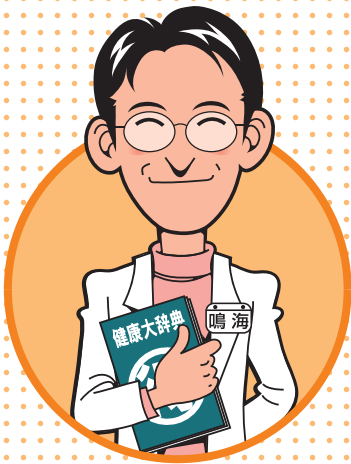


健康タイム



健康に関する常識は、医学の進歩と共に変わっていることがあります。最新の情報に基づいて「健康の常識」を、一緒にチェックしてみたいと思います。

スポーツをするとき
若返る??

「スポーツが身体に良い」と聞いて、一生懸命激しい運動をやり過ぎていませんか？
医学博士の米山公啓先生は以下の3つの理由から、激しい運動が健康増進につながることはない、と仰っています。

① 激しい運動をすると、口から呼吸をすることになる。人間は「鼻呼吸」をすることで免疫力が保たれているため「口呼吸」になると免疫力が低下する可能性がある。

② 酸素のうち約2%は身体を酸化させるといわれている活性酸素になる。激しい運動をすると酸素の摂取量が大幅に増えるため、活性酸素の量も増えてしまう。

③ 激しい運動は、膝や腰を痛めるリスクを伴う。年齢を重ねていく毎にこうしたリスクは高まっていく。(若いころの怪我の後遺症が、歳をとってから出てくることもある)

また「早起きは三文の得」と言いますが、早起きをするべくジョギングやゴルフなども、米山先生はあまりお勧めしていません。スポーツ中の突然死はこの2つが上位を占めていて、健康上のリスクが高くなってしまっかたります。

身体は起床してから少しずつ血圧が上がります。時間と共に活発な動きに対応出来るようになっていきます。朝から運動をするのであれば、気功や呼吸法、ヨガなど、ゆっくりと取り組めるものがお勧めです。
朝いちばんは特に無理をせず、ゆったりと身体のリズムを整えたいものです。

「噛む」ことの効用

1回の食事でのくぐりの回数噛んでいるか数えたことがありますか？

現代人の平均咀嚼回数は620回というデータがあります。この回数は江戸時代の半分以下、鎌倉時代の4分の1ほどになるそうです。いかに咀嚼回数が減っているかがわかりますね。

「よく噛む」ことには、いろいろな効果があります。

例えば「唾液」には、食べ物を効率的に吸収出来るようにする酵素が含まれていて、消化吸収を良くしてくれますし、雑菌を退治してくれる効果もあります。「ひと口30回以上」という理想の咀嚼回数は、消化吸収を促すと共に、唾液で菌が退治されてしまう時間稼ぎとも考えられるわけですね。

また、あごがポンプの役目をするため、血流が良くなり、脳の働きも良くなると言われています。

節分の時には、歳の数だけ豆を食べるといふ習慣がありますが「噛む回数」も同様に増やしてみたいかがでしょうか？

「若々しさ」と「元氣」を保つためにも「よく噛む」習慣は、お勧めです。

脳も歳をとる??

「最近すべに忘れちゃったよね。」「もう歳だからねえ。」そんな会話交わしていませんか？

ある年齢を過ぎると脳の細胞は減っていくといつぽつであるといふ常識。実はこれ、ひとつも前の話なのです。

今から20年ほど前におこなわれた実験結果で「脳細胞の再生」が確認されたことから「人間は死ぬまで物事を記憶し、活用出来る」ということが明らかになりました。

私の知っている範囲でも、定年退職を迎えてから英語の通訳の資格を取った方や、ピアノを始め発表会に出場している方、鉄棒の大車輪という大技をマスターした方など、様々な方面で活躍をしている方がたくさんいらっしゃいます。

ちなみに真珠で有名なミキモトの御木本幸吉さんも、70歳を過ぎてから英語の勉強を始め、日常会話をスラスラとこなせるようになったそうです。

「脳細胞は使っていると歳をとらない」といっていますね。

今年で96歳になる日野原重明先生は、講演会で全国各地をまわり、著書を執筆しながら、現役のお医者さんとして活躍しています。

また合気道の開祖である植芝盛平先生は、80歳を超えてからも歳を重ねていく毎に「自分は今がいちばん強い」と言っていたそうです。(お弟子さんによると「本当に驚くほど強くなっていた」とのことでした！)

年を重ねていく毎に得た「経験と知識」は、様々な場面で活用出来ると共に、後世に伝えていくことの出来るかけがえのない宝物です。そう考えると、むしろ「加齢は歓迎すべきこと」だと思いませんか？

参考文献 米山公啓著「間違いだらけの健康常識」(永岡書店) 毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分 FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。

1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。

1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。

2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。

現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「自身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。