

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No. 96



運動は良い選択の助け

巻頭言

人生は選択の連続である。日毎に繰り返される大小様々な選択により、我々の人生が創り上げられている。中でも健康状態は、何を食べるか、運動をするか否か、夜更かしを避けるか否かなどの小さな選択の集積である。誰しもが、この習慣を変えるならばもっと健康になっていくはずだがという幾つかの事を持っているのではないだろうか。80年代、日本民間放送連盟が制作した麻薬撲滅キャンペーンで、「覚醒剤止めますか？それとも人間止めますか？」というフレーズがあった。人間性を失う程のものではないにしても、なかなか捨て切れない習慣や傾向を持つていよう。森の中の猿が、木の实が入っているひょうたんを見つて、それをたっぷり握りしめたら手が抜けない。せつかくの木の実が惜しく、手放さずにもがいている内に、捕獲されてしまった。健康創りのために捨てるべき習慣を覚えながら止められない人間の弱さを考える時、この愚かなサルを笑うに笑えないものがある。

運動や深呼吸、水を飲むなどの健康法を日常の習慣とするにはかなりの意志の強さや生活の工夫が必要だ。しかし、ここにひとつの助けがある。

英国でのある研究は、18〜50才までの「日頃運動をしていない」24名を対象に2か月間行われた。被験者は、最初の月は週1回、翌月は週3回運動を行い「誘惑に負けない行動」や「困難に耐え抜く力」などの自己管理能力についてテストした。その結果、わずか2か月の運動で参加者全員の「誘惑に負けない行動」「困難に耐える力」が向上した。さらには、テスト外であった「良い行動の実践を引き延ばす事が少なくなった」「テレビを見る時間が減った」「ジャンクフードの摂取量が減った」「感情コントロールがより良く出来た」などの点でも向上が見られた。この研究により、継続的な運動は脳の前頭葉の機能を高め、正しい選択がしやすくなるなど、良い習慣を無理なく築く助けとなることが解った。このような結果から、我々がニューススタート健康法を一つずつ取り入れようとするならば、まずは「運動」だけでも毎日の習慣にするよう努力してみることが賢明なようだ。健康的な生活習慣を築く意志と実行力に欠ける人間の弱さに対して、この研究には、天の助けを見る思いだ。秋空の下、運動を続けてみよう。

参考文献：British Journal of Health Psychology 2006.11.4

Oaten, Megan, Ken Cheng 共著「規則的な肉体運動から得られる自己管理面での長期的なメリット」

Contents 目次

- 巻頭言：運動は良い選択の助け 1
- ニューススタート健康法の底力 偏頭痛、白内障他 2〜5
- アレルギーを良く理解しよう (12) 6〜9
- 連載：映像が与える性格と行動への影響 10〜13
- 体験記：足湯で切断免れる 14

- トピックス 糖尿病患者に足湯をしない理由 15
- 野菜はちから 里芋パワー 16〜17
- クッキング：酢豚、玄米リゾット 18
- バックナンバーのご案内 19
- NKKだより：レポート 健康増進応援セミナー 20