JSH Japanese Society of Health & Sport Education
WELLNESS Nihon Wellness Sports University

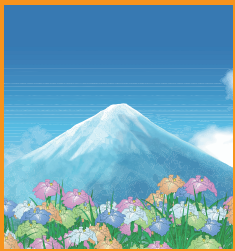
健康文化の創造

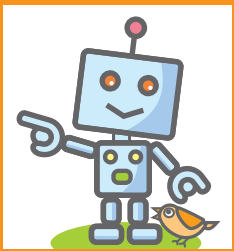
季刊誌 創刊号 秋

ウェルネス

特集 健康長寿の秘訣

日本大学歯学部 特任教授 落合 邦康





特　集　**健康長寿の秘訣**　日本大学歯学部 特任教授　**落合 邦康**　… 6

エッセイ

10月 1日　ウェルネス（WELLNESS）、ストレスと運動　秋山 哲朗　… 6
2日　英国パブリックスクールにみるウェルネスとは　立花 俊一　… 7
3日　健康は「歯」から　前田 隆秀　… 8
4日　『ブラックペアン』から見えてきたもの　平山 実　… 9
5日　健康文化は「ありがとう」という言葉から！　佐藤 修一　… 10
9日　日本の未来を創造するセルフマネージメント　本多 正樹　… 11
10日　現代型栄養失調　藤生 栄一郎　… 12
11日　「GRIT」で加齢に立ち向かう　建守 里美　… 13
12日　生きる活力をくれる「海」　茂木 みかほ　… 14
15日　濁った川でも泳ぎのプロ　岩重 慶一　… 15
16日　健康って何 DOS か？　平山 弘　… 16
17日　気象と健康　道本 光一郎　… 17
18日　いま注目される暗闇フィットネス　永岡 裕昭　… 18
19日　鶏が先か、卵が先か　岩本 保則　… 19
22日　差別化の鍵はコミュニケーション能力　阪口 敦也　… 20
23日　ヒトは酸素によって生かされ酸素によって死ぬ　辻本 恭久　… 21
24日　脳の休息、とれていますか？　大野 美佐子　… 22
25日　深夜のゴミ拾い　田中 入　… 23
26日　健康を支える空間の情報活用と感性の共存による新たな社会産業づくり　藁科 克彦　… 24
29日　笑いと励ましこそ健康のもと　西本 徹　… 25
30日　健康づくりについて　堀松 英紀　… 26
31日　人工知能（AI）とマインドフルネス　河合 明　… 27

健康文化の創造
ウェルネス
季刊誌 創刊号
秋

『ウェルネス』創刊にあたり

1970 年代の後半、米国にてウェルネスムーブメントが起こりました。私は丁度その時代に現地でこの運動を知ることができました。

いち早く日本に持ち帰り、東京都内で教育機関として展開したのです。

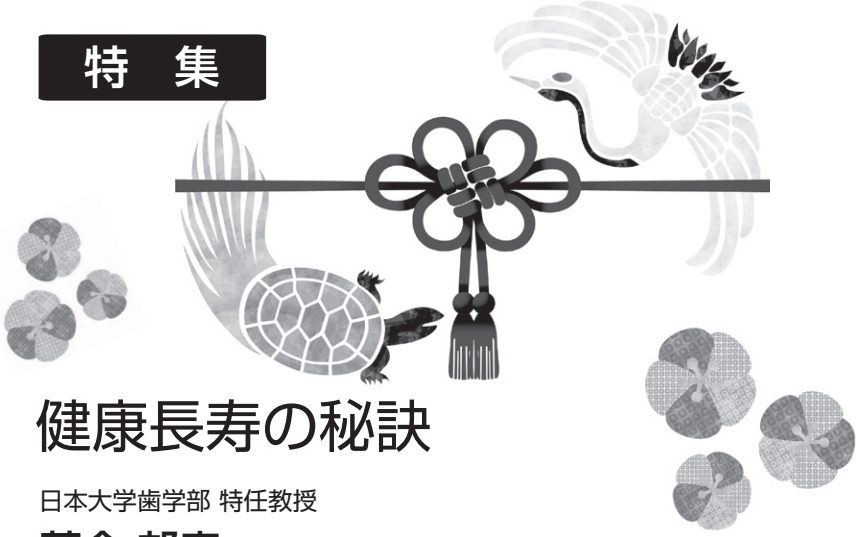
今日ではこの教育機関として「ウェルネス保育園」「ウェルネス幼稚園」「ウェルネスクラブ」「日本ウェルネススポーツ専門学校」「日本ウェルネス高等学校」「日本ウェルネススポーツ大学」として発展してきました。この運動の概念は大きく分けて３種の分野に分かれ「フード」「スポーツ＝健康」「医療」の中心的なコアにより体系づけられています。健康志向の日本の社会でも必要な概念と位置づけ、広く多くの方々に認知、周知していただくことで仲間の輪が広がれば幸いです。

この定期刊行物にご意見をお寄せいただく方は教育に携わる者のみでなく分野、職種に関係なく積極的な寄稿をお寄せいただくよう願っています。

平成 30 年 10 月

学校法人 タイケン学園
理事長 柴岡三千夫

特　集



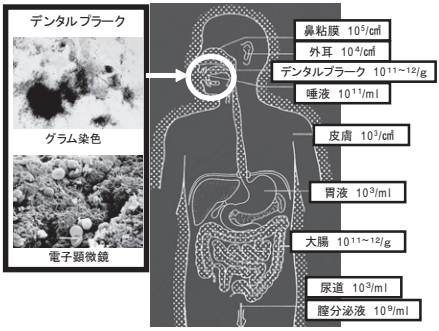
健康長寿の秘訣

日本大学歯学部 特任教授
落合 邦康

1．寿命とは

口腔の二大疾患・う蝕（むし歯）と歯周病は、口腔内の常在細菌が原因で発症する典型的な内因性感染症です。コレラや赤痢などの外因性感染症はほぼ完全に予防・治療ができます。しかし、内因性感染症の多くは、加齢による免疫力や生理機能の低下など宿主側の変化により発症するため予防は困難です。発展途上国の国の死亡原因第一位は感染症です。では医療先進国の日本はどうでしょう。本邦に

図1：常在菌とデンタルプラーク

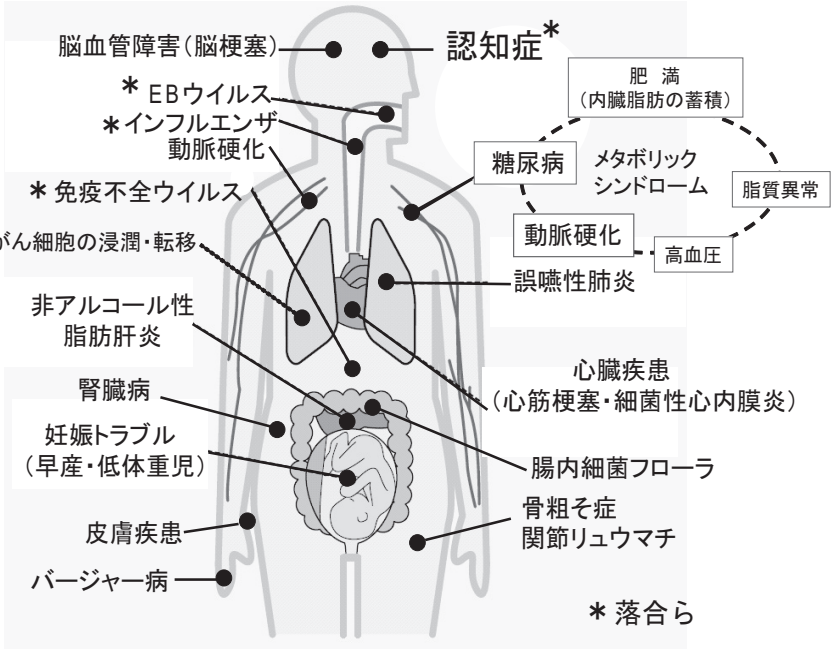


おける死亡原因の第一位はがんです。しかし、がん患者の直接の死因の多くは肺炎や敗血症です。また、高齢者では誤嚥性肺炎で大きな問題となっていますが、これらの感染症の原因は何れも口腔や咽頭、そして皮膚の常在細菌です。死亡原因第三位の肺炎とがん患者の直接の死因を併せると、日本の死亡原因の第一位は内因性感染症といえます。したがって、「寿命とは常在菌と共存できる期間」といい換えることもできます。

2．糞便とデンタルプラーク

腸管内には約 1,000 種類、糞便１ｇ中に 500 ～ 1,000 億の細菌が棲息しています。口腔内には約 700 種類、プラーク１ｇ中に 300 ～ 500 億の細菌が棲息しています。腸管の面積は約 350 ～ 400 ㎡ありますが、口腔はせいぜい約 75 ㎠です。口腔内には 1 日約 1.0 リットルの唾液が分泌され、奥歯の咬合圧は約 80 kg にもなります。このような条件下で細菌が口腔内に留まるためには、強い付着力や凝集性で歯や粘膜組織にしっかりと定着する能力が必要です。糞便内には未消化の食物繊維などが含まれ、細菌の死骸は糞便の半分程度を占めます。しかし、プラークは全て細菌と菌が産生した粘着性の多糖類から構成されています。口腔は細菌の棲息に極めて適しているため、このような特性を持つ細菌が口腔内に留まりバイオフィルムを形成します。その結果、プラーク内の単位面積当たりの細菌の密度は、糞便のそれよりはるかに高くなります。口腔フローラを形成する細菌は、出生時に母親の産道から、そして、生後間もなく近親者から伝搬します。永久歯の朋出に伴って徐々に複雑な口腔フローラが形成されていきます。

図２：歯周病が全身に及ぼす影響と関連が指摘されている全身疾患



３．歯周病と全身疾患

歯周病がさまざまな全身疾患と深く関わっていることが分かってきました（図２）。

歯周組織は血液が循環していますので、歯周組織に侵入した細菌や炎症部位で作られた炎症物質や炎症性サイトカインは血液によって全身に運ばれます。その結果、体のあちこちで思いもよらない疾患が発症します。全ての歯に歯周病があると、その面積はおおよそ“その人の手のひらの大”に相当するといわれています。もし、その大きさのやけどや傷が腕や足にあったらどうでしょう？とても痛たくて耐えられないと思います。しかし、歯周病は痛みを感じないままゆっくりと進行するため、気づいたときには手遅れになることがしばしばあり

ます。これは歯周病原菌の生き残り戦略なのです。歯周病原菌が作る物質が神経に作用し痛みを感じさせないようにしているのです。この間に炎症物質が全身各所に運ばれ思いもよらない影響を及ぼしているのです。長期に及ぶ炎症は、高血圧、動脈硬化、がん、認知症などさまざまな難治性疾患の誘因となります。慢性炎症関連研究は、今世界で最も注目されている分野の一つです。歯周病は、細菌と歯周局所で作られた炎症物質が長期間にわたり全身に影響を与え続ける代表的な慢性炎症性疾患です。

う蝕は歯科医師が治せますので患者にとっては“受動的治療”といえます。しかし、歯周病は歯科医師だけで治すことはできません。なにより患者自身の自覚と努力と協力がなければ治すことは困難です。したがって”能動的治療”と考える必要があります。免疫力は年とともに確実に低下します。全身の健康維持と口腔ケアにより口腔細菌数を減らし、常在細菌と共存する努力を続けることが健康長寿の秘訣といえます。

おちあい くにやす

1973 年、日本大学農獣医学部卒業。明海大学歯学部教授。日本大学歯学部教授を歴任。15 年 4 月から日本大学歯学部特任教授。インフルエンザやアルツハイマー病と歯周病菌の関係など、身近な研究で注目されてきた。著書に『口腔微生物学 - 感染と免疫 -』など。

10/1
月

ウェルネス（WELLNESS）、ストレスと運動

ウェルネスとは、「積極的に心身の健康維持・増進を図ろうとする生活態度・行動」（デジタル大辞泉）とあります。

健康的な生活を送るためには、いかにストレスを溜めないようにするかということです。ストレスとは、嫌なことを我慢するなど、気持ちを抑圧することにより、処理されない感情が心の中に蓄積している状態なのだそうです。多少はだれにもあることでしょう。では、どのようにしてこのストレス状態を打破するかというと、心の中のスイッチをオフにすることです。自分にとって楽しいこと、好きなことをしてみることです。中でも運動は、心身ともに効果が認められ、リラックス効果も得られます。運動をすることにより、多量の酸素が体内に入り、脂肪の酸化が促進され肥満の抑制になり、HDL コレステロールを増やし動脈硬化を防ぎ、また、インスリンの感受性を高めることで、糖尿病の予防にもなります。

競技スポーツは、勝つことが目的ですから、いつもプレッシャーと戦わなければなりません。ストレスがかかります。しかしながら、それを継続することで、そのプレッシャーを楽しみ、ストレスともうまく付きあえるようになるのです。

日々の生活の中で、自分にあった運動を見つけ、楽しくやることです。

株式会社アビースポーツ秋山商事　代表取締役　秋山 哲朗

10/2
火

英国パブリックスクールにみるウェルネスとは

ウェルネス、運動を取り入れながら健康的な生活を送ろうとの趣旨で提案された比較的新しい言葉であろう。

しかしこの概念は昔から提唱されている。

ウェルネスを教育の立場で活用してきた英国のパブリックスクールがその顕著な例である。

中高一貫教育のパブリックスクールの教育の主眼は、スポーツを通じて精神と肉体の鍛錬、連帯感とチームワーク、そして博愛主義と責任感の育成等々。生徒の全てがラグビー他何らかのチームスポーツに携わる。

一般の中高等学校よりはるかに高額な学費にもかかわらず暖房もない、冬でも毛布２枚、ジャガイモと少々の肉、週一回日曜日の１個の卵が最高のご馳走、育ち盛りの少年たちがこんな粗食の寮生活を送る。

それでも健康を害する生徒は一人もいない。皆血色に秀れ溌溂としている。

数年続くこの過酷な経験により、やがて忍耐の精神が生まれ、人間としての適応性と仲間のお互いを信頼し厳しい現実に取り組んでいく勇気が沸き起こる。

卒業生の大多数がケンブリッジ、オックスフォードそして陸海軍士官学校に進学し、将来政治経済国防のリーダーとして小国ながら強い英国をささえ続けた。

パブリックスクールはその呼び方に反し私学である。

私学だからこそこの様な教育方針を貫くことが出来た。

ウェルネスをその名に冠するタイケン学園にパブリックスクールの教育理念の継承を期待したい。やがてウェルネスの卒業生に、大木ではなく山椒の様にピリット辛い、そして世界から尊敬される国家日本の再構築を託したい。

ユニバーサルツーリスト株式会社　立花 俊一

(註) 英国パブリックスクールの記述は岩波新書「自由と規律」を参考にしました。著者の英文学者池田潔さんの戦前の自己留学体験に基づくものです。従って一世紀近く経過した現在のパブリックスクールの実態がどうなのかは不明であります。

10/3
水

健康は「歯」から

人生100年時代が到来したようであり、大変喜ばしいことである。願わくば健康寿命が伸びて欲しい。健康であるためには、バランスのとれた食品を美味しく食べること、適度な運動を日常に取り入れてかつ、生きがいを持つことであろう。

「食べる」ことは健康の維持増進のための栄養摂取だけでなく、いくつになっても大きな楽しみである。また、咀嚼運動は歯根膜にある受容体から記憶に関与する大脳の海馬にシグナルが伝達されることが明らかになり、認知機能に関与することが最近の研究で明らかになった。高齢者になっても健康な歯で食事を楽しみたい。この「食べる」ことを阻害する主な因子は、ムシ歯、歯周病であり、ともに常在する細菌感染症で、その細菌は口の健康を害するだけでなく、心臓病、糖尿病、腎臓病などの発症と深い関係にあることが疫学調査や動物実験データから明らかでエビデンスとして周知されている。このムシ歯と歯周病は自然治癒することないのが特徴で、経時的に進行してしまうことから早期の治療が必須となる。しかし、それ以上に重要なものが予防であり、その予防法も科学的に開発されている。最近は食べる、話すなどの機能のリハビリテーションが注視されている。歯科衛生士はムシ歯、歯周病の予防ならびに口腔機能向上のプロフェッショナルであり、国民の口の健康を守り、健康寿命に大きく貢献している。

日本大学　名誉教授 / 日本ウェルネス歯科専門学校　校長　前田 隆秀

10/4
木

『ブラックペアン』から見えてきたもの

最近医療ものテレビドラマが多く、しかも見ごたえがある。嵐の二宮和也氏（医師渡海征司郎役）の演技も渋く、リアリティがある。内視鏡ロボットによる手術のシーンを見て、内視鏡手術での重大なミスが発覚した某国立大学の事例を思い出した。端的に言うと、技術の低い医者が内視鏡手術をしてはいけないのであろう。日本のテレビドラマでは、派閥争い、個人的人間関係の葛藤が主題として描かれ、不正を働く若しくは医師倫理に反する上層部をギャフンといわせる勧善懲悪主義なところも受けがいいのであろう。このことは、『半沢直樹』にも通じる。この『ブラックペアン』では、若き敏腕医師が、腕の悪い年上医師や他大学の教授を叱咤したりする。しかしその根底には、医者は、「患者を助ける」だけであるという哲学は、登山家の「なぜ山に登るか」という問いに対する「そこに山があるから」に似ている。ドラマの途中で手術後、血栓が見つかり追加処置が必要となる場面があったが、担当医師は、予定のところで閉胸しようとした。また病院長の指示も閉胸であった。しかしそれを見ていた医師渡海は、しゃしゃり出て自ら血栓除去手術を行おうとした。それは、患者を助けるためだけが、目的であったからである。私にとって、このドラマから見えてきたものは、患者の立場からすると「助かるも助からないのも医師との巡り合わせ次第である」という事実である。

日本ウェルネススポーツ大学　准教授　平山 実

10/5
金

健康文化は「ありがとう」という言葉から！

健康とは単に病気ではないことを言うのではなく、いかに肉体的・精神的・社会的にも満たされているかと言われ、また、文明は食を満たし・文化は心を満たすとも言われ、まさに健康文化とは心の健全性が最も重要な要素であることに違いありません。人は一人でなく支えあって生きるもので、従って健康文化の創造とは一人でも多くの人が健康で幸せな生活を送ることが目的で、その手段としては、いかに自分の心と・相手の心とが共に満たされ健全であるかということが重要であると思います。

お互いにとって心のビタミン剤・エネルギー源ともなる、その言葉がまさに「ありがとう」であり、それは相手に感謝する言葉、相手を思い憂いる言葉でもあります。

味のある人生指標の一つに、何回何人の人から（人に）「ありがとう」と言われ（言った）かがありますが、それがまさに健康文化のバロメータかも知れません。

また、「ありがとう」という言葉には、「難（なん）有り、有り難（がた）し」、という意味も含まれており、現代社会の特徴であるストレス社会において、いかにプラス思考で、困難を試練と思い、ピンチをチャンスに活かすか、それを示唆する言葉でもあります。

健康文化の創造とは、家庭・学校・職場など、普段の日常生活において、いかに「ありがとう」という言葉を心をこめて軽易に発信させることから始まると思います。

東洋ワークセキュリティ株式会社　顧問　佐藤 修一

10/9
火

日本の未来を創造する セルフマネージメント

働き方改革が推進される昨今、制度の枠組みだけでは解決できない課題があると感じます。企業や団体等が様々な施策を導入し、その効果を検証しながら結果的に労働者一人ひとりが「働き易い環境」だと感じられるようになれば良いと思いますが、それだけでは企業活動が正常に機能するかは不透明だと言えます。何故ならば企業で働く労働者には身体の不調に陥る方も散見されます。また、ストレス社会といわれる中でメンタル疾患になり労働不能な状態になる方も少なくはありません。WHO「世界保健機関」が定義する健康とは完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態を意味しており、その意味での不健康な労働者は潜在的には多くいるのではないでしょうか。仮に睡眠不足な状態で仕事をした場合、労働生産性が落ちるどころか労働災害などのリスクが高くなることは明らかです。これからの日本にとっては人口減少が加速度的に進む中、労働者人口も減少し、世界競争力についていけなくなり、日本は先進国としての存在感は示すことはできなくなる可能性があります。その中で、一人ひとりが日々の健康を意識し、適度な運転やバランスの取れた食事をとること。さらには質の高い十分な睡眠をとること等で、最高のパフォーマンスを発揮し、躍動することが求められます。日本人一人ひとりのセルフマネージメントこそが日本の明るい未来を創造すると思います。

一般社団法人日本チームマネージメント協会　代表理事　本多 正樹

10/10
水

現代型栄養失調

現代型栄養失調をご存知でしょうか？新型栄養失調とも呼ばれ、１日に必要な総カロリーは満たされていても、特定の栄養素が極端に不足し、様々な不調を訴えるというものです。

街中、どこへ行ってもコンビニがあり、ファーストフード店がある現在、常に食事は自宅でするという子供はともかく、外食や買い食いの増える高校生くらいからは、注意が必要となります。好きなもの、安いものばかりでおなかを一杯にしてしまったり、ダイエットと称して、野菜だけなどと極端に少食にしていたり…。食べることに気を使わず、栄養のことを気にせず、食べたいものだけを食べる。すると、たとえ毎日おなかは一杯になっていても、栄養失調になってしまうのです。皆さんの食生活は大丈夫ですか？

今は家族との生活によって食生活は満たされており、栄養的には大丈夫でも、いずれ、食生活を保障してくれている家庭から離れた時にどうなってしまうでしょうか？

高校生は、現実的に一人住まいの可能性を間近に控えていると言えます。その意味では高校生くらいからは「栄養を食べる」ということについて考えてみる必要があるのではないでしょうか。学校帰りや休日に、コンビニやファーストフード店で外食することは避けられないのが現代。大事なのは、そこで何を選ぶのか、栄養的に充実させる食生活とはどのようなものなのか。そういった知識を身に着ける必要があるのです。

日本ウエルネススポーツ専門学校　講師　藤生 栄一郎

10/11
木

「GRIT」で加齢に立ち向かう

年齢とともに体力は衰える。そして体型に変化が出る。もちろん嬉しい変化ではない。あちらこちらが丸く太くなり、明らかにオバチャン化する。

20代半ばになったとき、20歳が一つの節目だったなと思った。30 代半ばでは、30 歳が山だったなと思った。40 代半ばになり、40歳が急降下の始まりだったと思うようになった。

そして、もはや憂うだけではダメだと行動に出ることにした。趣味のテニスの回数を増やした。ジムにも通うようになった。そしてわかったのは、もっと早めに動くべきだったということ。ちょっと運動するとすぐへばる。そんなだから体型にも変化がない。若い頃はちょっと食事を減らせば体力はそのままに体重を落とせていたが、今やそんなショートカットはない。

心折れそうになるけれど、ここで諦めたら 50 歳になったときにまた後悔する。成功の秘訣を研究しているアンジェラ・ダックワースの著書『やり抜く力 人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける』によると、結果を左右するのは才能ではなく「GRIT」、すなわちやり抜く力だそうだ。これなら中年となった今でも多少の持ち合わせがある。

モデル体型になるなどという大それた望みは持っていない。せめて30代、できたら20代のころの自分に戻りたい。いや、やはりこれは高望みか。GRIT をもってしても実現不可だろうか。

会社役員　建守 里美

10/12
金

生きる活力をくれる「海」

海辺で暮らすのが夢だった私は、逗子に住み始めて３年。その前に鎌倉に６年住んでいたことを考えると、海のある生活を続けて、もうすぐ10年になろうとしている。

ここ２年ほど、逗子の「黒門とびうおクラブ」で、海のコーチとして働いている。学童の海版、と言ったらよいだろうか。逗子海岸で、小学生の子どもたちを対象に磯遊びやボード遊びなどの活動をしている。現在、週３でこの仕事をしているのだが、元気いっぱいな子どもたちと遊ぶには、やはり体力がいる。

できる限りベストなコンディションで仕事に臨みたいので、ケガ防止のための体操や、健康的な食事は欠かせない。例えば、朝起きたら白湯を一杯と、柔軟体操。また、食事は旬の野菜を中心に、糖質は我慢せず適度に摂る。ロングスリーパーのため、睡眠は６時間以上。これらのことに気を付けながら過ごすことで、健やかな生活が保たれている。

プライベートでも、よくスノーケリングをしに行くが、海は、心も体も元気にしてくれる。ひとたび水中の世界に入り込めば、色とりどりの魚たちが迎えてくれ、水の浮遊感を味わいながらひたすら目の前に広がる景色に浸ることができる。特に何をするわけでなくても、この時間が心のビタミン剤となり、生きる活力を与えてくれるのだ。

そんな海は、私にとってなくてはならない存在で、より多くの人と海での時間を共有できたら幸せだと思う。

日本ペット＆アニマル専門学校　講師　茂木 みかほ

10/15
月

濁った川でも泳ぎのプロ

多くのイルカはその昔、生きるために陸から川、川から海へ向かいましたが、海の環境になじめず再び川に戻ってきた種類があります。それが、カワイルカやカワゴンドウのグループです。現在は、メコン川、ガンジス川、インダス川、アマゾン川、ラプラタ川に生息しています。

この中で、私が保護活動をしている絶滅種に指定されたメコン川イルカは、カンボジアのクラチェ州にだけに生息しています。25年前の数十頭から100頭ほどに増加し、現地はイルカ観光地として発展しています。

川に生息するイルカは、視覚がほとんど退化し、目も小さく、自然におとろえたといわれています。そのかわり、音波による音響定位の能力を発達させ、濁った川でも自由に音波を使って餌を捕食できます。さらに、流木などの被害から身を守ることもできます。

メコン川は、およそ4400キロメートルにわたって流れています。この川にはラオス、カンボジア、ベトナム、タイ、中国などの国が関係しています。アンコールワットの壁画に描かれているように、かつてはメコン川支流に多くのイルカが生息していました。イルカは、カンボジアではプサウ、ラオスではパヤピと呼ばれ、川でおぼれた女性の生まれ変わりとされ、神聖な生き物として愛されてきました。村々にはイルカと鳥の伝説などが、今も語り継がれています。

イルカ研究家 / 日本ペット＆アニマル専門学校　講師　岩重 慶一

10/16
火

健康って何DOSか？

土用の日。この時期、日本人は鰻の香ばしい香りに誘われて、鰻重や鰻丼、蒲焼を食することになる。元々は江戸時代に平賀源内が相談に来られた鰻屋のために、「本日丑の日」と書いて店頭に張り紙したところ、世間に広まったらしい。一方、関西においては、特に暑いこの季節には京都を中心に鱧を板前さんが特別な刃物で鱧の骨を食べやすいように断ち切り、湯引きをおこない、梅肉をつけていただくのが夏の風物詩となっている。このように、四季折々が極めて特徴的な我が国、日本においてはそれぞれの地方において名産品やおいしいもので溢れているということになる。

他にも、阪神淡路大震災により被災し、翌年に兵庫県明石市に居を移し、明石の商店街魚の棚に通ううちに、地元では半夏生（はんげしょう）の日には明石蛸を食すという習慣があり、とても驚き感銘した覚えがある。あらためて、おいしい魚 × おいしい日本酒＝豊かな気持ちや満足感・安心感→心の充実＋身体への栄養＝健康体へとつながっているのではないかと、今ではそのような境地に陥っている。やはり、心身の健康にとって食べ物はとても大切であると、「六甲のおいしい水」「明石鯛・明石蛸」「灘の生貯蔵酒」などに代表される地元の食材、その旬を私たちは生かされている、食べることは命をいただくという、そうした想いで「身体が悦ぶ」を味わうことが大切であると考えている。

阪南大学　教授　平山 弘

【注】ＤＯＳは80年代にコンピュータ言語として、サラリーマンや高校教員も学んだが、難しく何ＤＯＳ？のくだりとなったもので有名。また、京都の言葉の語尾「どす」にもひっかけている。

10/17
水

気象と健康

夏の太平洋高気圧が後退し、移動性高気圧と低気圧とが交互に通過するようになり、秋（10月頃）になります。また、夏と比べて台風の接近や上陸の機会も多くなりなります。この季節は「天高く馬肥ゆる秋」のことわざどおり、青空が高く見えることがあります。これは湿度が低くて空気が澄んでいるために、青空が高く見えるのです。昼夜の気温差が春と同様に再び大きくなる季節でもあります。

この時期に多くなるのが「喘息」です。喘息の原因は、大気汚染物質や花粉などもありますが、夏に繁殖したダニの糞や死骸が原因のハウスダストが増加するためとも言われていて、注意が必要です。日中の暑さが残るものの、朝晩は徐々に過ごしやすくなるこの時期、台風の動向や低気圧の進路などで生じる気圧や気温の変動のほかにも、湿度も大きく変化することがあります。湿度が高い日や、また反対に乾燥する日も多くなり、喘息の発作につながることがあるのです。風邪を引きやすくなり、鼻水や喉の不調もあらわれます。

テレビやネットを通じた天気予報などを上手に利用して、高気圧に覆われて天気は良いが「今日は気温の変動が大きい」とか、台風や低気圧の通過で「気圧や湿度の変化が大きい」などの気象情報を入手して、適切に自己の健康管理に活用していただきたいと思います。

元防衛大学校教授　理学博士　道本 光一郎

10/18
木

いま注目される暗闇フィットネス

フィットネスの世界が、いま元気です。大手を含めてエンターテイメント性の高いトレーニング施設やサービスを取り入れるなど、新たな業態に挑むところが増えてきています。

中でも注目されているのが、暗闇フィットネスです。暗闇というように、真っ暗な室内でのエクササイズということで、人目も気にしないで体を動かすことができるので、集中して取り組むことができるプログラムです。

トランポリンフィットネスやエアドラムエクササイズ、格闘系ボクシングフィットネスなどいろいろ出てきています。

特に人気なのが、複数人数でフィットネスバイクをこぐエクササイズです。

色とりどりのスポットライトによる演出や、インストラクターが DJ のようにハイテンションな掛け声で盛り上げ、重低音の音楽が鳴り響くという異空間の中でバイクをこぐエクササイズなのですが、グループレッスンが基本となっているため、不思議と一体感が生まれ、ハードなレッスンでも最後まで気持ちよく楽しく打ち込むことができると好評です。

一時のあだ花に過ぎないのか、それともフィットネスクラブ会員獲得のきっかけにつながるのか、今後の動向を注視しているところです。

公益社団法人日本フィットネス協会　代表理事代行　永岡 裕昭

10/19
金

鶏が先か、卵が先か

定年を機に犬を飼い始めた、小型の日本犬で、口の周りが黒い、ちょっとタヌキに似た顔つきの小犬である。家が保育園の散歩コースにあり、たちまち人気者になった「竜馬」。あいさつやグルーミング、子供との柵越しの交流は晩年まで続くこととなった。

散歩は彼の何よりの楽しみであり、私の運動不足の解消にも。暇を持て余す生活に思いがけない至福の時を創造してくれた。

散歩が体に良いことは言うまでもないが、帰宅を迎えてくれる時、散歩に出かける時。折々に彼の喜ぶ姿は私の中に限りない幸せな気持ちを生み出してくれる、無償の愛とでも言うのだろうか、嘘も打算も無い、間違いなく心よりの嬉しい、楽しい、好きだよが伝はってくる。私のことをこれほど喜んでくれる存在は彼をおいてどこにもいない。喜びを全身で現す、犬って本当に幸せな生き物だと思う。そして、その幸せを私に分けてくれる。撫でる手に感じる心地よい感触、犬の分けてくれる幸せな気持ち、それが私の心を限りなく豊かにする。

心が豊かである事、これがなにより健康の元だと感じている。心豊かに過ごすことが心身ともに健やかでいられることを彼は私に教へてくれた。

健康な体に健やかな心が宿ると言うが、健やかとは健康な体が先なのか、豊かな心が先なのか。禅問答のごとく難解である。

日本ペット＆アニマル専門学校　飼育科　岩本 保則

10/22
月

差別化の鍵は
コミュニケーション能力

２００４年にウェルネススポーツ専門学校を卒業し、住友不動産エスフォルタに入社しました。トレーナーからキャリアをスタートしましたが、実に様々な経験をさせてもらいました。

パーソナルトレーナー、グループプログラムのマニュアル策定、指定管理施設の立ち上げ業務、施設マネジメント、そして現在の新事業開発。フィットネスに関わる仕事はとても多岐にわたり、様々な能力が要求されます。

ところで、昨今ＩＴ 技術の進歩が目覚ましく、ついにＡＩトレーナーまで登場しました。専用アプリを開けば、様々なことを教えてくれます。トレーニングライブラリのボリュームは人間の記憶の比ではありません。フィットネスというサービス業においても、いよいよ機械化の波が押し寄せています。

そのような中で、生身の人間がＡＩと差別化を図り、より良いサービスを提供するとしたら、どのような能力が求められるのでしょうか。私はコミュニケーション能力ではないかと考えています。

顧客の性格や趣味嗜好、表情や仕草等を読み取り、その時々における最適解を提示する為には、相手が求めるものを理解するコミュニケーション能力が必要なのです。これはいまだＡＩのおよぶ領域ではありません。

人間関係がますます希薄になっている世の中だからこそ、より必要になる能力ではないでしょうか。皆さんはコミュニケーション能力を磨いていますか？

住友不動産エスフォルタ株式会社　新事業開発室　マネージャー　阪口 敦也

10/23
火

ヒトは酸素によって生かされ酸素によって死ぬ

地球上に酸素が発生し，われわれ人類は地上で生活できるようになりました。酸素があることで，われわれは様々な進化を遂げ現在に至っています。大気中に約 20％含まれている酸素ですが，酸素が少なかったり，多かったりすると生体は正常に維持できなくなってしまいます。酸素 100％の中では生きられないのはご存知だと思います。われわれが呼吸に必要なのは三重項酸素といわれるものですが，問題なのは活性酸素といわれる，酸素分子の電子数が変動してしまったものです。そうなると自身が安定になろうとして他から電子を奪い（酸化）ます。そのため，体内の遺伝子が傷つけられ癌化の原因となったり，酸化が起こることで炎症反応を引き起こしたりします。この夏, 日本は異常に暑いですね。紫外線が皮膚に長時間当たると日焼けしますが，紫外線が体内に活性酸素を発生させ，そこから生体を守るために最終的にメラニンが発生します。でも，メラニンが多く発生するとシミになってしまいます。また，紫外線を浴びすぎると皮膚癌になることは皆さんご存知だと思います。体を健康に維持するためには，適度な運動，規則正しい食事，適切な睡眠等が考えられますが，マスメディア等からの情報で，これは体に良いからといって過剰な有酸素運動を急に行ったり，サプリメントを過剰摂取したりということは注意しなければいけません。無理なことはせず専門家に相談しましょう。

日本大学松戸歯学部　教授　辻本 恭久

10/24
水

脳の休息、とれていますか？

皆さんは、疲れた時にどのような休息をとっていますか？　ゴロゴロしながらスマホでラインやツイッター、ゲームをする……確かに身体は休まっているように思いますが、脳の休息になっているでしょうか。

現代はスマホやパソコンが身近にあり、常に意味のある言葉が脳に入り続けています。そのため脳は休まらず、現代人は脳の疲れをとることができていないのです。誰かと繋がっていることは安心感でもありますが、すぐに返信をしなければと思っているだけで交感神経が働き、脳は緊張状態にあります。文字だけのやり取りで理解することもまた、情報の少なさからより脳のエネルギーを使います。対面であれば、表情、声、しぐさから感覚的に理解が促されるのに対して、ラインやメールは文字のみで相手の真意を理解しようとするので当然脳はフル回転します。

さらに、私達は脳が疲れを感じて発した「休め」のSOSを「大したことない」「みんな頑張っている」と言葉で打ち消してしまうことがよくあります。その時、脳内では「休め」「頑張れ」という相反するメッセージが繰り返されて混乱し、身体からの「休め」のメッセージを受け止められずに脳はどんどん疲れをためこんでしまいます。こうした脳の疲れが心の疲れとなり、様々な心の問題につながります。さあ、今からスマホ、パソコンをＯＦＦにして脳の休息時間を作ってみませんか？

学校心理士　大野 美佐子

10/25
木

深夜のゴミ拾い

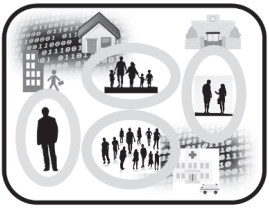
私は埼玉県の私鉄駅に程近い住宅街で歯科診療所を設けております。周辺にはコンビニが数軒あり、また駅から家への帰り道とする人が多いためでしょうか、ゴミのポイ捨てが非常に多く見られます。

あまり目立ちたくないのと、早起きする気合いも根性もないため、終電が行った後の深夜、懐中電灯を片手に周辺道路のゴミを拾っています。朝の通勤・通学時に道がきれいな方が気持ちいいと思うからです。およそ50メートル四方、1回にタバコ20本前後を拾います。また植え込みに投げ捨てられた空き缶やペットボトル、道端に平然と捨てられたコンビニ袋やお菓子のパッケージなどで相当な量になります。

民度が低いと言ってしまえばそれまでですが、私がどうしても理解できないのは、観光地も大型商業施設もないこの街に外部から訪れる人は極めて少ない、つまり自らが住み、家族と生活を営み、友人たちがともに暮らしている場所を平然と汚すことが出来る、その感覚です。

私は聖人君子ではないので、深夜にひとり、ブツブツとあまり良くない言葉で文句を言いながら拾っています。時には巡回中の警察官から職務質問をされることもあります。楽しいと思ったことなどただの一度もありませんが、それでも捨てる側ではなく拾う側に私を育ててくれた両親に感謝しています。

朝霞歯科医院　田中 入



「空間定義と情報活用」

10/26
金

健康を支える空間の情報活用と感性の共存による新たな社会産業づくり

「シンギュラリティ」「第４次産業革命」など、多くの言葉で今の時代を表現していますが、IT 、情報、人工知能などの活用により、新たな時代の働き方は、より多くの情報を活かすことが不可欠になります。

ただ、情報と言っても何気なく活用するのではなく、活用する空間を意識することがとても大切です。

人は生まれ持っての五感があり、研ぎ澄まされた感覚は多くの情報源となり人を動かします。その感覚を補うものこそが IT 、情報、人工知能であり、それが働き方を変革します。

つまり、自身の単眼での発想や判断に加え、働く空間の情報を活用した多眼の見方による、より高度で繊細な判断を生み出す働き方が社会として望まれると考えます。

日本は課題解決先進国と言われ、世界に先駆けた多くの課題に直面しています。その代表的なものが健康寿命を延ばすことであり社会に貢献できる意欲を持った人づくりです。

「働くことの本質は、傍（ハタ）を楽（ラク）にし、傍（ハタ）を楽（ラク）させること。働くことの報酬は、また働ける自分づくり」

我々は、情報産業側の役割として、産学で定義したウェルネス空間に IT 、情報、人工知能活用を提案し、人づくりを支える社会づくりを皆様と共に考え、働きたいと思っております。

データテクノロジー株式会社　藻科 克彦

10/29
月

笑いと励ましこそ健康のもと

笑いは健康に良い。人間は生まれつき笑いのプログラムを持っており、面白い話を聞くと脳にスイッチが入り、笑う。笑うことにより、インシュリンが増殖されて糖尿病の指標である血糖値が下がることも分かっている。糖尿病以外にも、高血圧、脳卒中、動脈硬化、心臓病、ガンなどの生活習慣病から、痴呆症、うつ、風邪、肺炎にいたるまで効果があるそうだ。日頃からユーモアで人を笑わせている人は、他の人に比べて体内の免疫物質が高い。しかも笑う人だけでなく、笑わせる人にまで身体に良い影響を与えるという実験結果も出ている。「笑われる人間になるな」などと言うよりも、大いに笑い笑わせ、自分を元気づけ、人をも元気にさせようではないか。

人の前を照らせば自分の前も明るくなる。「人のために」という気持ちは、自分のためにもなる。利他の行為により、快感や幸福感をもたらすオキシトンという脳内物質やベータエンドルフィンとかドーパミンという免疫力を高める物質が活発に分泌されることも分かっている。オキシトンは「愛情ホルモン」とも呼ばれ、人を愛したり愛されたりするときに分泌される。人間関係を大切にすることが健康につながるのだ。反対に、孤独は多くの人の精神と身体をむしばむ。人と人とのつながりや信頼関係を意味するソーシャルキャピタルの充実度のランクが、日本は非常に低いという国際調査結果がある。「一人一人が他の一人のために」というキャッチフレーズのもと、暖かな励ましの言葉をかけて行きたいものだ。

日本ウェルネススポーツ大学　講師　西本 徹

10/30
火

健康づくりについて

健康づくりの 3 本柱は、「栄養」「休養」「運動」であると言われています。

国民医療費が平成 27 年度では、41.5 兆円となっており、運動不足がひとつのリスクとなっています。

●健康づくりのエビデンス (根拠)

日本人の非感染性疾患による死亡の三大危険因子:「喫煙」「高血圧」「身体活動・運動不足」は、冠動脈疾患、2 型糖尿病、乳がん、大腸がんのリスクを高める。

●食物・栄養・運動によるがん予防 10 ヶ条

※世界がん研究基金 / 米国がん研究協会 2007 から

1 やせ (BMI18.5 未満) にならない範囲で、体重を減らす。

2 毎日 30 分以上の運動をする。(早歩きのような中等度の運動がおすすめ)

3 高カロリーの食品を控え、糖分を加えた飲料を避ける。

4 いろいろな野菜、果物、全粒穀類、豆類を食べる。

5 肉類を控えめ (週 500g 未満) にし、加工肉を避ける。

6 アルコール飲料は、ビール大瓶 1 本、日本酒 1 合までとする。

7 塩分の多い食品を控えめにする。

8 がん予防の目的でサプリメントを使わない。

9 生後 6 ヶ月までは、母乳のみで育てる。(母親の乳がん予防と小児の肥満予防)

10 喫煙は控える。

堀松スポーツ行政研究所　堀松 英紀

10/31
火

人工知能（AI）とマインドフルネス

今日、様々な分野で人工知能（以下 AI と略）をどのように活用すべきかという議論が盛んになっている。それはスポーツや健康科学の分野でも例外ではない。例えば AI が人の生体情報から正確な病名や治療方法を示すという期待がある。もし人間が物質的な存在に過ぎないなら、外部から観察者の立場で大量のデータを入力すれば、それも可能であろう。しかし、私たち人間は（無意識を含めた）自己意識を持ち、常に生成変化をする存在と考えれば、健康診断に示されるデータは一時的な固定性に過ぎないのである。従って今後 AI に必要なことは AI 自らが問題を設定して、流動的な時空間を喚起することだと思う。

最近注目されている心理療法の一つにマインドフルネスがある。南方系仏教のウィパッサナー瞑想を西洋的にアレンジしたもので「生成変化しているものに対し、瞬間、瞬間、変化を変化のままに気づきながら、自己と世界が繋がっている」という意識を持つ行為である。換言すれば、身体を臓器別、部分的に見る西洋的発想ではなく、関係性と全体でみる東洋的発想と言えるだろうが、それは今後の AI に必要な機能を示唆しているように思う。

AI に対して過度な期待は禁物かもしれない。しかし AI が「人工的に知能を創る」という行為であるとするなら、それはまだまだ未知の部分が多い人間自体を知るということでもあり、またそれによって私たち自らがつねに反省を求められることでもあろう。

日本ウェルネススポーツ大学　講師　河合 明

季刊誌『ウェルネス』原稿募集！

健康は広く文化・環境と密接な関係があります。
そこでタイケン学園では、誌面に掲載する読者の皆様の原稿を大募集しております。
最近思っていること、感じていること、ご自身の貴重な思い出、日々の生活に役立てている体験や工夫など、自由におまとめください。

原稿規定

1．「ワード」で文書を作成の上、文頭にタイトル、本文の後に執筆者名・所属・肩書を明記
2．特集　1,200 字程度（仕上り４頁）・写真（１点 300 字に換算）、プロフィール（100 字程度）、バストアップ写真１点
　本文　580 字程度のエッセイ（仕上り１頁）
　掲載は選定の上、執筆予約多数の号につきましては、都合により次号以降となります。編集部までお問い合わせください。
3．宛先　E メール：pet@a.email.ne.jp
　（日本ペット＆アニマル専門学校 編集部 高橋宛）
　TEL：03（3938）8688　FAX：03（5968）5800

発行予定（2019 年）

冬号発刊：1 月 19 日（金）　原稿締切：11 月 16 日（金）
春号発刊：4 月 18 日（金）　原稿締切：　2 月 15 日（金）
夏号発刊：7 月 20 日（金）　原稿締切：　5 月 17 日（金）

編集後記

「このたびは　幣も取りあへず　手向け山　紅葉の錦　神のまにまに」菅家
百人一首二十四番目の歌で、菅家とは菅原道真。
皆さんも百人一首で聞いたことがあるかと存じます。
百人一首は秋を詠んだ歌は多いようです。
気候もおちついて外出したり、そのため食欲も湧いたりと、沢山経験が増えます。
勿論、日本人は四季の中でもこの秋に対する思い入れが多いのではないでしょうか。
芸術の秋と言われるように、感受性も活発になります。
そういえば、この菅原道真は太宰府に祭られ学問の神様としても有名。
以前秋に太宰府に行った時、お祭りで賑わっていました。
この秋の行事は盛り沢山です。

季刊誌『ウェルネス』についてのご意見やご感想は編集部まで
E メール：pet@a.email.ne.jp
TEL：03（3938）8688　FAX：03（5968）5800

監　　修　：　学校法人 タイケン学園
協　　力　：　日本ウェルネススポーツ大学
発 行 人　：　柴岡 三千夫
編 集 人　：　高橋 暁洋
発 行 元　：　公益財団法人 日本幼少年体育協会
〒175－0094　東京都板橋区成増 1-12-19
TEL：03（3938）2320　E-mail：youtai@t.email.ne.jp

ウェルネス
平成30年10月20日創刊（年4回発行）通巻第1号
発行／公益財団法人 日本幼少年体育協会

発行元 公益財団法人 日本幼少年体育協会
〒175-0094 東京都板橋区成増 1-12-19
TEL：03-3938-2320 e-mail：youtai@t.email.ne.jp

非売品