

お花屋さんの店頭で梅の花やチューリップを見かけると春が近づいていることを感じます。日本には四季があるのでその時期にしかできない季節の過ごし方を大切にしたいなあと思います。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



ふくらはぎは「第2の心臓」!

全身の血液は、心臓から送られて、また心臓に戻るといように循環しています。人体の血液は、70%が下半身に集まっています。ふくらはぎは下半身の血液を心臓に押し戻すポンプ作用があることから「第2の心臓」と言われています。

ふくらはぎの状態が悪いと...

【高血圧】 静脈から心臓へ戻ってくる血液量が少なくなると心臓の方から血液を強く押し出し還流させようとする為、心臓の負担が大きくなり、高血圧になりやすくなります。

【むくみ】 下半身の血行不良はまた、足のむくみの原因にもなります。

【冷え】 手足の指は血液循環の末端にあり、もともと血液が届きにくく滞りやすいところです。



「もむ」「温める」で血流をスムーズに

ふくらはぎは内側、後ろ側、外側の3つの部位に分け、下から上に向かって揉むのが基本。また、息を吐くと筋肉がゆるむので、押す時は息を吐きながら行うのがポイントです。筋肉の奥まで刺激が届くためには、“ちょっと痛いけど気持ちいい”強さで。特に痛いと感じるところやしこりのあるところは、丁寧に揉みほぐしましょう。

ふくらはぎを温めると、揉むだけでは届かない深層部の血流がよくなるので、脚が冷えている人にはおすすめです。入浴時にはバスタブに42℃位の熱めのお湯を張り、先に足先からふくらはぎまで3~5分間つけてから全身つかると、短時間の入浴でもふくらはぎの筋肉の奥までしっかり温まります。

理想的なふくらはぎ

- 適度に体温が感じられる
- 柔らかくて弾力性がある
- 皮膚にハリがあり、押さえて気持ちいい
- コリコリした塊がなく、中まで柔らかい
- 指を離すと同時に、元の状態に戻る

簡単な運動で鍛える

ふくらはぎは歩くことや段差の昇り降りの運動等でも鍛えられます。エレベーターの使用を減らして階段を利用したり、ゆっくりとつま先立ちで数秒間キープしたあとかかとを下ろす運動も効果的です。



スタッフのつぼやき

感じる事は? 春だなぁと

私が春と感じるときは、やはり暖かい気候ですね。ホカホカと暖くなるのが好きです。私は冬の寒さや夏の暑さが苦手なので、春は過ごしやすくて大好きな季節です。



重富幸治郎

各地の桜開花のニュースを見たり、庭に花が咲いて木々が芽吹いているのを見ると気持ちがほっこりして「あ〜もう春なんだなぁ〜」と感じます。



古賀ちはる

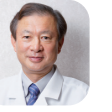
スーパーの野菜売り場で「菜の花」を見かけたり、お惣菜売り場で「たらの芽」など山菜の天ぷらを見かけたりすると春が近づいているなと感じます。おいしい食べ物は食欲の秋だけでなく春にもたくさんありますね。



東恵美

栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし) / 医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



第6回 サプリで認知症予防 その3

3回にわたって認知症予防と発症リスクを下げる効果が期待されているコエンザイムQ10についてお伝えしています。

試験的な取り組みとして、東京のある老人ホームで入居者の皆さんに、お肉にコエンザイムQ10を混ぜて食べてもらった時の話です。牛・豚・鶏・羊肉を混ぜ合わせ還元型コエンザイムQ10を加えた「マルチミート」という特別なお肉をつくり、同時に、毎日食べるご飯にも、還元型のコエンザイムQ10を入れてみました。すると驚くような変化が短期間で起こったのです。引きこもりがちの入居者が元気になった事例をはじめ、声が大きくなった、話がかみ合うようになったなど、ホーム全体がにぎやかになったのです。入居者の体力や気力が蘇っ

たことで、介助の負担も軽減されたことも印象的。終の棲家ではなく「帰りたい人は元気になって自宅に帰っていただく」と、職員の意識の改革がなされたのです。なんと、3カ月の間に入居者28人中6人が元気になるに退去されました。

サプリメントで認知症発症のリスクを下げたり発症年齢を先延ばしにすることは可能なのです。またコエンザイムQ10には直接体内で働く還元型と、小腸で吸収されたあと還元型に変換される酸化型がありますが、50歳以上の方は、体内で利用されやすい還元型がお勧めです。

超高齢化を迎えるこれからの時代、還元型コエンザイムQ10はなくてはならないサプリメントとなると思っています。

それ、ウソです 第93回



イワシは「薬魚」

「源氏物語」を書いた紫式部といえば平安朝の才女だが、愉快な逸話を残している。作り話のようでもあるけれど、イワシが好物だったらいい。(「天声人語」=朝日新聞2008年6月22日)

下魚のイワシをこっそり食べているところを見とがめられた才女が困惑するこの話の原典は、室町時代を中心につくられた『御伽草子』のなかの一編、『猿源氏草紙』である。だが、その才女の名は「紫式部」ではない。「和泉式部」である。

では、なぜ「天声人語」は、紫式部なのか? ほとんど同じ話を紫式部にすりかえた、後世の書にもとづく末広恭雄・東大教授の著書からの孫引きだからだろう。上掲の文につづく一節はこうである。

「イワシは卑しい魚で、高貴な者が大つぱらには食べられない。内緒にしていたが、ある日、焼いた匂いが消えないうちに夫が戻って来てバレてしまう。だいたい叱られたようだと、江戸期の文献をもとに、魚博士で知られた末広恭雄が書いている」。

丸山寛之 / 医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。



いや、『猿源氏草紙』の和泉式部は「叱られ」ない。岩清水八幡宮をたたえる古歌を口ずさみ(イワシと石清水の語呂合わせで弁解)、夫の藤原保昌はその才知をほめて、「はだへをあたため、ことに女の顔色をます、薬魚なれば、用ひ給ひしをとがめしことよ(イワシは体を温め、女性の肌を美しくする薬魚です。食べるのをとがめてごめん)」とあやまり、「なおなお浅からず契りしとなり」。

さて、ところで、イワシの肉は良質のたんぱく質。コレステロールを減らし、動脈硬化を防ぎ、頭の働きにもよい不飽和脂肪酸のEPAやDHAもたっぷり含んでいる。ビタミンA、B2も多い。骨が軟らかいからじっくり煮たり焼いたりすれば骨ごと食べられる。骨粗しょう症を防ぐカルシウムの給源としても、もってこいだ。「薬魚」とは、保昌、よくぞ言い給いけり一である。

なお、「和泉式部」がなぜ「紫式部」にすりかわったのかの考察や『猿源氏物語』に描かれた夫婦のやりとりの面白い場面などは、ORTICのHPの「それ、ウソです」をごらんください。

