



北スポだより

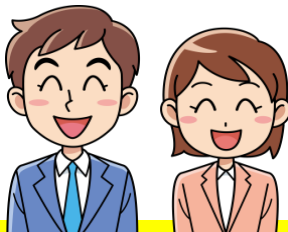


6月号No74号 担当 神田

4月から北地区スポーツセンターに勤務しております神田です。新人ですが国際基準に照らせばもうシニアに入る年齢です。まず、こちらに来て驚いたことは毎日トレーニングルームや健康教室に通う元気なシニア世代がいることです。医療・介護予防が国民にかなり浸透して来ていることを感じました。

また、隣県の長野県では介護保険導入以前から介護予防事業が進んでおり「ぴんぴんころりん」を合言葉に取り組んでいます。そのせいなのか？高齢者が占める医療費は低いそうです。北スポ利用者も「ぴんぴんころりん」を合言葉に自身に合った筋力アップに励み健康寿命を延ばしましょう。筋力アップは転倒予防効果にも繋がっていきます。

但し、疾患のある方は医師とご相談のうえ実施することをお勧めします。



今月のトピックスは・・・

「笑いと健康」「笑う門に福きたる」

・・・・・・笑いは副作用のない薬です



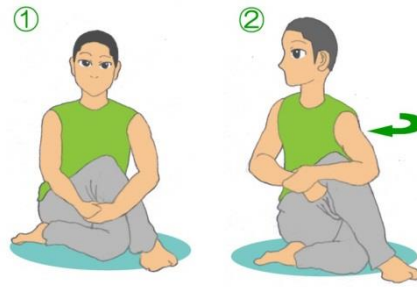
笑いがもたらす健康効果は数十年前から日本でも研究され、その効果とメカニズムがわかってきました。人間の体には1日3000～5000個ものがん細胞が発生しますが、これらに立ち向かって退治してくれるのがリンパ球の一種であるNK細胞（natural killer細胞）です。この細胞は人間の体に50億ほどあり、がんや感染症の発生を防いでくれます。

人は笑うと神経ペプチドが生産されこれがNK細胞を活性化し免疫効果を上げることがわかりました。逆に悲しみやマイナス情報を受けるとNK細胞の働きは鈍くなり免疫力は低下します。また、笑うことにより脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され痛みを軽減する効果もあります。これを機に友達同士でお笑いネタを披露しあうのも楽しいかもしれません。

裏面に続く



けかの予防には



ウォームアップ（準備体操）とクールダウン（整理体操）が基本

捻挫や肉離れ・・・気を付けましょう！

ウォームアップを行うと血流がよくなり筋肉を温め身体運動に適した状態となります。筋肉や腱を伸ばすことで更に効果があがります。また、クールダウンは疲労回復を早める効果があり、激しい運動の後にはストレッチや軽い運動を行いましょう。

誰でも・・・すぐにできる応急手当



ライス（RICE）処置

- 安静 Rest 患部になるべく負担をかけないよう横になるか椅子に座る。
冷却 Icing 凍傷にならない程度に患部を冷やす。（炎症の防止）15分～20分
圧迫 Compression きつく巻きすぎないように注意する。（出血を抑える）
挙上 Elevation 出血部位はなるべく心臓より高い位置へ。

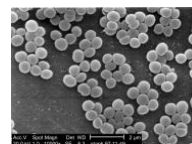
これからの季節、細菌性食中毒に気をつけましょう

注意と対応

●つけない・増やさない！ ●調理器具は清潔に！

●十分な加熱（75℃1分）処理！ ●冷蔵庫を過信しない

腹痛・下痢・熱・嘔吐等々の症状がある場合は直ぐに医療機関を受診しましょう。嘔吐物は0.1%次亜塩素酸ナトリウム（市販のピューラックス）で消毒した後、ゴム手袋を使って新聞紙等でまるめ、ビニール袋に入れてから廃棄します。尚、使った手袋も外側を内面してそのまま袋に入れて一緒に廃棄しましょう。



参考文献：「わろうと元気おおさかシンポジウムより」

「NHK 今日の健康」 土屋正光「スポーツ外傷に対する処置」医学書院