

## ～暑中お見舞い申し上げます～



暑中お見舞い申し上げます

いよいよロンドン五輪が開幕します！様々な競技において、これから熱き戦いが繰り広げられると思うと胸がワクワクしますね。北島康介選手、吉田沙保里選手の3連覇なるか？そしてサッカー関東ジャパン、なでしこジャパンの金メダルなるか？

そして、本学園理事の杉山ちなみさんもJOCトレーナーとして参加します。皆さん、頑張ってください！

学校長 杉山 誠一



### 梅雨の晴れ間を利用して ～『熱海ジョギングコース』

雨が続くとストレスが溜まります。これ僕だけ？きっとみなさんも同じ状況ではないでしょうか？テニスにゴルフ・・・予定していたのに「また、雨！！」「ショック！！」こんな感じでしょうか？しかし、ジョギングは雨さえ上がれば「さっと着替えて」外に飛び出すことができます。

僕は、熱海のパワーで体調も良くなり、5年前で「最大83kg」あった体重が現在は68kg台になりました。この成果は「ジョギングの運動量」だけではないと思っています。これは「熱海のジョギングコース」に要因があると分析しています。

一番に挙げられるは「熱海の景色」です（海、山、公園、港など）。身体そして目にも、心にも良いコースのお陰だと思っています。



熱海の「パワー」を感じるコースへの出発点は「第一ビル」。田原本町交差点を左折して坂を下りサンビーチへ。時々「月の栖」の方から声をかけてもらいます。「ありがとうございます」。


天気の良い日には初島、大島がしっかりと見えます。中間地点には親水公園、渚デッキ。そしてしばらく走ると熱海港海釣り施設のある堤防へココが折り返し地点です。折り返してからは海、山、港、海岸、ヨットハーバー、恋人の聖地などを見ながら職場のある「第一ビル」に戻ります。

熱海港あたりでは、美味しそうなおいに負けないように・・・頑張る。しかし、お昼のジョギングには厳しい！！



戻りのコースには『難所』があります。熱海駅までの近道の階段（175段？）です。足は「第2の心臓」と言われています。ここで僕は鍛えられたのだと信じています。きっと、この5年間で「一番多くこの坂」を利用した人間だと思っています。少し言い過ぎました。坂、階段、砂浜などなど・・・。自然が多く「素晴らしいジョギングコース」です。

さて、健康づくりを考える我々は・・・『梅雨の晴れ間』ジョギングを！ウォーキングでもOKです。外に飛び出し良い汗流してみませんか？きっと「元気が出ますよ！」

なかむら ひろたか 

☆☆☆☆ 今月のコラム人 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

中村 寛孝 (なかむら ひろたか) 出身地: 静岡県

(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー、フィットネスプログラマー  
スポーツプログラマー



皆さまにとって、今年の夏を元気に乗り切るための 7千知識となれば幸いです♪  
健康を維持して、快適な夏をお過ごしになられますように...



## 寒暖差アレルギー

文：太田 一郎

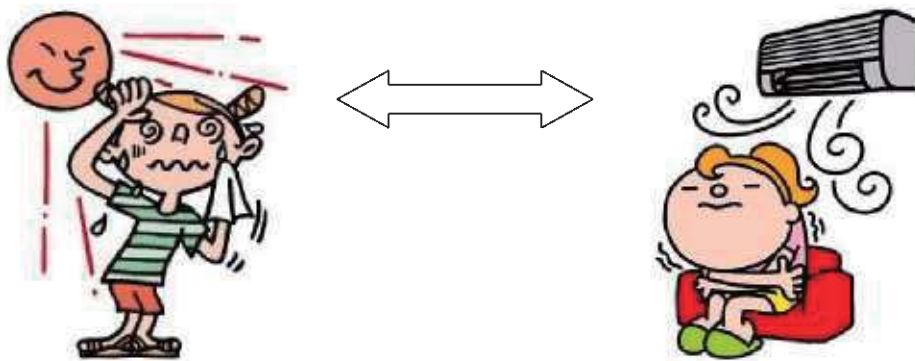


夏の暑い日に、急に寒い部屋に入ったときに、くしゃみ、鼻水、鼻つまりになることはありませんか？

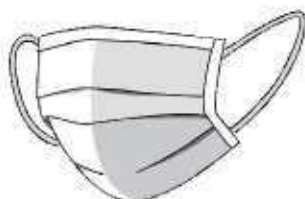
それは、大きな温度差（7度以上と記載されている文献もある）が原因で起こる症状かもしれません。風邪症候群やアレルギー性鼻炎と症状がとてもよく似ていますが、原因がウイルスやアレルギー（例えば、花粉、ダニ等）ではないので、発熱や、目がかゆいなどの症状は出ません。このような症状を『寒暖差アレルギー』と呼んでいます。

医学的には、『血管運動性鼻炎』と呼ばれていて、温度差のある空気が鼻粘膜を刺激することで鼻水、鼻づまりが出現します。また、下半身の冷えが良くないとも言われています。自律神経の異常が原因と言われています。

自律神経は、常に周囲の温度に体を適応させるように働いています。寒いときは血管を収縮させて熱を逃がさないようにする。また、暑いときは血管を拡げて熱を放出する。一度に大きな温度差を体が受けると、この機能がスムーズに働かなくなり体に変調をきたします。気温差が大きい季節の変わり目で、体調が悪くなるのはこのせいだと言われています。



夏は、室内がよく冷えています。冷たい空気による刺激から鼻粘膜を守るためにマスクをすること、簡単に着脱できる上着やひざ掛けを持っていき、特に足・下肢を冷やさないことが大切です。こまめに服装を変え、温度差を作らないように努力しましょう。



## 夏に食べたいおすすめレシピ♪

文：関口 貴子

夏になると、「食欲がなくなっちゃって…」という方って少なくないですよね？それは、暑さなどにより、自律神経が乱れたり、冷飲食、大量の発汗によるミネラルバランスの乱れなどが胃腸のはたらきを低下させ、食欲不振をもたらすといわれています。よってこの時期は、バランスを崩さないような心掛けが必要です。

そして、食事も――。

食べることで、疲労回復を促したり、暑さに耐えうる体づくりをしていきたいものです！

夏のオススメ食材を使ったお料理レシピをご紹介します♪



### ★ 納豆長いもそば ★

納豆は成長を促し肉体疲労を予防するビタミンB2を豊富に含み、体内でエネルギー変換を助けるマグネシウムも含有しています。長いもはでんぷん分解酵素のアミラーゼが豊富で、特有のヌメリは滋養強壮効果に優れています。そのため、納豆と長いもと一緒に取ると、スタミナが付き夏バテ予防に有効な一品となります。あさつきがさらにビタミンB1の吸収を高めます。



#### ●材料(2人分)

ゆでそば 2玉

納豆(小粒) 2パック

長いも 100g

卵黄 1個分

あさつき 2本

白ゴマ 大さじ1

A

水 2カップ

かつお節 15g

しょうゆ 50cc

みりん 50cc

#### 【作り方】

①あさつきは小口に切る。

②鍋にAを入れ、強火にかける。煮立ったら中火にしてアクを取りながら1～2分煮る。こしてから冷ましておく。

③ボウルに納豆、すりおろした長いも、卵を入れ、泡だて器でよく混ぜる。

④器にそばを盛り、つゆを注ぎ、②をかける。あさつきとごまを散らす。

### ★ピリ辛 タコキムきゅうり ★

タコの栄養は？と聞かれてもあまりピンと来ない方も多いのでは？

実はタウリンを多く含む栄養満点の食材なんです。タウリンには血中コレステロールを排出する働きがあり、疲労回復にも効果があるとされています。きゅうりには利尿作用が、キムチは食欲増進の他、整腸作用に優れた食材です。



#### ●材料(4人分)

きゅうり 2本

味付けタコ 1パック

キムチ 40g

キムチの素 小さじ1

めんつゆ(2倍) 少々

酢 少々

#### 【作り方】

①タレをつくる

ボウルにキムチの素、めんつゆを入れ混ぜる。隠し味として酢を少々。

②食材を切る

きゅうりを蛇腹切りにする。蛇腹切りにしたきゅうりを1cm幅に切る。

タコも同様に1cm幅に切り、キムチはせん切りにする。

③まぜる

切った食材を①で作ったタレに入れ、タレが絡むようによくまぜる。

### ★オクラの豚肉巻き 甘酢ソース ★

ネバネバ野菜は夏バテ防止にも威力を発揮します。オクラの粘り成分「ムチン」は疲労回復、たんぱく質の消化吸収の補助、肌の老化防止に効きます。そして疲労回復 イライラ防止に発揮するビタミンB1が豊富で有名な豚肉は、なんと牛肉の約10倍！更に疲労回復効果のあるお酢を使うことで、夏バテに効果的です♪



#### ●材料(2人分)

オクラ 10本

豚バラスライス 10枚

塩こしょう 少々

スイートチリソース 大さじ2

酢 小さじ1～2

トマトなどつけあわせ野菜

#### 【作り方】

①下準備

豚肉に軽く塩こしょうを。オクラは塩で表面をこすりうぶ毛を取りサッと湯通し。スイートチリソースとお酢を混ぜ合わせておく。(※お酢はお好みで)

②①の豚肉でオクラを巻く。

③②を熱したフライパンで焼き、一旦取り出して半分にカット！

④フライパンの油を軽く拭取り、再び肉を戻す。

⑤①で混ぜ合わせたソースを肉全体に絡める。

⑥トマトなどの野菜と一緒に盛り付ける。

夏野菜など、旬の食材をうまく取り入れながら、食事の工夫で夏バテを予防していきましょう♪

# 暑気を払う食べ物は... ?

文：木村 博吉（教務課）

暑中お見舞い申し上げます。

今年も私の苦手な夏の季節がやってまいりました。

去年は、菊花茶（きっかちゃ）をご紹介しましたが、今回は夏ならではの暑気を払う食べ物を2つご紹介させていただきます。

## 1. 西瓜(せいか)

皆さんよくご存知のスイカ（西瓜）のことです。西瓜の果肉（果汁）は身体の熱冷ましに優れています。また、二日酔いにも効果があり、中国では「天生の白虎湯（びゃっことう）」と称され、夏にかかせない果物です。



### 【漢方薬まめ知識】

白虎湯：石膏 30g、粳米 9g、知母 9g、甘草 3g 《傷寒論》

白虎とは、西の方位の守り神のことで、中国の西の地方は、広大な砂漠が広がり乾燥してとても暑い地帯です。つまり、身体（特に肺や胃）の熱を下げる働き of 漢方薬が、白虎湯です。石膏（せっこう）という白色の鉱物が主原料として使われています。

## 2. 緑豆(りょくず)

春雨や豆もやしの原料が緑豆です。この食材も夏ならではの食べ物なのです。

緑豆も暑さによる身体の熱感や湿疹などにも効果があります。

中国では、夏になると涼皮（リャンピー）という緑豆で作った平たい麺にキュウリや香菜などの野菜をのせ、ラー油で和える食べ物があります。中国に留学していた頃は、よく食べました。また、緑豆のお粥やスープで食べる習慣もあります。

### 【緑豆スープの作り方】

#### ●材料(2人分)

緑豆：1/2カップ位(500gで500円程度)

水：4カップ位(煮汁を飲用したい方は水を多めにしてください。)

ミネラル豊富な未精製塩：適量

胡椒、お好みのスパイス等：適量

#### ●作り方

- ① 緑豆は水洗いをし、1時間くらい水に浸けておきます。
- ② 鍋に緑豆と水を入れ煮ます。
- ③ 緑豆が割れて花が咲いたようになれば火を止めます。
- ④ 後はお好みで、塩・胡椒を入れてください。



※塩・胡椒の代わりにミネラル豊富な未精製の砂糖(洗双糖や黒糖)を入れれば、緑豆ぜんざいにもなります。

※緑豆と煮汁を分け、緑豆はサラダのトッピングに、煮汁は麦茶代わりに飲んでもよいです。

今回ご紹介した西瓜や緑豆は、身体を冷やす食材ですので、冷え症の人には向かないかもしれません。暑がりの方でも食べすぎに注意してくださいね。「過ぎたるは及ばざるが如し。」

緑豆(マメ)は、魔滅(マメ)と申します。豆をマメに食べてマメに暑気払いをしましょう!

暑さ厳しき折、くれぐれもご自愛のほどお祈り申し上げます。

# 寝たきりにならない体力とは？

文：臼井 明宏

ここ数年、歩くスピードが遅くなったり、ふらついたりしたことはないでしょうか？また、それらをきっかけに外へ出るのがおっくうになってはいないでしょうか？運動したいけど、どれぐらいを目標にしたらいいのだろうとお困りの方も多いと思います。

さて、今回は私が担当する「筋力パワーアップ教室」より、歩くスピードやバランス能力を調べる体力測定の方法をご紹介します。

## 1. 開眼片足立ち

片足で立ってられる時間を計測します。

### ◆目標タイム◆

15秒以上 ※介護が必要になり始めた方(要支援者)の平均は約5秒です。



### ポイント

- ① すぐに手がつけるように、机や手すりの横に立ちます。
- ② スタートの合図で足を挙げ、バランスを崩したら終了です。
- ③ 挙げている足を立っている足につけてはいけません。
- ④ 手を挙げてバランスを取ってかまいません。



## 2. Timed up & Go

イスから立ち上がり、3m先の目印を周り、元のイスに座るまでの時間を計測します。

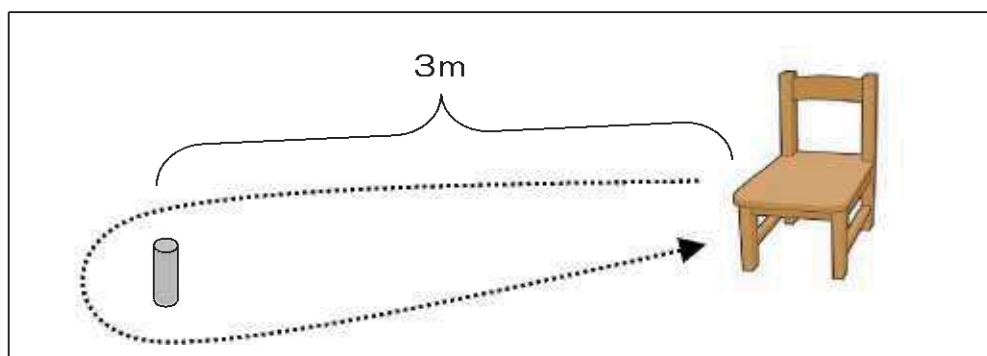
### ◆目標タイム◆

11秒未満 ※介護が必要になり始めた方(要支援者)の平均は約15秒です。



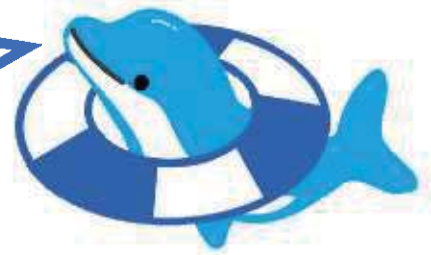
### ポイント

- ① イスに座っている時は背もたれに背中をつけてください。背中が離れた時がスタートです。
- ② 目印は右回りでも左回りでもかまいません。転ばないように気をつけてください。
- ③ 戻ってきて、イスに座って、背中が背もたれについたらストップです。



いかがでしたか？目標タイムをクリアできなかった方は、簡単な運動から始めてみてください。

☆☆☆ みなさまへ  
スタッフ & 受付スタッフより  
夏のごあいさつです！



鬱陶しい毎日、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今夏の目標は、早寝早起きです。  
早朝の気持ちよさは格別です！  
規則正しい生活を送り、この夏を乗り越えて  
行きたいと思います。皆様におかれましても、  
ご自愛下さいますようお願い申し上げます。  
太田 一郎

夏になると、子規の俳句で「夏嵐 机上の白紙  
飛び尽す」を思い出します。この俳句は、明治 29 年に  
読まれた句です。平成の現代では、窓から入ってくる  
風は、まさに熱風…。俳句に涼を感じながらも、現代で  
は空調を上手く利用し体調管理をしていただきたいと  
願うばかりです。

前田 茂光



暑い日が続きますが、  
皆様いかがお過ごしですか？6月、  
数年ぶりに里山へ螢を見に行きました。  
月明かりの下、少しジメついた空気の中、  
柔らかい光のスジを放ちながら舞う螢の姿  
に魅了され、自然の偉大さを五感で感じる  
充実感のある時間でした。今年は酷暑の  
中にも、自然を肌で感じ、発見や喜びを  
見出す視点で過ごしていきたいと  
思います。

関口 貴子



蒸し暑い毎日が続きますね。  
でも、スイカにカブリついて  
水分補給をしたり、すだれ越し  
の爽風で涼んだり、太鼓や鐘のお囃子の  
音で気分を高めたり……夏には夏にしか  
ない楽しみも沢山あります。  
どうせなら夏の味覚も視覚も触覚も、でき  
るだけ 楽しみ尽くすつもりで過ごしません  
か。

芹澤 美也子

今年は涼しいと思っていたのに、  
いつの間にかいつも通りの夏を迎えようとしています。  
皆様体調はいかがですか？

今年は梅シロップを漬けて酢と炭酸水で割って飲み始  
めました。なかなか疲れにくい気がします。気のもちようで  
しょうか…皆様も独自の夏対策で乗り切りましょう。

種部 優美



蒸し暑い日が続いておりますが、  
いかがお過ごしでしょうか？

昨夏は地元で上がる花火を家から見  
て楽しんでいましたが、今夏は花火を  
見に出かけようかと思っています☆  
また花火だけでなく、屋台や浴衣、  
会場の雰囲気も風情があります  
よね。これからが夏本番です。  
くれぐれもご自愛下さいませ。  
受付：遠藤 美佳

いかがお過ごしですか…？  
どうかお身体に  
お気をつけください☆





暑中お見舞い申し上げます。  
 近ごろは気象の変化が大きく、体調を崩しやすくなっています。気象・気候と身体の関係の研究する「生気象学」という学問もあります。お互いに気象の変化に負けないように、体調を整えてこの夏を乗り切りましょう。

水野 浩一

暑中お見舞い申し上げます。  
 今年も暑くなりそうですね。

私は、恥ずかしながら、この1年間で体重が5kgほど増えてしまいました。白衣がきつく感じています…。この夏を利用して、たくさん汗をかいて、ダイエットに励みたいと思います。目標は9月末までに-5kgです！

堀部 吉隆



盛夏のお見舞い申し上げます。  
 今年も節電のため、暑い夏を乗り切る工夫が必要になりそうですね。私は4月から育て始めたミントを使い、水だし紅茶を作ろうかと思っています。ちょっとした清涼感でもけっこう違うものですよね。

暑さに負けず、夏を乗り切りましょう。

臼井 明宏



暑い季節がやって来ました。

ここ何年か8月には北海道マラソンに出場しています。

夏のフルマラソンは過酷ですので、暑さに耐えられる筋肉と内臓づくりが重要となります。暑い夏は内臓を強くして夏バテにならないように乗り切りましょう。

村松 夏子



今年も暑い夏がやってきました。毎年、夏になると熱中症がニュースになりますが、水分・塩分をこまめに補給し、直射日光を避け、エアコンを使わない時には部屋の風通しをよくするだけでも予防になります。健康的に暑い夏を乗り切りましょう。

狩野 太志



東洋思想で夏は陽の気が高まっている季節。生野菜や果物など陰性の食物でクールダウンといきたいところですが空調の効いている現代ではこの季節でも場合によっては陽の物を取り込んで身体を温める必要があるのかもしれない。生姜や根菜など取り入れ過度に身体を冷やさないようにしたいものですね。

後藤 令子



土曜日の受付をしている奥原健太です。今年が熱海で過ごす初めての夏になります。去年までスキー部で活動していた私には厳しい夏になりそうですが、毎日楽しく過ごしていけたら良いと思います。皆さんも元気に夏を楽しめるようお体に気をつけてお過ごし下さい。

受付：奥原 健太



初めまして。今からお世話になっております、受付の 杉野です。皆様のお顔とお名前を1日も早く覚えられよう頑張りますので、宜しく願い致します。四季の中で私が1番好きな季節、夏がやってきました。

沢山食べて、沢山寝て、厳しい暑さを乗り切っていきましょう。

受付：杉野 ひろみ



## 先人からの教え

現存する中国医学書のなかで最も古い書物に、『天寿を全うするには、どのような生活をしたらよいか』という記述があります。まず、人には百年の寿命があり、大昔の養生を弁えた人は『天文暦数を心得て春夏秋冬の天の気に調和し、飲食に節度があり、起き臥しに決まりをつけ、妄りに心身を過労させることがないようにし、肉体も精神も調和のとれた生活をしてきたから、百年の天寿を全うできた』とあります。

そのことから、現代人(実際には、記述された当時の人)の生活の乱れに対して、いましめというべき記述まであります。『今どきの者たちは、そのような理にかなった生活を致していません。果汁でも飲むかのようにがぶがぶと酒を飲み、妄りに心身を過労させることなど日常茶飯事であります。酔っ払っては女性を求め、欲情のままにその精力を消耗し、生の泉の真気を失ってしまいます。このようにして、心身の真気を温存しようとはせずに、気持ちのおもむくままに行動して欲望を満足させ、生きながらえる楽しみを知らないで生活態度が全く無節制でありますので、50歳になるともうよぼよぼに老化してしまうのです』

まさに、平成の世にも当てはまる教訓では無いかと思います。生活環境や医学が発達し50歳でよぼよぼなんてことは無いですが、発展したものに甘んじることなく、まずは自分の体を大切にしたいものです。このセンター便りにて、各スタッフが紹介させていただきました情報が皆様の夏の健康のお役にたてば幸いです。

文：前田 茂光



皆さまと一緒に  
体調を整えながら 夏の暑さを乗り切る  
サポートをさせていただければ幸いです。  
どうか くれぐれもご自愛くださいませ——。  
スタッフ一同

### — おしらせ —

太田先生：全国高等学校総合体育大会のテニス競技にトレーナーとして帯同するため

8月11日(土)を休診させていただきます。

ご迷惑おかけ致しますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

### ★★★ 休診のおしらせ ★★★

◇7月◇

1日・8日・15日

16日(海の日)・22日・29日

◇8月◇

5日・12日~15日

19日・26日

◇ 熱海海上花火大会 ◇ 20:20~20:50

7月21(土)・29(日)

8月5(日) 8(水)・19(日)・25(土)・26(日)

