



響育

第29号

令和2年7月31日 発行



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

支援学生の会 知っ得!!smile



支援学生の会のメンバーと専門家の先生とお話しする中で掴んだ、知っておいたら絶対得するsmileな情報をお届けするコーナーです。
今回は支援学生の会・代表の守屋愛海(健康体育学科3年)と伊藤英之先生(健康体育学科准教授)の会話内での知っ得情報です。皆さんも読んで一緒にsmileになりましょう😊

守屋: 自粛生活で活動量が減ってしまった人は多いと思うんですが、ウォーキングとかって運動習慣がない人にとっては意外とハードルが高いんじゃないかって思うんですよ…。何か自宅でもできるようなオススメの運動はありませんか？

伊藤: ラジオ体操はどうですか？割とみんな知っていますし、自宅でも簡単にできるでしょ？



伊藤 英之先生

守屋: ラジオ体操!? 確かに自宅で簡単にできそうですけど…効果はあるんですか？

伊藤: ラジオ体操は10分もかからないし、体への効果はもちろん、心への効果もあるんですよ！

守屋: 全力で行くと汗をかくほどの運動量というのは聞いたことがあります、心への効果は初耳です!! どういうことですか？

伊藤: ラジオ体操をやりと心拍数はだいたい110拍/分前後に

なるという報告が多いです。これは、健康心理学の領域でいわれている、心の健康に良いとされる運動強度ですので、ラジオ体操が心の健康にちょうど良い運動と考えられます。でも、ラジオ体操をオススメする理由はそれだけではありませんよ！音楽に合わせて動くことで楽しさが感じられやすいということや、子どもから大人までみんなが知っていて家族でできるため、より楽しさや満足感を感じやすく、コミュニケーションのきっかけにもなるなど、ラジオ体操には心の健康ポイントがたくさんあるんです！

守屋: そんなにたくさんの心の健康ポイントがあるんですね!! 確かに家族みんなできると楽しいし日々の日課にもなりやすいですよ。たった10分の簡単な体操で楽しく心が健康になるなんてまさに知っ得!! です😊 貴重なお話ありがとうございました！



守屋 愛海

いかがでしたか？読者の皆さんも是非、家族みんなでラジオ体操をお試しください！

小林先生の

栄養なんでも相談室

第8回「新型コロナウイルスと食生活」

免疫力を高めたい！コロナ太りはどうやって解消したらよいの？そんな声に管理栄養士の小林唯先生(健康体育学科助教)がズバリお答えします！



みんなのギモン
その1

日々の生活で、新型コロナウイルスに罹らないための予防策はありますか？

▶免疫力を高めることがよいです。そのために「適度な運動、睡眠、栄養」の3つをバランスよくすることが大切です。食事だけでなく、毎日適度に体を動かし、規則正しい生活を心掛ける必要があります。体調を完全に整えて、健康な体で生活することが予防につながります。

みんなのギモン
その2

免疫力を高めるには、食事の面ではどうしたらいいですか？

▶菌を身体に侵入させないというのと、身体の中で菌に対抗する力を増やすという2つの方法があります。菌を身体に侵入させないようにするには、喉の粘膜を強くするのが有効です。そのために重要なのは、ビタミンAです。ビタミンAはニンジンやパター、レバーに多く含まれています。身体の中で菌に対抗する力を増やすには、腸内細菌を整えることが重要とされています。そのために、食物繊維や発酵食品、乳酸菌を積極的に食事に取り入れることです。腸の健康は、免疫力アップにつながります。

みんなのギモン
その3

家にいる機会が増えて、つつい食べ過ぎしてしまうのですが、どのようにしたらよいでしょうか？

▶食べ方に気を付けてみると良いと思います。家にいる時間が長くなり、「ながら食い」をしてしまっていないですか。テレビを見ながら、パソコンをしながらなど、何かをしながら食事をする、自分が食べた量を把握できずに過食につながります。また、「ながら食い」は早食いにちなりがちです。脳が満腹だと感じる前にどんどん食べてしまいます。ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べるとうれいでしょう。また、飲み物のカロリーにも気を付けましょう。高カロリーの飲み物を摂取する習慣があると、暑くなってきて飲み物を飲む機会が増えるにしがって、エネルギー過多になります。水分補給は、水やお茶などノンカロリーの飲み物にしましょう。この機会に生活スタイルを見直してみたいかがでしょうか。



取材学生

健康体育学科3年
い い だ ひ ろ き
飯田 啓生

今だからこそ大切な 運動と健康への理解

人間開発学部 健康体育学科 教授
地域ヘルスプロモーションセンター センター長



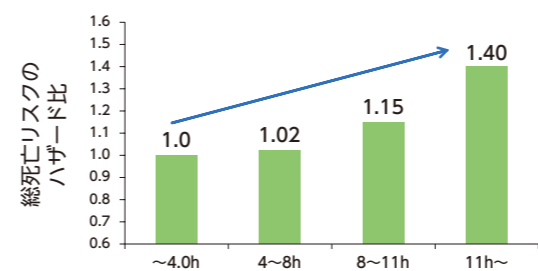
林 貢一郎

2020年！オリンピックの年！と張り切って新年を迎えたのもつかの間、新型コロナウイルスが中国から瞬く間に世界中に拡がってしまいました。地球上のほぼ全員が初めて経験するこの状況はまさに「地球の厄年」といえるでしょう。しかし、ネガティブなことばかり言われてはいけません。このwithコロナの時代は、人々が健康や身体活動の価値を再認識するチャンスかもしれません。

～Sitting is killing you～

「座りすぎは死を招く」という言葉があります。ソファに座ってTVをみたり、寝転んでダラダラしたりする時間を座位時間といいます。オーストラリアで行われた大規模な研究で、この座位時間がとても長い人(11時間～)は短い人(～4時間)の人よりも死亡リスクがかなり高くなること報告されています(下図、ちなみに日本人は世界で最も座位時間が長いです...)。コロナの影響で、仕事はオンライン・テレワークになり、自宅内での生活が多くなると、

一日の総座位時間と総死亡リスクの関連



オーストラリア人(45歳以上) 222,497名を対象とした約3年の追跡研究
1日の座位時間が長い人(11時間以上)の人は、短い人(4時間未満)の人と比べて、1.4倍程度死亡リスクが高い。
なお、この関係性は一週間あたりの身体活動量で補正しても残存する。

Van der Ploeg et al. Arch Intern Med 2012

この座位時間が長くなることは必至です。体を動かさないと何だか肩がこる、腰が痛い、気分が落ちる...と感じますよね。自由に活動でき体を動かすことができることが本当に大切だったと気づかされますね。

～Exercise is medicine～

アメリカスポーツ医学会では、“Exercise is medicine = 運動は(万能)薬”という標語を使って身体活動の実施を促しています。運動、特に有酸素運動は心血管、筋、骨、肥満、脳、免疫(!)などほぼすべての体の機能を正常化します。少しずつでも外に出て、ウォーキングや可能なジョギングを行うようにしましょう。



屋外で運動する時、ソーシャルディスタンスが保てれば、マスクの必要はありません。逆にマスクをしていると熱中症のリスクを高めることにもなります。重要なのは人との距離です。

～Social Capital～

ソーシャルキャピタルとは、簡単に言えば「人の結びつき力」です。ボランティアなどのネットワーク(社会参加)に属し活動することが心身の健康に影響することが知られています。実際に、コロナ自粛によって、対面で人を接する機会が激減しています。大学生の皆さんは何気ない友人との時間がいかに貴重であったと気づいたのではないのでしょうか？私もそのことに気づきました。皆さん！人との結びつき、その時間を大切にしていきましょう！



地域ヘルスプロモーションセンターと withコロナ

地域ヘルスプロモーションセンター 専門研究員
渡邊 奈々



地域ヘルスプロモーションセンターは、「地域に育てられ、地域と共に育つ」人材を育成する「共育」「響育」の実践と、健康とwell-beingの実現を目指しております。その活動においては、QOL(Quality of Life)の保持を基本的な理念に据え、幼児から高齢者までを対象とした健康づくりプログラムの考案・企画・実施・検証を積み重ねています。近年では、幼児から高齢者までを対象とした健康に関する様々な講座、健康関連の各種測定、地域交流スポーツフェスティバルなどを運営してまいりました。

しかし、2020年3月辺りから日本では新型コロナウイルスが流行し、講座やイベントが中止となっ

てまいりました。健康とwell-beingの実現を目指す地域ヘルスプロモーションセンターとして、「新しい生活様式」に合わせた活動をしていく必要性を感じています。例えば、オンライン上での生きがい講座や、3密を避けたイベントの開催を現在模索しております。

このwithコロナ時代、心身ともに疲弊しやすい今だからこそ必要な健康への意識。地域ヘルスプロモーションセンターから積極的に発信していき、少しでも皆様のお役に立てることを、教職員、学生一同願っております。

大変な時期ではありますが、一緒に乗り越えていきましょう！

「支援学生の会」が今できること

地域ヘルスプロモーションセンター 支援学生の会 代表
もりや あみ
健康体育学科3年 守屋 愛海



昨年度は、親子で楽しく体を動かす企画やアーチェリーイベント、地域中学校での骨密度測定ボランティア、スポーツフェスティバルなどの活動を専門の先生方と共に行いました。どの活動でも人間開発学部での学びを活かすことができ、私たち学生も地域の方と楽しく貴重な時間を過ごさせていただきました。特に、スポーツフェスティバルには想像していたより多くの方が足を運んでくださり、例年以上の盛り上がりがありました！

今年度の活動は自分達でもっともっと地域の方との交流を深めたいと考え、「学生が主体に！」をモットー

に昨年11月より計画を進めていました。行事や気候に合った企画を4、5、6、9、10、11、12月の計7回開催で予定していましたが、新型コロナウイルスの影響で中止になってしまいました…。今後の活動をどのように行っていくのか現在模索中です。秋のスポーツフェスティバルも開催して「楽しかった！また来年来るね！」と昨年、手を振ってくれた地域の子どもたちに会いたいです。詳細が決まり次第、大学のホームページに掲載させていただきますのでご確認お願いいたします。みなさんとお会いできる日を楽しみに頑張ります！



甲子園の中止とスポーツの価値



人間開発学部 健康体育学科 准教授
神事 努



**Even if I knew that tomorrow the world would go to pieces,
I would still plant my apple tree.**

明日世界が減ると分かっていても、今日私はリンゴの苗を植え続ける。 マルティン・ルター

新型コロナウイルス感染拡大の影響から、夏の甲子園(第102回全国高等学校野球選手権大会)が中止になりました。高校球児は号泣し、悶絶するシーンがTVで映し出されました。また、夏の風物詩がなくなったと嘆く高校野球ファンも多いことでしょう。私もかつては高校球児でしたから、1つの目標がなくなる喪失感は想像できますし、テレビで甲子園が観戦できないことの寂しさはあります。しかしながら、「これはチャンスかもしれない！」というのが正直な思いです。

本来、野球は得点を競い合うゲーム性だけでなく、ボールを遠くに打ったり、速いボールを投げたりするところに面白さがあり、代替不可能なスポーツとしての価値があります。しかし、高校野球には独特の文化があります。酷暑の中、ボールを追いかける熱中症の危険と隣り合わせの選手。1日に何百球も投げ、さらに連日登板する選手。肘や肩の痛みを耐え、それを隠しながら試合に臨む選手。そして、その姿に魅了され

る大人。「甲子園」という舞台が、野球本来のスポーツとしての面白さと価値を影の薄いものにさせていないでしょうか。

活動自粛によって運動やスポーツが制限されてきました。プロ野球も3カ月遅れで開幕するなど、徐々に制限が解かれつつあります。自由に体を動かせる喜びに浸り、トップアスリートの能力の高さに感動する。高校球児も甲子園こそなくなりましたが、好きな野球ができる喜びを噛みしめているのではないのでしょうか。この新型コロナウイルスが、健康やスポーツ本来の意味や価値について改めて考える「チャンス」になれば良いと私は考えています。「甲子園が開催されなかったとしても、私たちは白球を追い続ける」。テレワーク、遠隔医療、遠隔教育、各種手続きのデジタル化など多くのものがアップデートしようとしています。こと健康やスポーツに関しては、「原点回帰」がキーワードなのかもしれません。

令和元年度 地域ヘルスプロモーションセンター 活動報告

開催日	講座名	対象
7月6日	生きがい講座 「親子で運動の楽しさをゲット!!」	5歳から小学校3年生と その保護者
10月27日	第5回 地域交流スポーツフェスティバル	年齢問わず
11月30日	生きがい講座 「親子で運動の楽しさをゲット!!(No.2)」	5歳から小学校3年生と その保護者

令和2年度の 活動予定

中高齢者向けの定期測定会や各月に生きがい講座を実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染の拡大の影響により、現在活動を見合わせております。毎年開催している「地域交流スポーツフェスティバル」も、最新の情勢を見ながら慎重に判断し、改めてご案内させていただきます。

