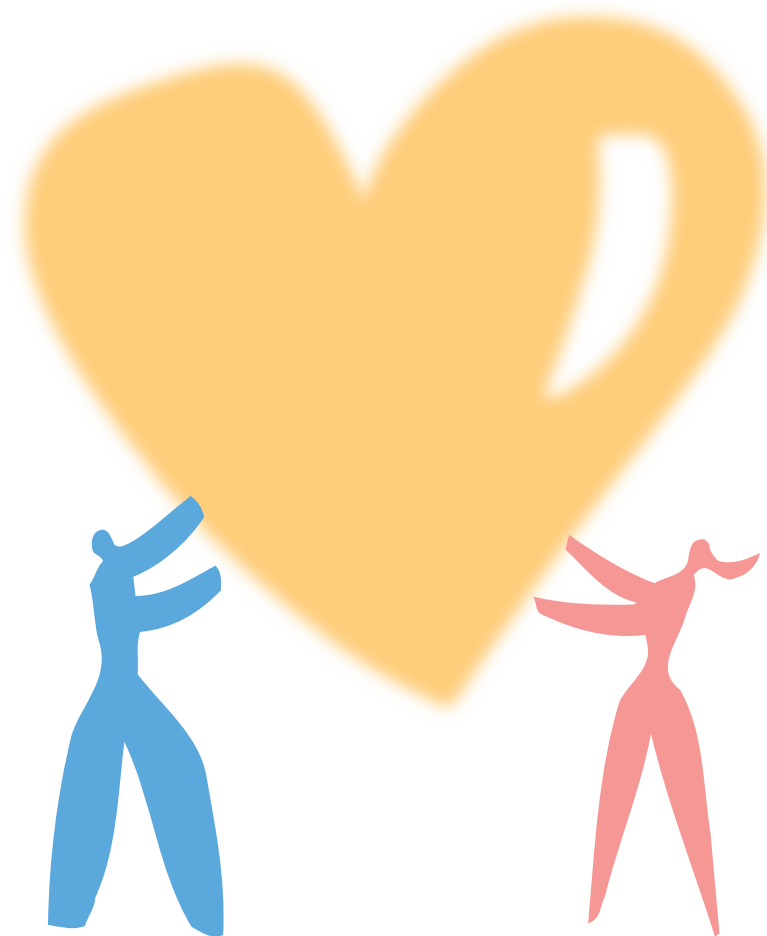
2024 SPRING

特集

末端冷え性

関西労健 106 2024年 春号

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>

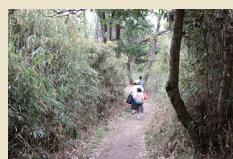
E-mail info@krk-osaka.or.jp

おおさか街探訪
人 仕事 歴史 文化

第二十七話

いましろ大王の杜（高槻市）

9ヘクタールの広さを誇る緑豊かな「今城塚古墳公園」と、古墳の発掘調査で明らかになった貴重な発見を展示する「今城塚古代歴史館」からなる市民公園。今城塚古墳は淀川流域最大級の前方後円墳で、6世紀前半に築かれた継体大王（聖徳太子の曾祖父）の墓だといわれている。天皇陵である古墳の中を自由に散策できる公園は、全国でここだけ。



墳丘
全長181メートルの前方後円墳を再現。中に入って1596年の伏見地震で崩壊した跡も見学できる。



**はにわさいしば
埴輪祭祀場**
日本で唯一、大王の埴輪まつりを再現。家や人物、動物など約190点の形象埴輪が並ぶ姿は壮観。一部は触れることができる。



墳丘を囲む内濠
かつては水が満ちていたが、現在は前方部側が水濠で、後円部側は芝生広場になっている。



芝生広場でピクニックをするファミリーも多い。内堤は周囲約1キロメートルなので、ウォーキングやランニングにピッタリ！



今城塚古代歴史館
1997年から10年間に及ぶ発掘調査で明らかになった、古墳づくりのさまざまな工夫をジオラマ模型や映像を使って解説。
[入館料無料]別途入場料が必要になる場合あり



おおさか街探訪 第二十七話 ●いましろ大王の杜（高槻市）——— P1

特集 末端冷え性 ————— P2

パーソナルトレーナーが教える、末端冷え性の原因と改善方法
～簡単エクササイズで辛い手足の冷えを改善！
むくみや美尻にも効果的～

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林 素明 先生

- 手足だけが冷える！末端冷え性の原因と影響について
- がまんできない足の冷え！末端冷え性対策・日常生活篇
- 健康に美容に一石二鳥！末端冷え性対策・エクササイズ篇
- 3つのステップでエクササイズを行いましょう

果物・野菜の花 ③「リンゴ」 ————— P19

世界で一番おいしいリンゴは「世界一」

MESSAGE.krk-osaka

働き方改革：それぞれの元年 ————— P20

- 若い世代で海外永住者が増加
- 一瞬も見逃さない健診
- 安心安全の日本が好き
- 退職者を成長の力に
- 「女性支援枠」制度で多くの産後復職
- 弁護士ドットコムはAI法律相談
- AIのミスの責任は誰がとる
- 中高年の「ひきこもり」半数が女性
- 勤務医に命と意欲の保障を
- 公立校の教員に優秀な人材を

／新連載／ カウンセリングルーム ころろ 第1話

メンタルヘルスリテラシー ～ころろの健康を守るチカラ～ — P22

神澤 創 先生

健康カレンダー ————— P25

ひと彩りエッセイ 69 ————— P26

太田 晶子 さん

「バレエの世界とは」 舞台裏の収支報告

健康祈念日②⑥ ◆女性の日 ————— P28

子育ての時間コスト

広報ニュース ————— P30

- コロナ後遺症は認知症の新たな危険因子
- 少子化には未婚化が大きく影響
- 減少傾向の「博士」への道を企業が支援
- 新しいアイデアはオフィスの会話から
- 女性のメタボ基準 腹囲に異変
- 婚姻は両性の合意のみに基づいて成立する

末端冷え性

「足先や手足がキンキンに冷えて、仕事や家事が辛い」「夜中に冷えて感じて熟睡できない」。それは、女性に多い「末端冷え性」です。原因は体質や加齢、運動不足やストレスなども関係しており、頭痛や肩こり、不眠などの症状に悩まされることもあるようです。そこで今回は、運動指導歴30年と経験豊富なパーソナルトレーナーとして活躍の小林素朗先生にきちんと対処することで健康的な美脚や美尻も手に入るという「手足の冷えを改善するエクササイズ」を伝授していただきます。

演題 パーソナルトレーナーが教える、末端冷え性の原因と改善方法 〜簡単エクササイズで辛い手足の冷えを改善！ むくみや美尻にも効果的〜

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林素明 先生

末端冷え性とは？

末端冷え性とは、体温はそれほど低くないのに全身に熱を運ぶ血液が、手先や足先など身体の末端まで十分に行き届かず、手や足の先が冷えている状態をいいます。

あかぎれやしもやけ、頭痛や肩こり、不眠などを起こしたりもします。

筋肉量が多い男性には少ない症状ですが、喫煙、過度なアルコール摂取、仕事のストレス、また、加齢による筋肉量低下や臓器の老化によつて基礎代謝量が下がると男性も冷え性になることがあります。

す。報告によると、日本人女性の約50%、男性の約20%が冷えを自覚しているようです。※

手先、足先の冷え（末端冷え性）は、手先や足先をさすったり、温めたりすると一時的に温かさを感じますが、本講座では身体の内部から冷え性を改善する方法をお話ししたいと思います。

※冷え性の生理学的メカニズムについて健康成人男女の神経活動と熱産生による検討 福岡知子 尾形優 茅島綾 ほか

本講座の流れ

- 1 末端冷え性の原因と影響
 - 2 末端冷え性対策(日常生活篇)
 - 3 末端冷え性対策(エクササイズ篇)
- なぜ末端冷え性が起こってしまうのか、日常生活でどのようなことに気をつけていけばよいのか、お尻を中心としたエクササイズが末端冷え性対策につながってきます。

手足だけが冷える！末端冷え性の原因と影響について

末端冷え性の原因（図1）

一言でいえば、身体を血液が巡ることで血液の流れが滞ってしまう血行不良によるものといえます。その原因は

- ①自律神経の乱れ
- ②筋肉量が少ない
- ③基礎代謝の低下
- ④ストレスが多い

- ⑤食生活の乱れ
 - ⑥ホルモンバランスの乱れ
- などです。そして、付け加えたことは冬場における身体活動の

低下です。活動量の低下によつて血流が悪くなる可能性もあります。

自律神経とは（図2）

自律神経とは、自分の意思とは関係なく自動的に働く神経です。呼吸、血圧、内臓の動き、体温など生命維持に必要な機能を調整しています。たとえば、血管を縮めたり拡げたり。拡げることで血流が良くなります。

血圧を上げたり下げたり、心臓の収縮力を速めたり、ゆっくりしたり、筋肉を緊張させたり、緩めたりを自動的に行うのです。

自律神経は交感神経と副交感神経の2つの神経で構成されていますが、これら2つの神経がバランスをとることによつて身体の機能が正常に動くわけです。このバランスが1対1くらいがちょうどいいのではないかとわれています。

- 血行不良によるものが大きい
- ①自律神経の乱れ※
 - ②筋肉量が少ない
 - ③基礎代謝の低下
 - ④ストレスが多い
 - ⑤食生活の乱れ
 - ⑥ホルモンバランスの乱れ
- プラス 冬場における身体活走の低下
- ※冷え性と自律神経（第73回日本自律神経学会総会／特別講演）伊藤 剛

図1 末端冷え性の原因

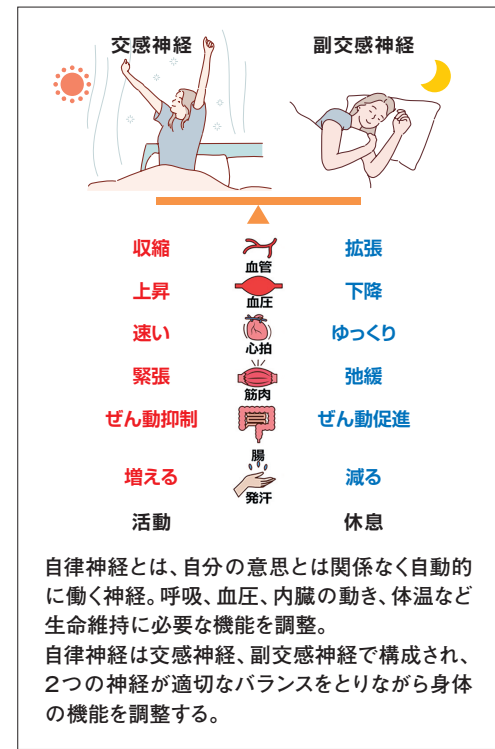


図2 自律神経とは

バランスは崩れると身体に何らかの支障が現れます。

冷え性の原因

冷え性の人は冷え性でない人に比べて安静時の交感神経活動が高いのです(図3)。交感神経の働きが高くなると末端の血流が減少して冷えにつながります。足先もそうです。冷え性の人は交感神経の活動が高いことで、特に冷えを感じやすいわけです。

そこで、副交感神経活動をいかに活発化させるか、そこが大きなポイントになります。

では、自律神経は1日の中でどのように変化しているのでしょうか。図4と図5は自律神経の理想のリズムと乱れた時のイメージです。

交感神経の働きは日中高くなります。反対に副交感神経は下がります。夜に向かうと逆転します。寝るときには副交感神経の働きが高くなり、交感神経の働きは低くなります。これが1対

1の割合で上手く活動していくと身体の機能は正常に働くわけです。

ところが、日中に大きなストレスを感じてしまうと交感神経はグッと高くなり、特に日中のストレスなどによる交感神経の高ぶりは自律神経のリズムを崩しやすいのです。いかに交感神経と副交感神経のバランスが1対1になるように身体の機能を整えていくかということが重要になります。これは冷え性だけではなく身体の健康面においても同じことがいえます。

自律神経が乱れるわけ(図6)

では、なぜ自律神経が乱れるのかといえば、先ほどもいいたが、交感神経の高ぶりというのが大きいのです。最も大きい原因はストレスです。2つめは不規則な生活も自律神経を乱します。3つめはエアコンの使い過ぎでも起こります。室温と外気温の大きな温度差があると自律神経が

乱れやすくなります。

4つめは運動不足。5つめは加齢。30代40代からは自律神経をコントロールする力が弱くなります。加齢によっても自律神経は弱ってきますので、年齢とともに自律神経を整える活動をするのは非常に重要です。

自律神経の乱れセルフチェック(図7)

ここで、自律神経が乱れているかどうかのセルフチェックをいっしょにやってみましょう。当ては

まる項目がありますか？ 試してみてください。

- 些細なことでイライラする
 - すぐに疲れる
 - 寝ても疲れが取れない
 - 落ち込むことが多い
 - 胸焼け、胃もたれで食欲がない
 - 慢性的な肩こり、腰痛がある
 - いつも不安になっている
 - 体調を崩しやすい
 - 食事を抜くことが多い
 - 睡眠不足
- いかがでしたか。チェック項目が多いほど自律神経が乱れている可能性が高いです。

冷え性の影響

冷え性は身体にどんな影響を与えるのでしょうか。末端冷え性の人は体温が特に低くないために自分が冷え性だと自覚がない場合もあるようです。

肩こり、便秘、下痢、不眠、疲れやすい(易疲労性)、ストレス、抑うつ気分などが報告されています。心当たりのある人はひよっとすると冷え性が原因かもしれません。*易疲労性とは通常より疲れやすい体質のことをいいます。

主な原因として…

- 1 ストレスが多い
- 2 不規則な生活
- 3 エアコンの使い過ぎ
- 4 運動不足
- 5 加齢(30代・40代から低下)など



自律神経のリズム(理想イメージ)

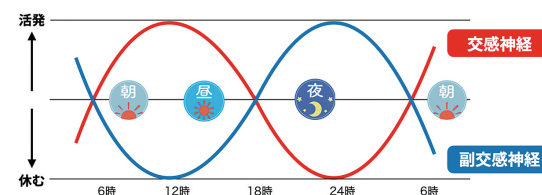


図4 自律神経のリズム(理想のイメージ)

冷え性の人は、非冷え性の人に比べて安静時の

- 交感神経活動が高い
皮膚血管が収縮、末端の血流減少
- 副交感神経活動が低い

副交感神経は、心身がリラックスすると優位になり、血管の拡張と血流促進、胃腸の機能を高めてスムーズな消化活動(ぜん動運動)が行われる。

図3 冷え性の原因:自律神経の乱れ

乱れた自律神経のリズム(イメージ)

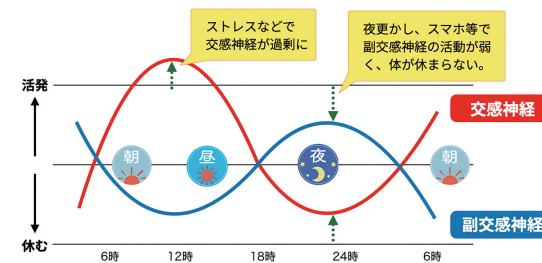


図5 乱れた自律神経のリズム(イメージ)



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どこでもフィット』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

- 些細なことでイライラする
- すぐに疲れる
- 寝ても疲れが取れない
- 落ち込むことが多い
- 胸焼け、胃もたれで食欲がない
- 慢性的な肩こり、腰痛がある
- いつも不安になっている
- 体調を崩しやすい
- 食事を抜くことが多い
- 睡眠不足

図7 自律神経の乱れ セルフチェック

末端冷え性対策のポイント

- ① 自律神経を整えましょう。
 - ② 全身の血流促進が必要です。
 - ③ 筋肉をほぐしましょう。
- 筋肉が硬くなると血流が悪くなります。特に下半身は硬くなりやすいです。なぜなら、座って仕事をしていると肩甲骨のまわりや股関節のまわりは動かさないので硬くなりがちです。そのことによつて血流が悪くなっている可能性が高いのです。

自律神経を整えるポイント（図8）

- ① ストレス解消
- 日頃の生活で自律神経を整える4つのポイントです。
- 好きなことを楽しみましょう。スマホ時間を減らしてください。これらはストレスになりやすいです。

睡眠時間の確保、社交の場に出かける、旅行で気分転換、もちろん、運動もストレス解消につながります。

② 食事（図9）

決まった時間に食事をしましょう。身体を温める食事を推奨します。タンパク質系の食事を摂りましょう。身体を働かせるためにビタミン、ミネラルが必要になつてくるので野菜類もしっかり摂りましょう。

③ 室温の調整

冬場なら暖房器具をつけ過ぎずに、衣類やひざ掛けなどで寒さ対策をしましょう。

④ 入浴・就寝

これは非常に大切です。熱めのお湯は交感神経が高くなります。ぜひ、ぬるめの湯船に浸かる習慣をつけてください。ぬるめは副交感神経を刺激します。そして、規則正しい時間に起きて、できれば日光を浴びてください。就寝90分前にはスマホ、PCを控えるようにしてください。

図8 冷え性対策：自律神経を整える

年齢	推定エネルギー必要量 女性 身体活動レベル		推定エネルギー必要量 男性 身体活動レベル		たんぱく質 (%エネルギー)		脂質目標量 (%エネルギー)		炭水化物目標量 (%エネルギー)	
	普通	高い	普通	高い	女性	男性	女性	男性	女性	男性
18～29	2,000	2,300	2,650	3,050	50	65	20～30		50～65	
30～49	2,050	2,350	2,700	3,050	50	65				
50～64	1,950	2,250	2,600	2,950	50	65				
65～74	1,850	2,100	2,400	2,750	50	60				

図9 必要な食事量とは？ 冷え性の原因より

血流改善の鍵（図10）

血流改善には太い動脈が通る首や脇、股関節を刺激することが有効なのです。エクササイズ篇では血流改善に有効な場所へのアプローチを紹介します。

運動についての研究

末端冷え性対策に有効な運動に関する研究をいくつかピックアップしてみました（図11）。

- 若年女性の場合で、腹式呼吸によつて手足の冷えが軽減され、日常的な足底深部温を上昇させた
- 下肢運動器具（座りながら足踏み運動ができるような器具）を使用し、冷え性の若い女性の足の甲の血流が改善
- 運動経験のない人に歩行、ジョギ

ングを2週間実施。足の温かさが増加。下肢、つま先の冷たさが改善

などのデータがあります。

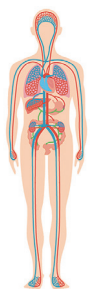
運動というのは冷え対策に効果的なのではないかということが研究でもわかります。冷え性にスポーツ・運動がもたらす効果について、スポーツ庁のホームページでも「運動による血流の促進が冷え性、便秘の解消、良好な睡眠をもたらす」と認めています。

健康づくりのための運動ガイドライン（図12）

運動つてどのくらいすればいいの？という質問をよく受けます。参考になるのは、これはまだ案の段階ですが、厚生労働省が発表している「身体活動・運動ガイド2023」です。

個人の体力に合わせて運動をしましょうといわれているのですが、まとめてみると、成人の場合は

太い動脈が通る場所である



- 脇（肩まわり）
 - 股（股関節まわり）
- を刺激、動かすことで、有効な血流改善が期待できる。

※首は省いています

図10 血流改善の鍵になるのは？

研究

- 若年女性、ゆっくりとした腹式呼吸で手足の冷えの自覚軽減、日常的な足底深部温を上昇させる可能性。※1
- 下肢運動器具を使用し、冷え性の若い女性の足の甲の血流改善する可能性がある。※2
- 運動経験のない人に歩行、ジョギングを2週間実施。足の温かさが増加。下肢、つま先の冷たさが改善した。※3

※1 若年女性における呼吸エクササイズの冷え改善効果 飯尾祐加、水野由子、山名華代、鈴井江美三子
※2 冷えを呈する若年女性における下肢運動の効果 加島江莉、鏡真美、毎日佳子、根本鉄
※3 A two-week exercise intervention improves cold symptoms and sleep condition in cold-sensitive women. Fumio Yamazaki, Kana Inoue, Nanako Ohmi, Chika Okimoto

図11 末端冷え性対策に有効な運動とは？

筋肉を強化することは健康づくりに大いに役立つというわけ
です。

エクササイズのポイント (図14)

3つ挙げておきましょう。

- ①自律神経を整える
エクササイズによつて呼吸法を
(図15)をマスターしていただく
自律神経を整えるという作用を
促します。

自律神経を整える腹式呼吸は
胸腔と腹腔を仕切っている横隔膜
を活用した呼吸法です。研究
データにもありましたように、腹
式呼吸は副交感神経を高め、手足
の冷えや全身の血流改善が期待
できます。

- 身体のリラックス
- ストレス解消
- 便通の改善
- 代謝が高まりやすい
などが腹式呼吸のメリットです。
②全身の血流アップ(図16)
血液改善のコツみたいなもの
があります。心臓から出た血液が

動脈を通じて身体中に行き渡った
後に静脈により心臓に戻るのを
静脈還流といいます。心臓から
最も遠い足まわりは血液が戻り
にくいポイントですね。静脈に血
液が溜ったままになっていると当
然、血流はよくなりえないわけ
です。そこで血液を還すポンプ作
用を筋肉を動かすことで行っている
わけです。運動などでふくらはぎ
あたりの筋肉が収縮することで
血管を圧迫し、血流がよくなる
「筋ポンプ作用」が働くことで血
液を心臓に戻す力が強く働く仕
組みです。

身体が何も活動していないと、
このポンプ作用が働きません。
ウォーキングやエクササイズによ
つて、筋肉がよく収縮すると筋ポン
プ機能はよく働きます。たとえ
ば、図16の写真のように足を約45
度くらい曲げて上げるだけでも、
心臓への血流が戻りやすく、むく
み改善にも効果的です。
③筋肉量、基礎代謝の低下を防止
するエクササイズ
エクササイズを中心に行いま
す。末端冷え性の原因となる筋

肉量の減少や基礎代謝量の減少
を緩和するための、トレーニング
です。

大きな筋肉が集まっているとこ
ろを中心としたエクササイズが有
効です。血流をよくするには脇、
肩まわりを動かすのが有効だと
いいましたが、上半身をしっかりと
動かしながら下半身を動かす、
同時に動かすというエクササイズ
を紹介していますので、全身をま
んべんなく使うことができます。

もう1つは、硬くなっている下半
身を柔軟にすることが大事です。
下半身を柔軟にすることが冷え
対策につながります。

美脚、美尻に効果的な 運動法(図17・図18)

しゃがむとき、ひざを前に突き
出してしまふ。よくあることだ
が、これは股関節がほとんど動き
ません。太ももの前的大腿四頭
筋ばかりが使われています。その
筋肉に負担がかかります。太ももの前
の筋肉を使うのはいいのですが、

個人の差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今日よりも少しでも多く体を動かす		
全体的方向性	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・ 柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※1を週2〜3日】
		座りっぱなしの 時間が長くなり すぎないように 注意する (立位困難な人 も、じっとしてい る時間が長くな りすぎないように 少しでも身体 を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上(週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニング※1を週2〜3日】
こども ※身体を動かす 時間が少ない 子どもが対象	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。 特に余暇のスクリーンタイム※2を減らす。	

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

図12 健康づくりのための運動ガイドライン

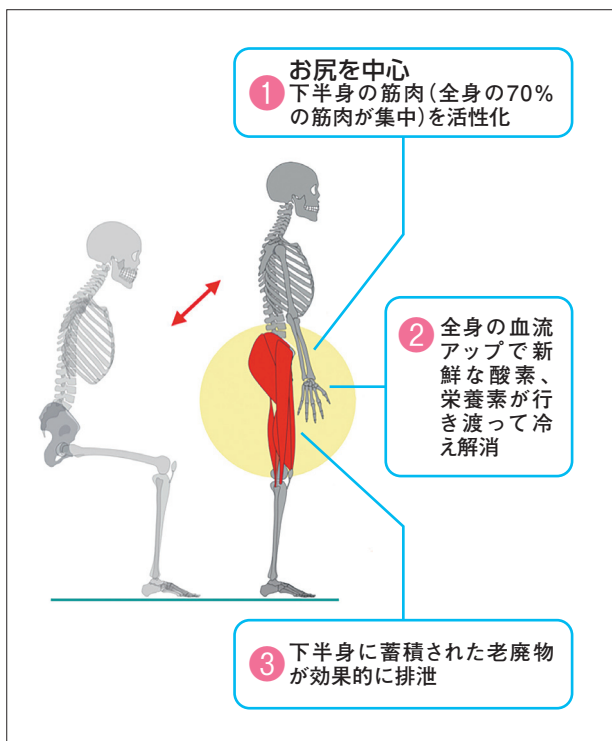


図17 下半身の血流アップの鍵は「股関節」に！

腹式呼吸は、胸腔と腹腔を仕切っている「横隔膜」を活用した呼吸法で、副交感神経を高める働きがあり、全身の血流改善が期待できる。

腹式呼吸のメリット

- ☐ 身体のリラックス
- ☐ ストレス解消
- ☐ 便通の改善
- ☐ 代謝が高まりやすい

図15 自律神経を整える呼吸法

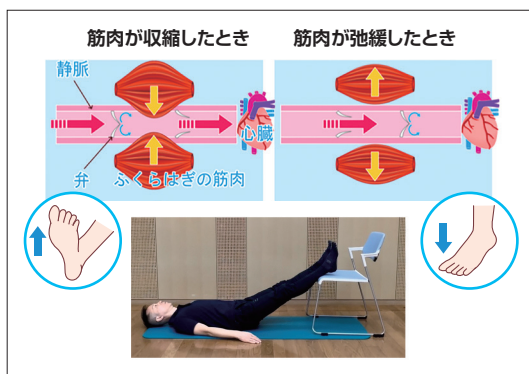


図16 足の静脈還流を促す方法

① 自律神経を鍛える(副交感神経の促進)
末端冷え性対策、ストレス軽減、肩こり解消、快眠など

② 全身の血流アップ
静脈還流を促す運動法でむくみ改善にも効果的

③ 筋肉量、基礎代謝の低下を防止するエクササイズ
全身の筋肉の70%が集中する下半身の筋トレ(体内で熱をつくる)
自然に美尻になれる筋トレ法
下半身を柔軟にするストレッチで下半身の冷え対策

図14 末端冷え性対策エクササイズ 嬉しいポイント！

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動

成人：1日60分(1日約8000歩)以上
高齢者：1日40分(1日約6000歩)以上を推奨

筋肉トレーニング
(腕立て伏せやスクワット、マシンやダンベルなど)

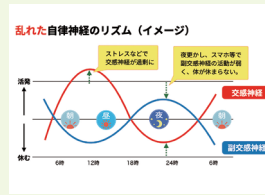
成人・高齢者：週2〜3回を推奨

図13 健康づくりのための運動ガイドライン

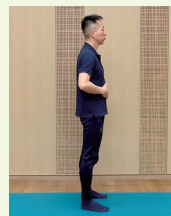
ステップ1 自律神経を整える呼吸法

ストレスなどで高ぶった交感神経を落ち着かせるために副交感神経を刺激する腹式呼吸をマスターしましょう。

腹式呼吸は鼻から息を吸っておなかを膨らませ、口からゆっくり吐き出しておなかを凹ませます。このときに胸とおなかを隔ている横隔膜が大きく動きます。これにより副交感神経は刺激されます。副交感神経が刺激されると血行が良くなるので末端冷え性対策、ストレス解消、肩こりの解消などにも効果的です。



運動の目安 3秒間で息を吸う／6秒間で息を吐く セットで10回
期待できる効果 副交感神経の活性化 全身のリラクセス



- ①3秒間かけて息を吸います
▶鼻から大きく息を吸いながら、おなかを膨らませます。
- ②6秒間かけて息を吐く
▶口から息を吐きながらおなかを凹ませます。
- ③これを10回繰り返しましょう。



- 寝ながらバージョン
- ①3秒間で息を吸い、おなかを膨らませます。
 - ②6秒間で息を吐き、おなかを凹ませます。
 - ③これを繰り返します。



図：イラストAC

ステップ2 冷え改善柔軟ストレッチ

硬くなりやすい肩まわり、股関節まわりを中心としたストレッチを紹介します。全身の血行が良くなります。

- まず、指先や手の冷え改善のために効果的なツボを紹介しましょう。これらのツボを刺激することで手や足がポカポカします。



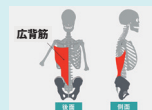
- 次も同じく股関節効果的に伸ばすストレッチです。この大臀筋・太ももの内側を伸ばすことによって美脚効果も期待できます。



- 次に紹介するのは、座っている時になりやすい股関節のインナーマッスルで、梨状筋を中心にストレッチする方法です。健康促進だけでなく座骨神経痛予防にも最適です。



- 最後は、手や腕の血行がよくなる絶対おすすめのストレッチです。背中から腰にかけてつながっている広背筋を効果的に伸ばすことで肩こり解消、腰痛の予防にも効果的です。



1 まずは「自律神経を整える呼吸法」をマスターしましょう。

2 次に行うのは「冷え改善柔軟ストレッチ」で硬くなりやすい筋肉をほぐすことによって血行促進をすることができます。

3 最後に行うのが筋肉トレーニングになります。

3つのステップでエクササイズを行いましょう

エクササイズの注意点

太ももだけが太くなりやすく、お尻は小さくなるという体型になります。
エクササイズで正しいスクワットの方法を紹介するので、それを習得していただくと美脚、美尻対策になります。

がんばり過ぎはよくありません。呼吸が十分にできる運動の強さで行いましょう。ハード過ぎると交感神経が過剰となり、自律神経を整えにくくなります。ハードな運動とは、全力疾走などの無酸素運動をいいます。
末端冷え性対策のエクササイズは、踏ん張るような運動ではなく、しつかりと呼吸ができるくらいの強度で、この運動なら話しながらできるくらいが目安です。そうすると、自律神経の調整につながります。

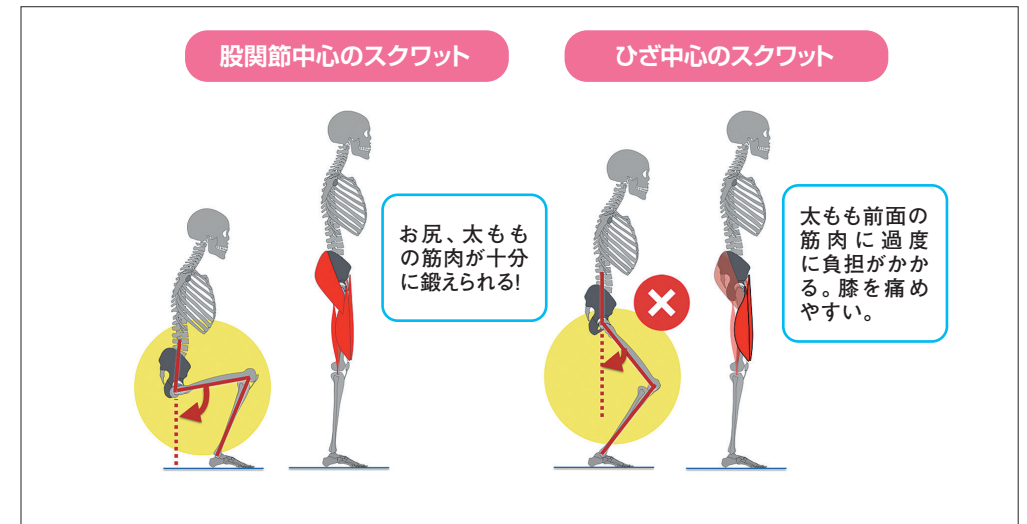


図18 美脚、美尻にも効果的な筋トレ法とは？

末端冷え性対策エクササイズの流れ

自律神経を整える呼吸法

副交感神経を刺激する呼吸法で、全身の血流改善、末端冷え性対策を目指します。さらには、ストレス解消、肩こり解消も期待できる呼吸法です。

冷え改善柔軟ストレッチ

日常生活で硬くなりやすい「肩まわり」、「股関節まわり」を柔軟にするストレッチ法で、全身の血流改善、効果的な冷え対策を行います。

身体ポカポカエクササイズ

手足、身体が温まりやすい全身エクササイズ法で血行促進、むくみ解消に。また、体内で熱を作り出す筋トレ法で基礎代謝アップ、美脚、美尻を目指すことができます。

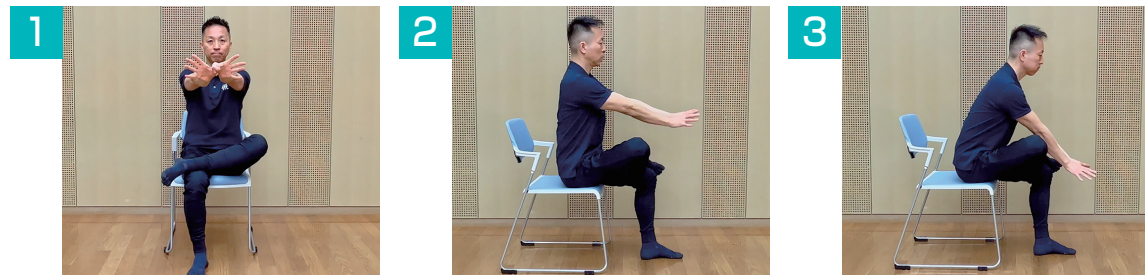
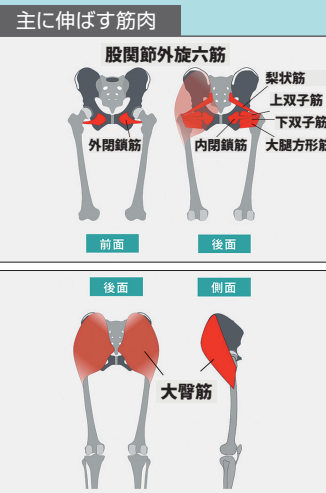
3 片脚のせ臀部ストレッチ

<https://www.youtube.com/shorts/qT7DrX1Dg04>



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 下半身の血流改善 座骨神経痛予防 腰痛予防

- ①片脚のひざを曲げて、足首を太ももの上に当てます。
- ②両腕の親指を引っかけるようにして両肘を伸ばします。
- ③背中を伸ばしながら斜め下の方向に両手を伸ばしていきます。
- ④左のお尻(上になっている脚)の筋肉が伸びてきます。
- ⑤自然呼吸で20～30秒間静止しましょう!
- ⑥反対側の脚も同様に行いましょう。



4 股関節の内転ストレッチ

<https://www.youtube.com/shorts/g0fBpXBr77I>



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 下半身の血流改善 骨盤の傾き解消 腰痛予防

- ①椅子に座り、片方の脚を伸ばします。
- ②伸ばした脚のつま先(親指)を床に着けて小指側を浮かせます。
- ③伸ばした脚が動かないように太ももに手を添えてサポートします。
- ④伸ばした脚と反対方向へ身体を捻ります。
- ⑤自然呼吸で20～30秒間静止しましょう!
- ⑥反対側の脚も同様に行いましょう。



1 手の冷え改善のツボ

<https://www.youtube.com/shorts/ZINlus871z0>



運動の目安 手首回し 10～15往復
期待できる効果 冷え改善 手首の柔軟性

- ①両手をしっかり握ると、手の冷え解消のツボ「八邪穴」を刺激します。
- ②手の冷え改善のツボを刺激しながら手首を回転させます。
- ③反対回しも行いましょう。



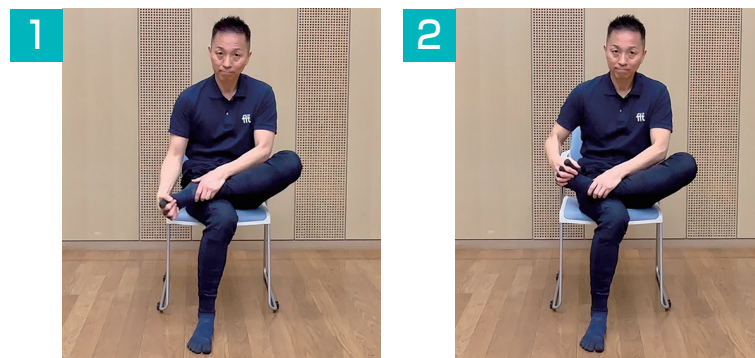
2 足の冷え改善ツボ

<https://www.youtube.com/shorts/Nux92qdxXW8>



運動の目安 足首回し 10～15往復
期待できる効果 冷え解消 足首のねんご予防

- ①足の指の間にある足の冷え改善のツボ「八風」を刺激します。
- ②無理をせずに、できる範囲で足の指の間に手の指を入れます。
- ③ゆっくりと足首を回していきます。
- ④手の指が入りにくい場合は足先を持って足首を回すエクササイズに変更しましょう。
- ⑤反対回しも行いましょう。
- ⑥反対側も同様に行いましょう。



ステップ3 身体ポカポカエクササイズ

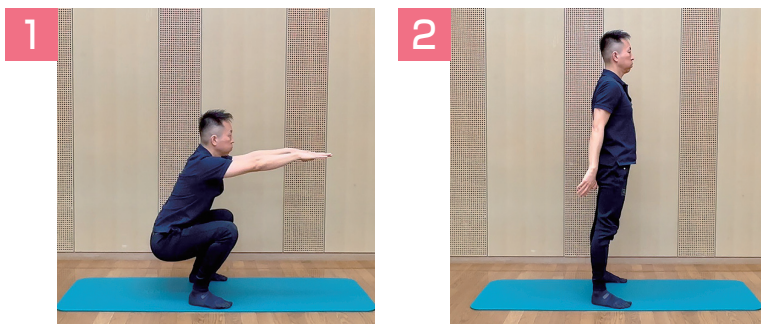
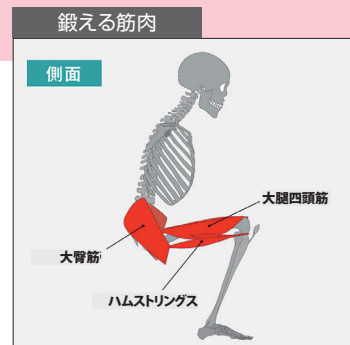
1 美尻スクワット

https://www.youtube.com/shorts/GFC2R_GMkJY



- 運動の目安** シャがむ時に息を吸う
立ち上がる時に息を吐く セットで15~20回
- 期待できる効果** 下半身の血流促進 美尻づくり 足腰の強化

- ①肩幅よりやや広めに脚を開き、両手を前方へ伸ばします。
- ②息を吸いながらゆっくりしゃがみます。
- ③息を吐きながら立ち上がります。
- ④常に背中を伸ばし、お尻と太ももを意識しながらスクワットを行います。



間違い
フォーム

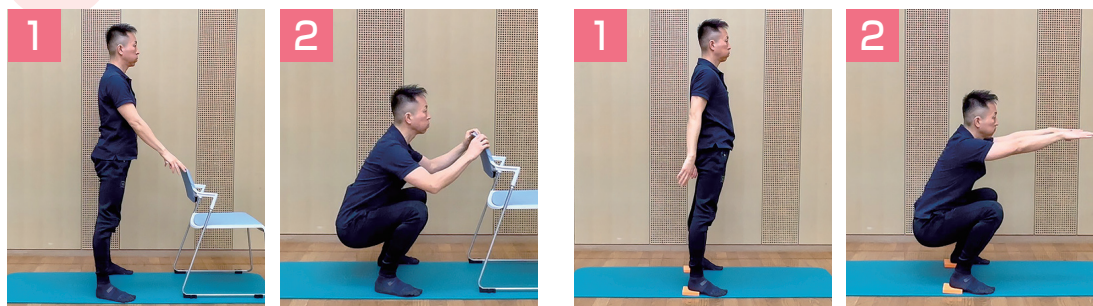


× ひざが内側に入っています。

× ひざが外側に開いています。

**優しい
バージョン** 椅子を使用することで
フォームの習得が容易になります。

スクワットでしゃがみにくい方は、かかとの下に3cmほどの
台を敷くと動作がスムーズになります。



ステップ2 冷え改善柔軟ストレッチ

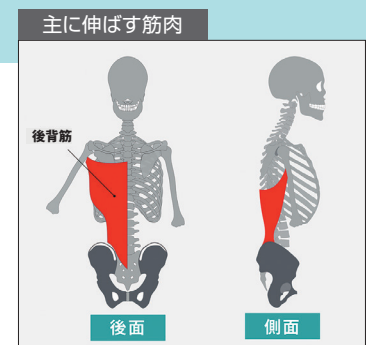
5 背中&腰ストレッチ

<https://www.youtube.com/shorts/vBRdjmVvDvs>



- 運動の目安** 20~30秒間静止
- 期待できる効果** 上半身の血流改善 肩こり解消 腰痛予防

- ①両脚のひざを、できる範囲で左右に開きます。骨盤が安定し、高い運動効果が得られます。
- ②片手を上げて、反対の手で手首を持ちながら、腕を天井へ伸ばします。
- ③腕を伸ばしたまま身体を傾けます。背中から腰へかけて気持ちよく伸びます。
- ④自然呼吸で20~30秒間静止しましょう!
- ⑤反対側も同様に行いましょう。



ステップ3 身体ポカポカエクササイズ

おもに筋肉トレーニングを行っていきます。速攻で身体を温めるというテーマで4つのトレーニングを紹介します。

●筋力トレーニングの注意点

- ☐ 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時は中止しましょう
- ☐ 水分補給を行いましょう
- ☐ あと1回の余裕がある回数で終了しましょう

●まず美尻スクワット

お尻を意識してトレーニングを行うことで美尻づくりが可能になります。その方法をじっくり紹介します。

●次に、手の冷え解消のツボを刺激しながらのエクササイズ。

そうすることによって、より身体がポカポカします。

●そして、脚から心臓へ血流を戻すことを促進するトレーニングで、むくみ解消にも効果的です。

●最後は股関節を効果的に動かすトレーニングです。股関節には腸腰筋という大きな筋肉があります。この筋肉をフル活動させるトレーニングで非常に身体がポカポカします。

3

カーブレイズ&トゥレイズ

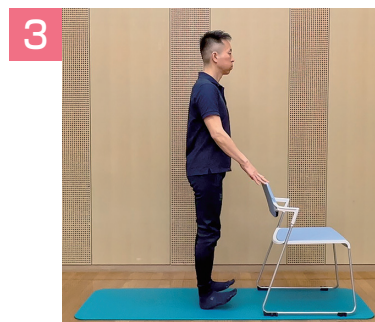
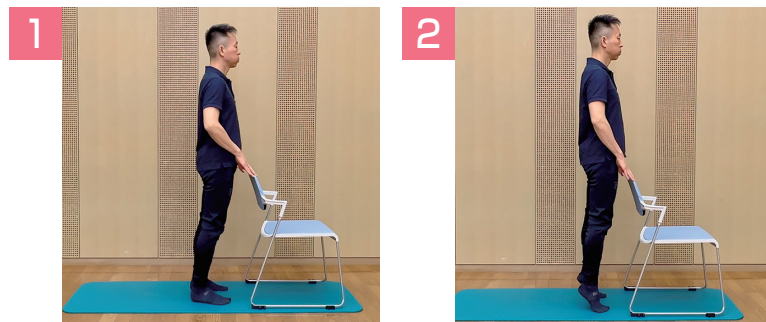
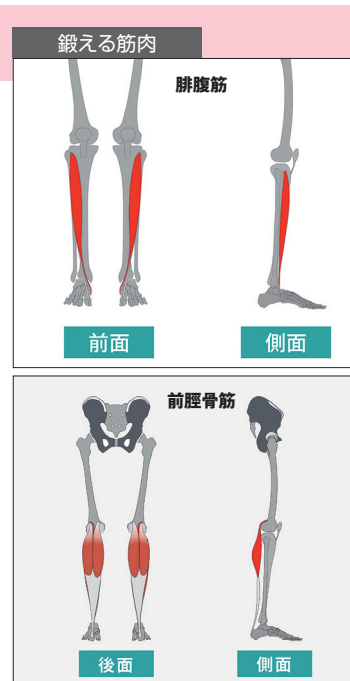
<https://www.youtube.com/shorts/X-3gZvxZd0g>



運動の目安 15~20回

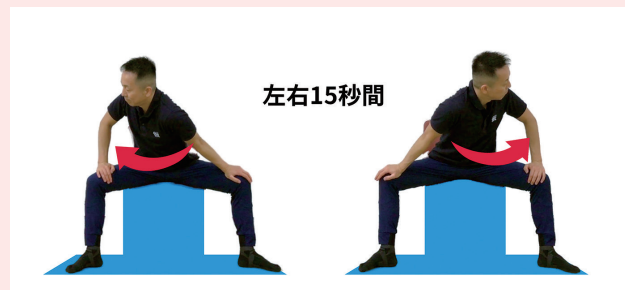
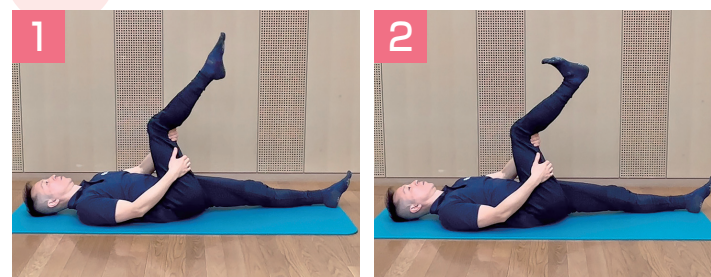
期待できる効果 脚の冷え解消 脚の血流促進 むくみ解消

- ①必ず椅子または壁に手を添えて行います。
- ②息を吐きながら、かかとを浮かせて背伸びします。
- ③息を吸いながら、つま先を天井へ向けます。
- ④背中を伸ばし、ふくらはぎ、すねの筋肉を意識しながらエクササイズを行いましょう。



優しいバージョン

寝ながらのエクササイズでは、むくみ解消効果がアップします。



次のエクササイズを行う前に
股関節ストレッチを行うことを
おすすめします。

2

冷え解消ツボ刺激ハンマー投げ運動

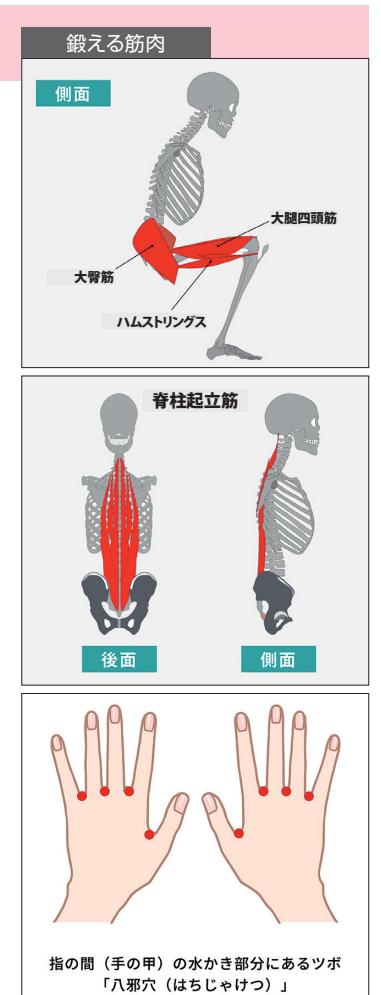
<https://www.youtube.com/shorts/YS37CleRV3s>



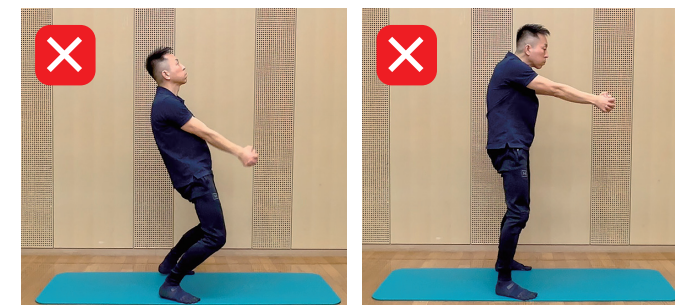
運動の目安 15~20回

期待できる効果 冷え解消 全身の血流促進 美尻づくり

- ①肩幅より広めに脚を開いて立ち、両手を握り、冷え解消のツボを刺激します。
- ②息を吸いながら、腕を下げると同時にしゃがみます。
- ③息を吐きながら、腕を上げると同時に立ち上がります。
- ④背中を伸ばし、背筋、お尻と太ももを意識しながらエクササイズを行いましょう。



間違い
フォーム

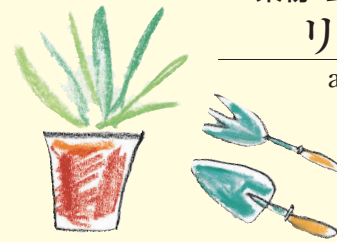


× ひざが前方に出ています。

× 背中が丸くなっています。

リンゴ

apple



バラ科リンゴ属
原産地：地中海南西部のコーカサス地方



可憐な白い花は例年、桜が散り終わる4～5月頃に開花。
「花叢」といって、芽から5～6個が放射状にまとまって咲きます。

- ◆おいしいリンゴ世界1位の品種は日本の「世界一」、2位も日本の「金星」。
- ◆世界で栽培されている日本の「ふじ」は世界生産量の20%を占めます。
- ♥食べるタイミングは朝がベスト。食後のデザートにすると消化吸収を助けます。
- ♥風邪の予防には胃にやさしい「すりおろしりんご」を。リンゴ酸とクエン酸効果で炎症を抑えて疲労回復を促進。乳幼児の下痢や便秘にもお役立ちです。



人が食した最古の果物といわれ、起源は約8千年前。世界の品種は約1万5千種。内、日本の品種は約2000種。イギリスや日本の諺「1日1個のリンゴで医者いらず」の正体はリンゴポリフェノール「プロシアニジン」の抗酸化力。内臓脂肪を減らす作用や抗アレルギー作用に免疫力アップ。紫外線による肌トラブルも予防します。さらに食物繊維ペクチンは腸の動きを活発にして便秘を改善。血液中のコレステロール値の上昇を抑えて動脈硬化を予防。豊富なカリウムは体内のナトリウムを排出。血圧の上昇を抑え、むくみ解消に有効です。

ステップ3 身体ポカポカエクササイズ

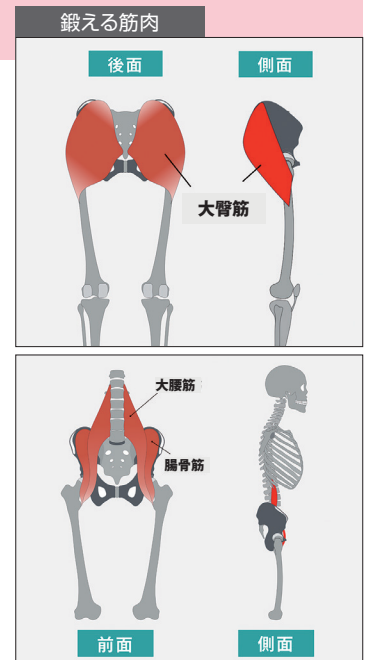
4 サイドニーアップ

<https://www.youtube.com/shorts/LCFKWQeEJVE>



運動の目安 左右各10～15回
期待できる効果 下半身の血流促進 おなかの引き締め効果 美尻づくり

- ①必ず椅子または壁に手を添えて行います。
- ②自然呼吸を行いながら、ひざを身体の真横に上げます。
- ③ひざを上げる高さはできる範囲で行いましょう。



× 背中が丸くなっています。

いかがでしたでしょうか。末端冷え性対策のポイントには血流改善です。血流改善を促すためには①自律神経を整える
夜中に交感神経が高ぶってしまうようなことがあれば自律神経は乱れます。自律神経の乱れは血流を悪くします。副交感神経の活動を整える対策が必要です。
②全身運動で血流促進
手足を動かすだけではなく、肩まわりや関節まわりをしつかり動かすことをおすすめします。
③筋肉量、基礎代謝の低下を防止するエクササイズ
大きな筋肉が集まっている下半身を中心としたエクササイズをすることによって筋肉量を保つことが可能になります。
本講座で紹介したエクササイズは「これならできそう!」という種目を優先して行ってください。徐々にできる種目を増やしていきます。

まとめ

若い世代で海外永住者が増加

日本人の海外流出が静かに進んでいるといえます。外務省の統計によると、22年度の海外永住者が増加し、過去最高の55万7千人で、その6割が女性。長期滞在者は減る一方、永住者は増えています。地域別には北米、西欧、大洋州の順で、賃金や労働環境、社会の多様性、寛容性などが魅力のようです。

2024年問題といわれる運送だけでなく教育、農業、製造業、医療、介護、インフラ、警察、物流

サービス、公共交通機関など、あらゆる分野で課題は人手不足。借りた猫の手は老若男女の癒しにひびきだす。そして現役世代が2割減る2040年の「8がけ社会」が後に控えています。

*8がけ社会…高齢者人口の最大化と生産人口年齢の急減が同時に起こり、経済や社会秩序が危機的状況に陥る2040年問題。

弁護士ドットコムはAI法律相談

チャットGTPを使った法律相談にAIが応じ、裁判などを希望する場合にのみ弁護士が対応する

人手不足による生活維持サービスの低下で困ることは？	
介護・医療サービスの低下	60.4%
水道、電気、道路などのインフラの劣化	51.2%
警察や行政の機能不全	23.7%
鉄道、バスなど公共交通機関の減少	21.3%
保育や教育サービスの低下	16.7%
宅急便など物流サービスの低下	7.8%
小売り、飲食業の減少	4.0%
困ることはない	3.2%

予想される深刻な労働力不足に
対処するには（回答数順）

人の代わりにAIやロボットを使う	148
少子化対策をして子どもを増やす	125
定年の撤廃などで高齢者の就労を進める	125
女性の就労、社会進出をさらに進める	121
外国人労働者を増やす	114

*朝日新聞読者のアンケート調査から

MES SAGE

:krk-osaka

働き方改革…それぞれの元年

安心安全の日本が好き

日本に暮らす外国人は320万人（大阪市生野区には60カ国超が在住）。円安で賃金面ではかつてほどの魅力はなくても日本で働き続けたい人は少なくない模様。理由は人がやさしく、便利なコンビニ・アニメもある、給料安全・便利さのバランスが程良いから。将来、日本に必要とされる外国人労働者は632万人で42万人不足の予想。台湾、韓国、オーストラリアなど、高齢化するアジア諸国が東南アジアからの労働者受入れを拡大。日本の課題は●情報発信はそれぞれの自国語で●子ども達への教育施設の拡充。選任定住を前提に異文化を受け入れる

共生の本気度が問われています。

*リクルートワークス研究所未来予測2040

中高年の「ひきこもり」半数が女性

内閣府によると15〜64歳でひきこもり状態の人は推計146万人。約6割が男性も、中高年（40〜64歳）では女性が半数超え。ようやく実態に追いついた数字で女性のSOSが可視化されたと分析、支援を見直すチャンスになるとの評価。ひきこもりの理由は●退職●人間関係●中学時の不登校など。多くに就労経験があり、就労意欲のある人は7割超。「ピアサポート」などの相談支援と特性に配慮して得意を生かせる職場環境や仕事づくりの構築が期待されています。

退職者を成長の力に

大手企業では、退職した元社員を「アルムナイ（同窓生・卒業生）」と呼んで交流し、再雇用や協業につなげる動きが広がっています。ネットワークづくりに取り組み企業も数社に。

仕組みで事業の効率化につながると思っています。ただし、弁護士でないものが法律事件の事務などではないので相談は無料。

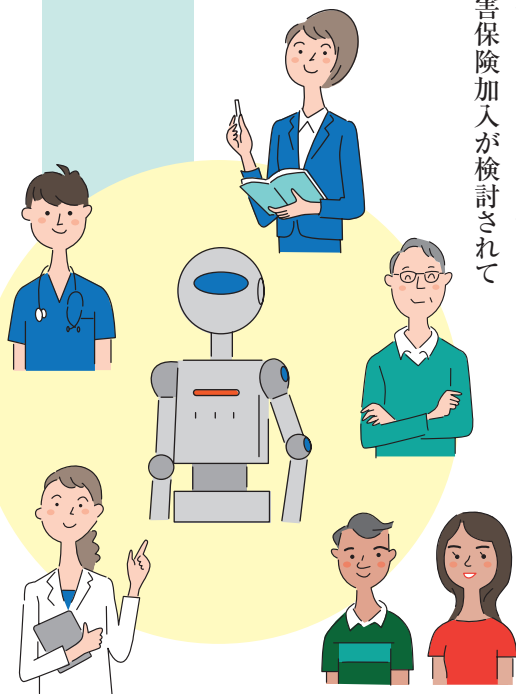
一瞬も見逃さない健診

大腸内視鏡やレントゲン撮影に搭載したAIが一切を見逃さず画像に捉えてリスクを知らせる。打撲で訪れる患者のレントゲン撮影で肺マック症も発見。さらに進化系は●形の違いやわずかな歪みを判断してがんの確率を感知

●患者が症状を延べると、可能性のある病名を全て網羅してみせる●医者が経験したことのない症状や病気をすべて学習して指摘。将来的には●病気になる前から治療する術を生成AIに導入することに。

AIのミスの責任は誰がとる

手術用ロボットなどの実用化が進む中、機械のミスの責任について、欧州会議でAIに法人格を与える損害保険加入が検討されて



大学医学の過酷な労働実態

1カ月の休みの回数が0日	5.1%
健康に不安がある	42.5%
死や自殺について時々考える	24.2%
パワハラを受けたことがある	30.2%
時間外手当の支払いはない	12.8%
休職・離職した理由が「出産・育児」	25.6%

*全国医師ユニオンによる勤務医労働実態調査2022

勤務医に命と意欲の保障を

20〜30代医師の長時間労働が常態化しています。最近では勤務の現場で経験を積み、最速で専門医の資格を取るというキャリアにこだわらない医師も。医師が私生活を大事にしながらか持続可能な働き方かどうかは働き方改革次第のようです。変わりやすい勤務時間やシフト↓勤務管理の徹底で改善●多い業務内容↓タスクシフトによる病診連携で勤務時間短縮●当直↓スタッフ増員または急患受け入れ制限など、業務の根源の是正に期待。

ロボット置き換え

製造業	112.4万人不足 →人の近くで働く協働ロボット
小売業	108.9万人不足 →コンビニの品出しロボット
物流	99.8万人不足 →積み荷・荷下ろしロボット
医療	81.6万人不足 →手術支援ロボット
建設	65.7万人不足 →天井取り付けロボット

いる。当然、AIがAIをチェックするツールも必要に。

AIから受ける影響については昨年12月、「サブリミナル技術（無意識に人間の認知をゆがめる最低レベルで提示される刺激）」を使うことを禁じる欧州委員会の「AI法案」が大筋合意に。現状は人間だけで社会の理念や指針を決められる最後の局面といえそうです。

「女性支援枠」制度で多くの産後復職

岡山大病院では出産後の女性医師は定員外のスタッフとして復帰。勤務時間や頻度を柔軟に決められる支援策を導入（2007年から）。不妊治療や在宅医療にも広げ、離職は0近くに。

公立校の教員に優秀な人材を

1週間の仕事時間はOEC D加盟国31カ国の平均38.8時間に対し、日本は56.0時間。少子化でも指導が必要な子どもは増えており、過剰な要求をする保護者への対応も課題。子ども達への教育の質は教員の質と深く関わります。●教職大学院を修了して正規教員に採用された人の奨学金返済を全額免除。保護者対応の負担軽減は●弁護士など専門家が解決策を助言する組織を学内設置●奈良県天理市では保護者対応を一手に引き受ける窓口を学校外に設置など、数歩ながら前進。

「メンタルヘルスリテラシー」～こころの健康を守るチカラ～

「こころの健康」への関心が年々高まっています。その背景にはうつ病などの「こころの不調」によって休職や離職に至る人の増加があるようです。コロナ禍がこの傾向に拍車をかけたことは疑いありません。令和4年度の精神疾患による教職員の休職者は過去最多の6,539人になりました。いろいろな職場で同様の事態が進んでいる気がします。皆さんの周りにこころの不調でお休みされた方はおられませんか。(図1)

厚生労働省の「患者調査(2020年)」では、国内の精神疾患患者数が推計615万人と報告されました。この数字は前回調査(2017年)と比べて約1.5倍という増加率で、今や国民20人に1人が

メンタルヘルスに問題を抱えているというわけです。

自殺も気になります。1998年に急増した自殺者数は、その後14年間3万人越えの状態が続き今も2万人を切ることはできません。幸いこの10年ほどは減少を続けていたのですが、コロナ以降じわじわと増加の兆しが見え始めています。中でも女性と若年層の増加は深刻です。2022年、小中高校生を合わせた子どもたちの自殺者は年間500人を超えてしまいました。まさに緊急事態ですね。

不登校の子どもは30万人近くに達しており、その何割かは将来ひきこもり状態になることが懸念されています。ちなみに「ひきこもり」とされる人は推計146万

気になる数字ばかりを並べて恐縮ですが、これらはすべて現在われわれが直面している「現実」であり、「こころの健康」と深くかかわっている問題なので最初に紹介させていただきます。皆さんはどのような印象を持たれましたか。

「健康経営」とメンタルヘルスリテラシー

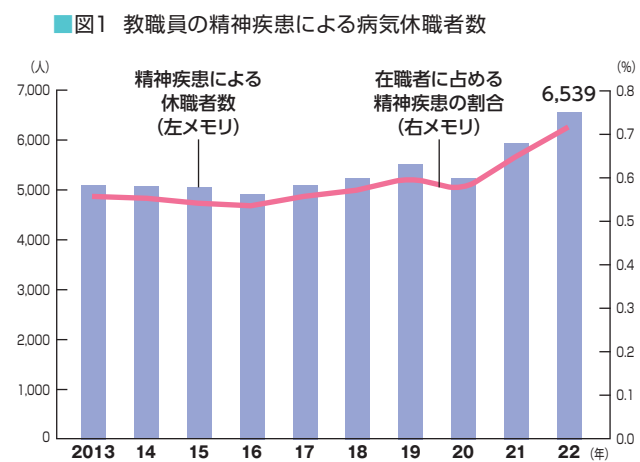
さて、このような状況を反映するかのうに、各企業で「健康経営」の動きが盛んになっています。経営は従業員の健康が基本になるというわけです。健康経営には「身体(physical)」だけでなく「こころ(mental)」の健康管理も含まれます。うつやストレスで働けなくなる人があまり増えては事業運営にも支障が出てく

ることでしょう。先に述べた、離職や自殺には精神疾患が関与しているケースが多いので、その対応にはこれまで以上の準備が必要となります。従来の健康診断だけでは「こころの健康管理」は難しいことでしょう。

体の不調に比べてこころの不調は気づきにくいといわれます。そもそも目に見えませんが、たとえば、不眠や食欲不振、疲労感などの症状で悩んでいてもそれをうつ病の兆候とは考えず、専門医の受診が遅れるケースは珍しくありません。また本人が不調に気づいても心療内科や精神科への受診に抵抗があるため、4人に3人は医療機関を受診しないといわれます。精神疾患に関する正しい知識を持っていれば、症状が深刻化しないうちに対応できるはずなのですが…。

このような、「こころの健康(メンタルヘルス)」についての知識や理解、そしてそれを活用するためのスキルを「メンタルヘルスリテラシー」といいます。まさに心の健康を

人(2022年)、本人と支える家族の高齢化が問題(5080問題)となっています。



[出所] 文部科学省「令和4年度公立学校教職員の人事行政状況調査について」を基に東洋経済作成

守るためのチカラですね。このページでは、最近注目されている「メンタルヘルスリテラシー」についてご紹介したいと思います。この用語がはじめて用いられたのは30年ほど前で(1)、2016年にはカナダのKutcherがその内容を以下の4つにまとめています(2)。

- 1 心の健康を維持するために何をすべきか理解していること
- 2 精神疾患の症状とその対処方法を理解していること
- 3 精神疾患に対して偏見を持たないこと
- 4 精神的な問題で困った時に、いつ、どこで助けを求めるのかを理解していること。その相談先で何を得られるのかを理解していること



(1) Jorm AF, Korten AE, Jacomb PA, et al: 'Mental health literacy': A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Med J Aust, 166(4): 182-186, 1997.
 (2) Kutcher S, Wei Y, Coniglio C: Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. Can J Psychiatry 61(3): 154-8, 2016.

これらの要素を身に着け、職場のメンタルヘルスリテラシーを向上するためにできそうなことを考えてみましょう。

1と2の精神疾患の「予防」や「対処」については、メンタルヘルス研修やストレスマネジメント研修で学べそうですね。ただし、うつ病以外の精神疾患を扱った研修はあまり聞いたことがないので、そのほかの病気についても一度は勉強しておきたいものです。統合失調症や発達障害（神経発達症）、気分障害などについても知っておくことと役に立つと思います。ちなみに、文部

科学省では学校教育を通じて子どもたちのメンタルヘルスリテラシー教育を進めており、2022年には、高校の保健体育の教科書に精神疾患が取り上げられました。

3の「偏見を持たないこと」はとても大切です。精神疾患に対する偏見や差別は「ステイグマ」と呼ばれ、長い間、人々を不幸にしてきました。これを払しょくするには、経営者や管理的な立場にある人が率先して働きかける必要があります。まずは精神疾患についての正しい「認識」の徹底、管理職研修ですね。

4の「援助の求め方（援助希求）」については、相談窓口や担当者に関する情報の周知徹底、社内に相談のシステムがあればEAPなど外部機関との連携も有効です。「助けて」が言えない人は多いので、本人が声を出せ

ないときは周囲の人がどう支援するかもリテラシーですよ。

以上、健康経営の基本となるメンタルヘルスリテラシーについて簡単に説明しました。世の中全体のメンタルヘルスリテラシーが向上すれば、自殺も減るでしょうし、学校や会社に行けなくなる人も少なくなることでしょう。いいことづくめのような気がするのですが、問題はそれをだれがどのように進めていくかです。この文章を読んで関心を持っていただいた方は、さっそく同僚や家族にこの話をしてもえませんか。鳴り物入りで上から押しつけてもきつと聞いてはもらえないと思います。大人も子どもも、こころの不調に早めに気づいてうまく対応できる世の中になるといいですね。



神澤 創

臨床心理士・公認心理師

いこまカウンセリングルーム ころこ 代表

健康 CALENDAR 春 霽

万物の姿がほのぼのとたなびいてのどか

春霽（しゅんあい）は太陽の光が散乱されて白っぽく見える春の空のこと。空気中に浮遊している細かい水滴によるもので、1 km以上先が見える場合を「霽」と呼び、気象用語です。水滴に花粉、黄砂、PM2.5などが加わると「霞」、夜は「朧」などと使い分けます。

どうする？ ゆうつな気分

春は新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど変化の多い季節です。寒暖差や室内外の温度差に生活リズムが乱れ、身体と心にストレスを与えていませんか。

仕事がしんどいときには、旬のものを摂って自律神経を整えましょう。

- 朝食をしっかり摂る
- お風呂はゆつくり浸かる
- 軽い運動をする
- 朝から日光を浴びる

● 睡眠の質を上げる
起床時間、就寝時間、食事の時間をなるべく同じ時間帯になるように心がけて！

どうする？ 男性の肌荒れ

女性だけではなく男性も悩ましいのが肌荒れ。男性の肌水分蒸散量は女性の2倍以上、肌の保湿力は女性の2分の1で乾燥しやすいデリケートさなのです。放置して炎症や痒み、赤み、乾燥、かさつきなどの症状が悪化すると肌のバリア機能が低下し、外部刺激に対する抵抗力が弱くなるため、細菌やウイルスなどの感染リスクも高まります。

- ぬるめのお湯で長湯しない
- 肌をゴシゴシこすらない
- 足先まで全身に保湿剤を
- 辛い食べ物控える
- などに気をつけて。季節を問わず寒暖差に弱い、しもやけには抗ヒスタミン薬が有効です。



税理士
太田 晶子 さん

バレエの世界とは 舞台裏の収支報告

ほとんどの人にとってバレエは観るものだと思う。私もその1人だったのだが、娘が3歳の時にバレエを習い始めたことからその世界に足を踏み入れることになった。キッズクラスから小学3年生までは普通の運動系の習い事と大差はなく、2年に一回ある発表会の費用が習い事のレベルを超えていてびっくりする！といった感じだった。

小学4年生になるとトウシューズという、誰もが知っている憧れのシューズを履き始める。先生の許可が下りるまで待ち遠しく、でもあんなに待ち望んだトウシューズなのにいざ履いてみると足が痛くて、痛くて……。ここからが苦難の始まりだ。きちんと立てるようにするには地道な訓練が必要になる。シューズの中の足はどうなってるの？と疑問に思うが、つま先で全体重を支えなければならぬのでとにかく足を鍛える。レッスンの回数も増え、レッスン以外でもトレーニングに励んだりすることになる。バレリーナ＝体が柔らかい、と思いがちだが、柔軟性があることはもちろんのこと強靱な脚が必要とされる。持久力も当然必要なので娘のことはアスリートだと思っている。

地味でつらい時期をなんとかやり過ごす踊ることがより楽しくなってくる。コンクールへ挑戦したり、様々な舞台で踊る機会を与えていただいたりと活動の幅が広がる。

そして、中学生になると男性ダンサーと組んで踊る、パ・ド・ドゥを習い始める。大人の男性にサポートしてもらって踊ることに初めはおっかなびっくりだったのに、だんだんと慣れて様になってきた。サポートをしてもらうことにより踊りの内容が変わり、また違う景色が見られるようだ。

この辺りからかかってくる費用のレベルが常識を超えてくる。いわゆる「バレエはお金がかかる」というやつだ。いったい何にお金がかかるのか？ズバリ、男性ダンサーの出演料だ。つまり男性ダンサーの出演料を女性の出演者が負担するのがバレエの世界では普通なのだ。ちよつと考えてもわかる通り、バレエ人口は圧倒的に女性が多く、男性が少ない。需要と供給のバランスから同じ舞台に出演するのは女性が出演料を払い、男性は出演料をもらって踊る。すなわちバレエの世界では男性ダンサーは職業として成立する。請求書を先生から渡されるたびに保護者はため息をつく。

バレエ教室の発表会は保護者の尽力によって成り立っている。もちろん、観客の前で披露できるようになるレベルにまで先生にご指導いただき、それに応える生徒たちがあつてのことだが、それ以外の運営は保護者が担当する。衣装はレンタルなのだが、演目ごとに異なる衣裳、頭の飾り、その他の小物、70人近くの出演者の衣裳の管理・運搬。楽屋ではヘアセット、メイク、衣装の着付けなど舞台に出られるように仕上げる。舞台スタッフさんのケータリング、来場者受付などやることは盛りだくさんである。発表会が決まると保護者は戦々恐々とする。実行委員にあたらないうように祈るが毎回、何らかのお役目が回ってくる。とうとう

今年の6月の発表会は実行委員長を引き受けることになってしまった(涙)。この春に中学二年になる娘は今、どっぷりバレエの沼にハマっている。最終目標はどこにあるのか今のところはよくわからないが、今年も発表会にコンクールに様々な挑戦をする予定だ。その情熱が続く限り母はサポートしていきたい。

●おおた あきこ さんのプロフィール
立命館大学産業社会学部を卒業
税理士事務所勤務を経て、税理士登録
その後、太田税理士事務所を開業



出番直前の舞台袖で
最後のチェック！



楽屋では仲間と写真撮影
したり、お菓子を食べたり、
いつも楽しそう



舞台上ではもう立派な
バレリーナ♡



先生にメイクしてもら
動かないように緊張！





vol.26

「女性の日」



ジェンダーとは社会的な性差

頭文字で示すLGBTはL(レズビアン)G(ゲイ)B(バイセクシュアル)の性的指向とT(トランスジェンダー)の性同一性を示し、LGBTQ(クィア、クエッションング)やLGBTQ+(Xジェンダー、ノンセクシュアル)を含めて総称する性的少数者は確実に存在する人たちです。法律婚、シングル、事実婚、同性婚など多様な家族に備えて「性別記入欄」は右往左往。すべての性別欄廃止なら宿泊研修の部屋割り、男女別の職場のトイレは？ 管理職比率や賃金などの男女差の把握、意識調査や実態調査で現状がつかみにくくなる？ 入学願書や問診表では廃止の動きです。

出産ペナルティー(子育て罰)

子育てを引き受けた女性は社会的損失を被るという経済学・社会学の概念で、子育てに冷たい政治、制度、社会慣行、人びとの意識をいいます。アンケート調査で「結婚したら子どもを持つべき」と考える女性は36.6%。「出産・育児がしにくいと思う」理由は ●経済的・金銭的な負担が大きい ●社会の理解や支援が不足 ●職場の理解や支援が不足、の順。妊娠中のハラスメント、不十分な育児制度、夜遅くまで働けない肩身の狭さ、キャリアの途切れなど子どもを持たない選択が合理的と判断せざるを得ない現状です。
*アンケートはたまひよ妊娠・出産白書2023から

望まない妊娠の責任

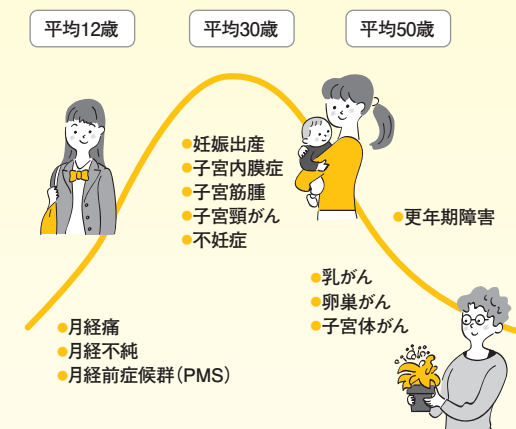
出生率を回復させているフランスではすべての妊娠、出産、中絶の費用は無料、母になる強制をされない、外国人、未成年でも理由を問わず出産ができる「匿名出産」がセーフティネット。望まない妊娠や出産のリスクを女性だけが負わされている日本と異なり、父親と思われる男性の認知を裁判所に求め、出頭命令やDNA検査に応じなければ強制的に父と認定され、養育費支払いの義務が。拒否しても子どもが18歳になるまで給与から天引きされます。
*日本では熊本・慈恵病院が病院の関係者のみに身元を明かす「内密出産」を導入。

エコロジーは人間の条件

130年前、「人々が健康で幸福な生活を送る条件を考える科学をエコロジー」と命名したのは米国初的女性科学者エレン・スワロー。60年前、「沈黙の春」を出版したレイチェル・カーソンに産業界や科学界、メディアによる性差別的な攻撃が相次いだといえます。気候変動対策とジェンダー平等は切り離せない問題で、女性の政治家が多いほど厳しい政策が取られるといわれています。女性が環境大臣を務める国は約15%、日本の自治体の長は2%。女性目線の改革に奮戦中です。



*Femtech(フェムテック)
フィメール(女性)とテクノロジー(技術)の造語。最新技術で女性の心身の悩みの解決をめざす試み。月経カップ、排卵日検査デバイス、骨盤底筋ケア器具から産後ケア、更年期障害まで市場は700億円。



乗り切れ 女のビッグウェーブ

月経開始ー出産ー閉経、卵巣から分泌される女性ホルモン「エストロゲン」の血中濃度は思春期を駆け上り、性成熟期に高く維持され、閉経前後に一転急降下。加えて月経周期で繰り返される変動と女性ホルモンは激しい波を生きています。その間の様々な症状をやりすごし、上手く乗り越えられなくても受診しない人は40代で82%、50代で79%。女性特有の体調不良による経済損失は年間3.4兆円とも。女性の健康セミナーや専門医による相談窓口の設置、女性視点の問診項目を工夫するなど企業も積極的です。



性差は飛鳥、奈良時代から

男性中心の祭りや伝統行事に女性の参加が広がっています。古代、男性は狩猟、漁撈の収穫物を、女性は農耕、採集の収穫物を神に供えるのが役割分担で、農作業や糸・布造り、酒造りの指導や神祭りに携わるのは有力者の妻たち。男女とも一定の役割を担うことで経済的に独立していて恋愛は自由、子育ては共同体で、様々な場面で女性が活躍できたようです。卑弥呼は王、推古天皇は女帝の時代(8代6人)を切り開き、采女は女性官僚、紫式部が仕えた藤原彰子や北条政子は政治家。時代は変わっても優れた女性は民をリードしていたのです。

*北九州の山笠、稲沢のはだか祭り、京都の祇園祭、宮崎県の神楽、大津の大津祭、守山の火まつり



*SRHR
(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)
性と生殖に関する健康と権利。
自分の身体は自分のものであること、子どもを持つか持たないか、いつ産みたいかを主体的に決められること、そのために必要な情報やサポート、選択肢が十分にあること。

コロナ後遺症は認知症の新たな危険因子

新型コロナウイルスの感染者が確認されてから4年、後遺症に悩まされる人が多く、症状も期間も様々で疲労感や呼吸困難、嗅覚・味覚障害など200以上の症状が世界中で報告されています。診断や治療の方法はなく、症状を

緩和する対症療法が中心で、後遺症が1年以上続いている人の血液成分を解析すると、コルチゾールの量が半減しており、集中力の低下や疲労感、倦怠感につながっているようです。

また、認知機能障害やアルツハイマー

少子化には未婚化が大きく影響

2023年生まれの子どもの数(外国人を含む)は約75万8千人(出生率は1.26)。減少スピードに拍車がかかっています。理由は婚姻の減少(戦後初50万割れ)。一生結婚するつもりのない女性の割合の伸びが顕著で、コロナ禍

の影響もあると厚生労働省。

出生動向基本調査によると●子どもができて女性も働き続けることを男女ともに望んでいる●女性の活躍を望まないことで苦しむのは結婚適齢期の男性などの報告も。少子化を止める

減少傾向の「博士」への道を企業が支援

大阪大学と島津製作所は、研究に専念できる環境を整えるための「協働研究所」を開設。●生活の経済的見通しが立たない●就職が心配●奨学金の返済があるなどの理由で就職を選ぶ傾向にある「博士」への道を目指す研究者を支援します。博士号取得者数は日本では約1.5万人、米国は約9.2万人、中国は約6.6万人。海外の事業や

国際的な学会では博士号取得者が必至で、国も国際競争力を高めるために取得者確保の対策を打ち出しています。

一方、女性の少なさが課題となっているSTEM(科学、技術、工学、数学分野)の育成に世界が乗り出しています。イノベーションには多様性が必要と、日本でも国公立大の理工系学部で「女子枠」導入が広がっています。

新しいアイデアはオフィスの会話から

約2400万社に及ぶ学術論文と特許論文を調べて米国と英国の研究チームが出した結論は「コロナ禍で定着したリモートワークは創造的な仕事とは相性が悪いかも」。研究はメンバー間の距離が「革新性」にどう影響するかで、同じ場所で研究した論文は革新的

なものの割合28%に対し、メンバー間の距離が600km以上では22%にダウン。離れた場所にいればアイデアを出したり、学術論文執筆などの創造的な仕事が減ってしまうことも明らかに。「新しいアイデアが欲しいなら、オフィスに戻り、会話すべき」だそう。

女性のメタボ基準 腹囲に異変

病気のリスクが高まるとされる「メタボリックシンドローム」の目安はおなか周りの大きさですが、現在の基準では多くのリスクが見逃されているとの研究を新潟大のチームがまとめています。「心血管病」を起こした女性の9割、男性

の7割が現在の基準値ではメタボに該当せず、リスクが見逃されていたといいます。研究結果によると、女性の腹囲を90cmから77cm以上に、男性は83cm以上に、他の項目についても見直す新たな基準値を示しています。

婚姻は両性の合意のみに基づいて成立する

同性婚訴訟で札幌高裁は初めて憲法24条1項の婚姻の自由について「同性婚も保障する」の判決。法より先に自治体では同性カップルの関係を公的に認める「パートナーシップ制度(公営住宅に入居したり公立病院での病状説明を受

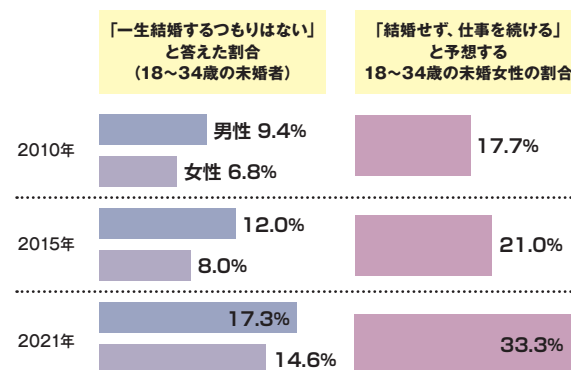
けたりできる)」が急激に広がっています。民間でも生命保険の受け取り、住宅ローンの収入合算、携帯電話の家族割などで活用されています。

また、夫婦に同性を義務づける制度がビジネスを阻害していると「選択的夫

病のリスクが上がるという報告が海外から相次いでいます。後遺症のメカニズムは不明ですが、タンパク質アミロイドの蓄積を促進したり、ウイルスが脳細胞を融合させ、正常に機能しないなどが考えられています。

策は男女が共にやりがいを持つて長く働きながら子育てができる社会が見えること。多子世帯への優遇策はもとより、経済的な理由から結婚や出産を控える第1子にたどり着けない層へのアプローチが必要です。

結婚をめぐる意識の変化



メタボリックシンドローム現在の基準と新基準案

	現在	新基準案
腹囲 □	男性 85cm以上 女性 90cm以上	男性 83cm以上 女性 77cm以上
血圧 □	収縮期血圧値	130mmHg以上
	拡張期血圧値	85mmHg以上
血糖 □	空腹時	110mg/dl以上
血中脂質 □	HDLコレステロール値	40mg/dl未満
	中性脂肪	150mg/dl以上
該当項目 □	心筋梗塞、脳卒中などに かかりやすくなる危険	2項目以上

婦別姓」の導入を経団連や経済同友会が求めています。背景は旧姓をビジネスネームとして使う女性役員や管理職が増えてきたこと。パスポートの性と異なるトラブルなどで商談を左右することもあるからです。

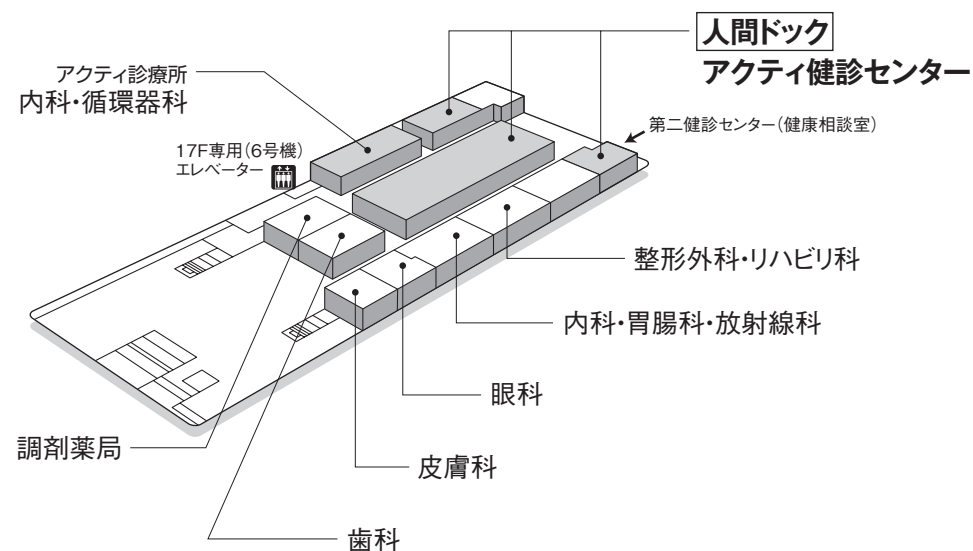
健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



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

定期健診・特定健診
千里LC第二健診センター
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

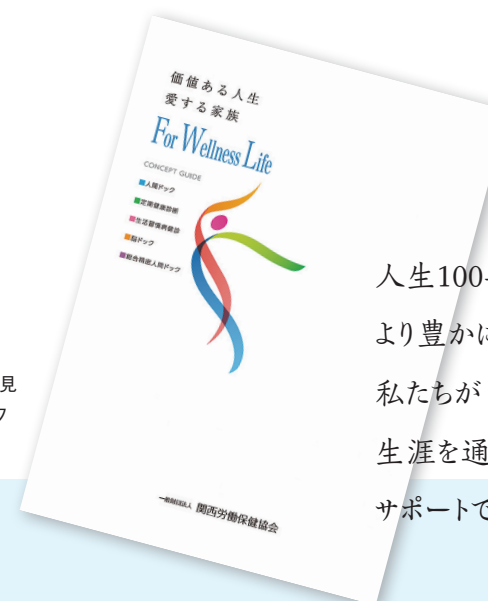
■生活習慣病健診

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 106**

発行日 2024年5月10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