

# さくらウエルネス

第12号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成29年1月18日

新年を迎え、学生の皆さんも、今年目標などを立てたところでしょうか。気持ちも新たに、なりたい自分を目指して、小さな歩みをコツコツ重ねていきましょう...どうか良い年になりますように！

ところで、タイトルの「さくらウエルネス」の「ウエルネス」は、

「身体的・精神的・社会的に、より積極的・創造的な健康をめざして、  
維持、発展させようとする生活行動」という意味なのです。

では、そもそも、この「健康」とはなんぞや？と考えてみると...

ただの「健康」なら、か～んたん！それは、病んでいないこと(^^) と思った、そのアナタ！

WHO（世界保健機関）は、

WHO 憲章の前文の中で「健康」について、次のように定義しています。



「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。 (日本 WHO 協会訳) 」

どうでしょうか？なかなか要求が高いですね。健康とは、単に“病んでいないこと”ではないようです。では、この「すべてが満たされた状態」というのは、どういう状態なのでしょう？

「満たされる」ためには、まず「満たされたい望み（欲）」がありそうです。でも、それを100人に聞けば、100通りの答えが返って来るでしょう。性別や収入、家族構成、どんなことに価値感を持っていて、将来の夢は何なのかでも違って来るし、同じ人でも年齢によって変わりそうですね。

つまり、「健康」とは、主観的、相対的かつ流動的なものであり、その時、その人が持つ、心身・社会的に満たされたい望み（欲）が、過不足無くかなった状態と言えそうです。

それなら、ウエルネスとは、あなたが何を望むか、というところから始まるのですね。

さあ、あなたの「今、満たされたい望み（欲）」は何ですか？

そして、それをかなえて維持発展させるために、どんなアクションを起こしますか？



まもなく新年度。また新しいフェーズに立つ皆さんに、

社会との関わりでのココロとカラダの守りかたを…後藤先生からの、はなむけのコラムです。

## 「しぶとく、したたかに、そして、しなやかに」

ぼちぼち新年度ですね。4月から、環境や立場が大きく変わる人も多いかと思います。変化し続ける環境に上手く折り合いをつけること、それを「適応 (adjustment)」といいます。適応は、ほどほどが大事です。自分を見失うくらい周囲に合わせてばかりだと、過剰適応になってココロもカラダも疲れてしまいます。一方で、自分独自のやり方にあまり固執し過ぎるのも考えもの…。新環境に馴染めず、人間関係で孤立しがちになります。

よく「心構え」といいますが、そんなに構えなくても大丈夫です。新年度に向けて、ちょっとだけキモチを準備して、できる範囲内で環境に働きかけるってくらいがちょうどいいですね。

この時期、まず大切なことは「しぶとさ」です。慣れない環境に身を置けば、誰だって不安になって当然。ミスをすることだってあるでしょう。それでも、めげずに何度でもトライする。物事に慣れるには、ある程度の時間と練習が必要です。小学校の頃、鉄棒で逆上がりをマスターした時と似ています。しぶとさが、現状を打開することって多いですよ。

そして「したたかさ」も合わせ持つように意識しましょう。新人に初めから100%の結果を求める方が非現実的です。周りの人間にしてみれば、もう、ある程度の失敗はすでに織り込み済みですしね。だから、新人のうちにたくさんの質問をしておきましょう。自分から人に尋ねることで、情報が増えていきます。人間関係を広げるキッカケになります。しかも、やる気があり、積極的だと思われれます。年度変わりのタイミングで質問をしないなんて、もったいない。新人という立場を逆手にとって、自分なりにコミュニケーションを取りやすい環境を早期構築するわけです。ね、したたかでしょ☆

最後になりましたが、できるだけしなやかに行動するようにしましょう。ものごとがうまくいかない時、「別のやり方」を模索できる人は、非常にしなやかな思考の持ち主といえます。例えば、ある先輩に質問を試みたら、なんだか不機嫌な顔をされたとします。しなやかさ、つまり柔軟性に乏しい人は、ここで質問すること自体をあきらめがちです。でも、質問のセリフを言い直してみたり、質問をする場所やタイミングを変えて再トライしてみたり、質問をする相手を変えてみたり…、「別のやり方」を探し出すことは十分可能ですよね。やることは一つでも、その「やり方」は無限に存在します。ああでもない、こうでもない…という試行錯誤のプロセスを大切にしてください。「でも、自分はもともと頑固だし…」という人もいますかと思いますが。そんな時は、発想がフレキシブルな人に相談してみるといいですよ。思いもよらぬ視点から、解決の糸口が見つかったりします。

4月から始まる新環境での新生活、あなたのしぶとさと、したたかさと、しなやかさが、存分に発揮されますように。ココロとカラダをお大事に。ご自愛ください。

学生支援部 後藤 真



後藤先生から、すぐに役立つ“3C”（勝手に名前をつけました）のご提案がありました。健康管理室からは、あなたの将来的な健康をこつこつ守る**コツ**のことを提案したいと思います。

## 題して「<sup>ちよきん</sup>貯筋・<sup>ちよこつ</sup>貯骨女子、<sup>トシ</sup>年齢知らず」(V)0¥0(V)



何歳になっても**筋肉**を鍛えることの大切さは、皆さんご存知の通りです。多くは語りますまい。他に、意外に知られていないけれど、若いうちにしか**貯める**ことができないものがあります。“骨”です。

20代では、成長した骨の中の密度が高まって、骨量がピークを迎えます。骨を充実させられるのはこの時期まで。あとは徐々に減っていってしまうのです。

つまり、20代での骨量のピークを高い位置で保ち、その後できるだけゆっくり減っていくような生活行動が、未来の骨のスカスカ（骨粗しょう症）予防、腰痛や骨折、寝たきりの防止などに、ダイレクトに繋がっているのです。まさにウェルネス！

この大切な20代の骨の充実期に問題になるのが、**ダイエット**と**日焼け**予防意識です。

硬く見える骨ですが、一定の大きさを保ちながら盛んに新陳代謝をしています。ダイエットで食事量を減らすと、骨の生成に必要な**カルシウム**やたんぱく質、**ビタミン**、**ミネラル**などの摂取量が不足してしまいます。また、体重の極端な減少で骨に重さがかかなくなると、骨の形成が悪くなります。宇宙などの無重力状態で、体に重さという負荷がかかると、**筋肉量**と**骨密度**が落ちていくのと同じ原理です。

また、近年の日焼け予防意識の高まりも、骨密度という観点からは懸念があります。紫外線をあまり浴びないので、皮膚にある**ビタミンD**の活性化がされず、**カルシウム**の吸収が良くならないのです。最近では、子どもの日焼け防止対策による、くる病も問題視されています。

### そこで貯筋貯骨！

- ☆食事は、海のものや山の物、赤緑黄白茶など...カラフルに、腹八分目（色々な栄養を摂り、適正体重を）
- ☆十分な睡眠（大事な成長ホルモンが出ます）
- ☆小まめに動く（運動で骨のカルシウム溶け出し防止）
- ☆日光に当たる。強い日差しは避けて20分程度（日光に当たれば、意識して魚やキノコで**ビタミンD**を摂る）
- ☆飲酒、喫煙は、カルシウムの吸収を低下させるので注意



### ここでちょっと一休み！ 2枚の絵を見くらべて**7つのまちがい**をさがそう！



答えが全部わからなくても、考えること自体が脳に良い刺激を与えますよ！

(答えは最終ページにあります)

さて、この季節...まだまだ、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスの予防はかせません！  
 インフルエンザはこれからが流行の本番、また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ウイルスの遺伝子変異により、この冬、警報レベルの流行が続いています。油断できません！



## それぞれの症状をチェック！

この時季によくみられる3つの感染症。それぞれ



どんな症状なのか、

その特徴をしっかりおぼえておこう！

★**かぜ**：鼻水・鼻づまり、せき・くしゃみ、のどの痛みなどがみられる。熱は37~38度くらいでそれほど高くない。

★**インフルエンザ**：体のだるさや寒け、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状がみられる。熱は38度以上と高く、急に具合が悪くなる。

★**感染性胃腸炎**(ノロウイルスによる)：はげしいおう吐、げり、腹痛、発熱(それほど高くない)などがみられる。

※インフルエンザウイルスにはアルコールが有効です。手指の消毒に。  
 ※ノロウイルスには加熱が有効です。



生ガキなどは避け、食材の中心までよく火を通しましょう。

手洗いやうがい、マスクの着用、換気、部屋の加湿などは予防の基本ですが、その他にこんなことも大切なのです。  
 体の防衛力である免疫力を高めること！

## 免疫力を高めるポイント

### 食事



バランス良く、3食きちんととることが大切！

### 睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。

### 運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

### 体温



体温が低いと抵抗力もダウン... お風呂などで温まろう！

### 笑顔

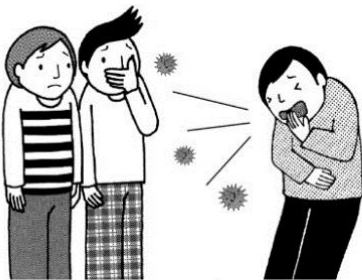


なんと笑うだけで免疫力アップ！ いつも笑顔を忘れずに。

そして、お互いに移しあわない優しい心遣いを...

## マナーです、「せきエチケット」を心がけて

### 「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

### こんなことに気をつけよう



#### ●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



#### ●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

(7つの間違いの答え)

