

聞いてなるほど!

いきいきライフ

久住 健人さん

Emikoさんの講演は
12/3(日)18:30~19:00
SBSラジオでOA!

SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

令和時代の健康とは? ~心と身体を見つめよう~

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2023年度のシリーズ(全4回)の第4回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開かれ、全ての講座を終了した。第4回の後半はベースプロジェクト代表取締役でパーソナルジムBASE代表の久住健人さんと、妻でヨガインストラクターのEmikoさんが「令和時代の健康とは? ~心と身体を見つめよう~」と題して講演し、ヨガを実演した内容を紹介する。 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

「聞いてなるほど! いきいきライフ」
第3回前半の吉村耕治・静岡県立総合
病院副院長の「前立腺がんのA to Z」
は12月6日(水)に掲載します。

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



ヨガインストラクター

Emikoさん

えみこ 静岡市生まれ。2016年、ニューヨークでヨガを学び、心と体でヨガを伝えることを大切にしている。県内各所、テレビ・ラジオ等でヨガレッスンを担当するほか、Youtubeにて「EMIKOYOGALIFE」のタイトルで無料配信中。



パーソナルトレーナー

久住 健人さん

くずみ・けんと 静岡市生まれ 日本体育大学卒業。静岡市内の地域最大級ジムのマネージャーとして勤務したのちに25歳の時に起業し法人設立。

心身と脳を休め、真の健康を

食べる順番を工夫

健人:私は体育大学卒業後、地元の静岡市に戻り、パーソナルトレーナーとしてヨガインストラクターの妻Emikoと6年前からパーソナルジムの運営をしています。その活動で軸としている思いが「静岡県民の健康寿命を延ばすこと」です。健康的で自立した生活を送ることが出来る健康寿命を延ばすために三つの活動を行っています。

まず、マンツーマンでのジムの運営。次に静岡市の後援のもと、毎週土曜に駿府城公園でヨガやトレーニングの講座

座を3年ほど行っています。そして、企業から依頼を受けて出張レッスンもしています。さらにインスタグラムなどSNSを利用し、毎日無料トレーニングの配信も行っています。

私たちが、健康的な体づくりを目標に活動しています。健康とは身体だけでなく精神的、家族や人間関係といった社会的な面もすべて整っていることが「健康」と考えています。そこで大切な三本柱が「食事」「運動」「休息」です。

まず「食事」です。体脂肪を落としたい方はやるために運動をと思いがちですが、食事7割 運動3割が王道と考えています。それほど日々の食生活は重要です。栄養バランスはもとより、積極的に取ってほしいのが肉、魚、卵、乳製品、大豆製品といったタンパク質で、肌、髪、爪、ホルモンの生成など、体に必要な栄養素です。毎日男性は65g、女性は50g取りましょう。また、食べる順番も工夫が必要で、血糖の上昇を抑えるため、野菜やタンパク質から食べ始める「ベジタンパク質ファースト」がおすすめです。

体を動かす意識を

続けて「運動」です。体型・

体力の維持以外に、運動はストレス解消や認知症発症の低減にも効果的です。一人でも毎日気軽にできるのが「ラジオ体操」です。加えて、日常生活に運動を取り入れる工夫もしましょう。例えばエレベーターでなく階段を使う。電車・バスの移動なら1駅分手前で下車して歩く。コロナ禍を経て、リモートワークや外出自粛など、近年多くの方が運動不足気味です。それだけに、体を動かす意識を持ちましょう。

Emiko:ではここで椅子に座りながら簡単にできるヨガを一つ紹介します。椅子に浅く腰掛けて息を吸い、片手を上げてリングを木から取り取るようなポーズを取ってください。次に息を吐きながら、リングを置くように後ろ向きに腕を回します。この時、手のひらは下向きです。これを繰り返します。肩からコリコリと音がするかもしれませんが、この動作は肩こりに良いとされています。ぜひお試しください。

「今、ここに集中」

健人:最後は「休息」です。体の休息に大切なのが睡眠です。理想は7~8時間。寝

過ぎはよくありません。実は、睡眠時間は少ないほど、やせにくい体になるのです。ちなみに5時間睡眠ですと、理想的な睡眠の人より50%も太りやすくなるそうです。睡眠が足りていないと感じたら、睡眠時間を改善しましょう。寝付けない場合、目を閉じて横になるだけでも体は休まります。

また、質の良い睡眠にお勧めなのが、シャワーでなく湯船に浸かること。研究によると、就寝90分前の入浴がベストとのこと。湯船で温まった体の深部体温がゆっくり下がると寝付きがよくなり、深い睡眠が得られます。入浴できないときは、足の血行をよくする足湯も効果的です。そして、睡眠直前のスマートフォンやパソコンなど、ブルーライトを使用した機器の使用は控えましょう。この光は脳と目に刺激を与えます。

Emiko:ところで休息は体だけでなく、脳にも必要です。睡眠以外で脳を休ませる方法として、近年注目されているのが「マインドフルネス(無意識の意識化)」です。「今、ここに集中すること」とも表現されます。

脳は、目の前の事柄を観察するより、過去の出来事や雑念をすぐ考えやめようという傾向にあります。一説によれば、人間は一日で実に6万件も無意識に思考をしているそうです。これらの雑念だけで、脳はエネルギーを60~80%も消費しているのです。



令和時代に生きる私たちは、心身と脳をしっかりと休め、適切な栄養を取って運動することで、健康的な暮らしを送ることが出来ます。ご自分の体をいたわりながら、これからも健康的な生活が続きますことを願っています。



ですがマインドフルネスを行うことで、脳の疲れがやわらいでいくといわれます。つまり、脳には脳の休め方があるのです。それが「今、この瞬間をきちんと感じ取る」と。感覚へ集中することで、脳は休息しリフレッシュが出来るのです。