

第31回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

# かんたん健康法

～元気ハツラツの秘訣～



健康法を紹介した本が、本屋で平積みになっているのを、良く見かけます。  
その光景は、健康に生きることを多くの人が望んでいるのと同時に、  
健康であることの難しさを物語っているのではないのでしょうか。  
今回の個性づくりテーマ展示では、  
「動く」「食べる」「笑う」をキーワードとして  
健康になるポイントと、手軽に行うことの出来る健康法を総合的に紹介しています。  
皆様のお役に立てるよう、健康法に関する資料を広く集めましたので、  
是非、ご活用ください。

## 展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間:2016年6月25日(土)～8月25日(木)

お問い合わせ:江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301



NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

# とにかく健康

いくつになっても健康で自立した生活を送りたいと、誰もが願っています。日本における平均寿命は延び続けていますが、その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。

2013年に厚生労働省が発表したデータでは、日本の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳であり、平均健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳とされ、その差は男性9年、女性12.4年です。

つまり、それは要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない「不健康期間」が9～12年あるということを示しています。

近年は、寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばし、不健康期間を減らすことが重要であると考えられています。そのためには、早い時期から健康な生活習慣を確立し、「からだのメンテナンス」「健康増進」「発病予防」に気をつけながら生活することが大切です。

今回の個性づくりテーマ展示では「動く」「食べる」「笑う」をキーワードに、健康になるためのポイントと、手軽に行うことの出来る健康法を紹介します。



## まずは、体温を上げる

日本人の死亡原因の第一位が「癌」となっています。癌に罹る一因は、冷えによって生じた血液の汚れと言われています。

癌は様々な場所に発生しますが、心臓・小腸・脾臓には出来ません。これらの臓器は、常に高温に保たれているからです。逆に言うと、冷たい部分に癌が出来やすいということにもなります。肺・胃・食道・大腸・子宮等、中が空洞になっていて冷えやすい部分が癌になりやすいのです。

また、体温の高い人ほど、免疫力が高いとも言われています。まずは、運動や食事、暮らし方の工夫によって、体を温めることが健康への近道です。



## 動く

無理なく楽しんで出来る運動を見つけ、継続的に体を動かしましょう。

★ウォーキング:適度な有酸素運動は、心肺機能を強化して酸素摂取能力を高め、血液循環を良くして、新陳代謝を促進する働きがあります。お気に入りの散歩コースを見つけて、歩いてみましょう。いつも利用している駅の手前で降りて、ひと駅分歩くのもお勧めです。

★スクワット:筋肉量を増やし、基礎代謝が上昇することにより、体温が上がります。また、太りにくく痩せやすい体作りに繋がります。

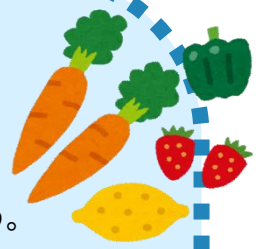
★ストレッチ:体の硬さを取ることで、怪我の予防やアンチエイジング効果があります。出来る事から始めるといった緩いスタンスが大切です。ゆっくり呼吸をして、気持ち良さを感じてください。

★かんたん健康法:エレベーターを利用せず、階段を使う。電車で座らない。かかとの上げ下げ。内臓を意識しながら腹筋に力を入れる。四股を踏む。目をつむりギュッパッ。カんでから脱力。ふくらはぎを揉む。マエケン体操。少し遠くのスーパーへ歩幅10センチアップを意識して早歩きで行ってみる。



# 食べる

- ★一口30回を目指して、よく噛んで食べましょう。食べ過ぎ防止、脳の活性化、虫歯予防、消化を助ける等の効果があります。
- ★腹八分目。カロリーの過剰摂取は肥満や動脈硬化、認知病の発症を招きます。
- ★規則正しく、バランスよく、なんでも食べるのが理想。極端なダイエットは避けましょう。
- ★野菜や海藻類から食べましょう。糖分や脂肪分の吸収を抑え、包み込んで排出します。また、血糖値が急に高くなることを防止します。満腹感が得られるので、食べ過ぎを防いでくれます。
- ★腸内環境を整えましょう。ウイルス感染・動脈硬化予防、防抗アレルギー効果などに繋がります。腸内で働く善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌等)を活性化させる、オリゴ糖を合わせて摂ると、より効果がアップします。オリゴ糖は、タマネギ、ゴボウ、アスパラガスや豆類などに含まれます。
- ★タンパク質をしっかり摂りましょう。栄養素の中で体を作る物質はタンパク質だけです。タンパク質を欠いた食事は、建築に例えると、職人だけがいて、材料がないようなものです。
- ★疲労回復に直結する三大栄養素は「ビタミンB1」(豚肉、ウナギ、大豆)「アリシン」(ニンニク、ネギ、ニラ)「クエン酸」(梅、レモン)です。
- ★ラミナリンは海藻類に多く含まれ、血液系のトラブルを未然に防ぐ効果があります。また食物繊維として作用するので腸内環境にも貢献します。
- ★カリウム(干柿、バナナ、キウイ)は塩分の摂り過ぎに効果があります。体内の塩分と水分を結合し、尿として体外に排出してくれるので、血圧上昇を抑制してくれます。



# 笑う

「笑う門には福来る」と言いますが、笑いには福を呼び込むだけでなく、免疫力が上がるといった効果が報告されています。つまり、ストレスなく、穏やかな気持ちで、楽しく過ごすことが、健康に繋がるのです。笑って穏やかに過ごすために、先人・達人の知恵をいくつか拝借してみましょう。



- 足るを知る:何かを得ようとあくせくしていたら疲弊してしまいます。ゆったり構えて、自分のために、大切に時間を使いましょう。これまでの自分を認め、受入れ、誉めてあげましょう。
- 和顔愛語:「和やかな顔で慈しみのある優しい言葉で人と接する大切さ」を説いた仏教用語です。和やかな顔をするように心がけていると、次第に心も和やかになってきます。慈しみのある優しい言葉は、周囲の雰囲気も明るくします。
- 「生きてるだけで、まる儲け」(by 明石家さんま)
- 「あわてない。あわてない。ひと休み。ひと休み」(by テレビアニメ版 一休さん)

※注意点:様々な健康法がありますが、「〇〇は体に良い」には個人差があります。目的によって適切なことは違ってきます。

参考文献:「一読、十笑、百吸、千字、万歩」石川 恭三/著 河出書房新社

「昨日の疲れがとれちゃう本」梶村 尚史、石川 泰弘、他/監修 日本文芸社

「体を温め、病気を治す症状別44の処方箋」石原 結實/著 新星出版社



## おすすめ展示資料

### 『くうたらでも血圧がグングン下がる 50の方法』

高沢 謙二／著 主婦の友社

食べるの大好き、運動が苦手な人にも無理なく、生活を変える50の方法が紹介されています。

「寿司の醤油はちょっとつけるのが粋」「歩くなら早朝より夕方」「寝る前にコップ1杯の水を飲む」などなど張り切らないで血圧を下げる方法が満載です。



493.2 タ

### 『寝たきりになりたくないなら

### 5秒でいいから筋トレしなさい』

小山 勝弘／著 KADOKAWA

日頃の疲れやだるさ、これらは実は筋肉量の減少が原因かもしれません。たった5秒でも筋トレを行うことで、筋肉を保ち、健康を維持することが出来ます。本書では手軽に出来るトレーニング方法とその効用を紹介しており、まず筋トレや運動を始める第一歩としてオススメしたい一冊です。ちょっとした時間を有効活用していきましょう！



498.3 コ

### 『笑う免疫学』

藤田 紘一郎／著 筑摩書房

免疫とは自分と他者を区別する仕組みですが、具体的には「健康の維持」や「老化・病気の予防」などの働きがあり、「生きる力」に関係しています。また、「笑う」といった行動は、神経・内分泌系から免疫系へと続く、心と体のプログラムを活性化して、免疫の上昇を導くのだそうです。つまり、心の持ち方で、生きる力を向上させることが出来るのです。免疫のシステムを知って、健康作りに活かしてみませんか。



491.8 フ

# 展示図書リスト

## 1. 動く

書名	編著者	出版者	出版年	分類
寝たきりになりたくないなら5秒でい いから筋トレしなさい	小山 勝弘	KADOKAWA	2015	498.3 コ
長生きしたければただ歩けばいいって ものではない	渡會 公治	大泉書店	2014	498.3 フ
100歳まで動ける「おはよう」あとの しゃっきり！体操	中野 ジェームズ 修一	ポプラ社	2016	781.4 ナ
「おしり」を鍛えると一生歩ける！	松尾 タカシ	池田書店	2015	498.3 マ
1日30秒足を振るだけでしぶとい腰痛 が消える本	宮腰 圭	サンマーク出版	2016	492.7 ミ
みずぽつと体操	鎌田 恭平	自由国民社	2016	498.3 カ

## 2. 食べる

書名	著者	出版者	出版年	分類
なぜ、「おなかをすかせる」と病気にな らないのか？	石原 結實	プレジデント社	2015	498.3 イ
「ゆる薬膳。」はじめたらすると5Kg ヤセました！	池田 陽子	青春出版社	2015	498.5 イ
体温が上がる食べ方	齋藤 真嗣	マガジンハウス	2015	498.5 タ
よくわかる！すぐできる！「糖質オ フ！」健康法	江部 康二	PHP 研究所	2016	498.5 エ
健康の味	南 伸坊	白水社	2008	914.6 ミナ
これをやめれば病気はなくなる	白澤 卓二	東京書店	2013	498.5 シ

## 3. 笑う

書名	著者	出版者	出版年	分類
まあく生きる	帯津 良一	海竜社	2014	498.3 オ
一読、十笑、百吸、千字、万歩	石川 恭三	河出書房新社	2016	498.3 イ
笑う免疫学	藤田 紘一郎	筑摩書房	2016	491.8 フ
日野原重明先生の生き方教室	日野原 重明	日経 BP 社	2016	490.4 ヒ
小さなことの積み重ね	高橋 幸枝	マガジンハウス	2015	289.1 タ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

# 「健康法」について詳しく調べるための方法

作成日 2016/6/25

## 1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

薬膳、腰痛、筋トレ、免疫学、血圧、整体、糖質オフ、健康脳、肩こり、歩く、体操、100歳 脳活、健康法、瞑想、体温を上げる、
--

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.8	免疫学	492.7	機械療法	498.3	健康法

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版、『介護ビジョン』株式会社日本医療企画などがあります。

・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索  
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、  
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学術論文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 運動施策の推進

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

厚生労働省の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）を閲覧できます。

◎東京都福祉保健局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html>

都民の健康・栄養情報が閲覧できます。



◎とうきょう健康ステーション

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>

15の質問であなたの生活習慣がチェックできます。チェック後におすすめの情報が表示されます。

◎中野区役所のホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/index.html>

平成28年度の区民検診のご案内があります。



平成28年度の区民健診は6月1日から申し込み受付、受診を開始しています。

- ・健康の維持、増進には、適度な運動や健全な食生活とともに定期的な健康チェックが大切です。
- ・皆様の日ごろの健康づくりの取り組みのひとつに基本健診、がん検診等、区民健診をお役立てください。
- ・もし、自覚症状があったり、病気が疑われる場合は、健診ではなく医療機関で個別の診察を受けることをおすすめします。

## 第31回個性展示連動講座

# 元気ハツラツの秘訣

日時 7月3日(日) 14:00~15:30

会場 中野区立江古田図書館 2階 会議室

講師 高倉 千賀子(看護師) 森田 祐輔(管理栄養士)

対象 高校生以上

定員 20名 事前申込制

(6月4日(土) 9:00より、江古田図書館カウンター・電話にて受付開始)  
定員になり次第、締め切ります。

### 講座概要

- ※ 健康に過ごすための食事の注意点と栄養バランス。
- ※ 夏バテ・熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごせる食事のポイント。
- ※ 脱水や夏バテを予防するために、水分を摂る重要性。

お問合せ 江古田図書館 03-3319-9301



## 編集後記

「江古田を元気に！」を合言葉に医療・健康情報の収集に取り組んでいます。

これからも、皆さまに健康な日々を過ごしていただけるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「耳・聴覚」を予定しています。ご期待ください。