



田中 博史准教授
専門分野 ストレス科学など



只隈 伸也准教授
専門分野 トレーニング理論



琉子 友男教授
専門分野 高齢者体力などの
身体教育学、スポーツ科学など

ストレスを コントロールしよう

家庭、職場、学校…。私たちが様々な場面で感じているストレス。その原因は様々で、時に心身に悪影響をもたらし、病気などを引き起こします。このストレスを自らコントロールする方法を知ることは、こころの健康を保つために大切なことです。

町では、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力のもと、鳩山ニュータウン北側に位置する石坂の森を歩き、ウォーキングと森林浴の効果を科学的な見地から体験していただく「セラピーウォークIN石坂の森」を開催します。

今月号では、大東文化大学スポーツ・健康科学部 琉子 友男教授、只隈 伸也准教授、田中 博史准教授、種ヶ嶋 尚志特任講師に、ウォーキングや森林浴の効果などについてお話を伺いました。

一般的にストレスとは。

田中 ストレスは、原因となるものと、その原因によって作り出される状態とを分けると、理解しやすくなります。例えば、手の甲を指で押すと、へこみます。このへこんでいる状態がストレスを受けている状態で、押している指がストレスの原因(ストレスサ)です。

このストレスサは、緊張や不安などの内部的なもの、けがや環境などの外部的ものに大きく分けることができます。

長期間、ストレスを受けた状態が続くと、心身にどんな変化が現れますか。

田中 私たちの体には防御反応が働きます。それによ

り、体の臓器や器官をコントロールしている自律神経が働き、汗をかいたり、心拍数を上げたり、体調の変化となって現れます。一時的なストレスは、体を活性化させてくれますが、長期間続くと、高血

圧を招いたり、他の疾病などにつながったりして悪影響を及ぼします。

琉子 高血圧や糖尿病など、生活習慣病のほとんどにストレスが大きく影響しています。

ウォーキングなどで体を動かし十分な休息を 交感神経と副交感神経のスイッチ機能の調整を

町では、3月に「セラピーウォークIN石坂の森」を開催しますが、ストレスとの関係について、まずはウォーキ

琉子 自律神経は、運動や緊張・集中時に活発になる「交感神経」と、休息時に優位になる「副交感神経」で成り立っ

ています。この二つの神経の

オン・オフの切り替えを繰り返すことで、私たちは身体を健康な状態に保っています。

ウォーキングは体を動かすことで血流を増加させ、多くの酸素を体内に取り込み、「交感神経」を活発にさせることができます。また、十分な休息をとることで「副交感神経」

を優位にすることもできるの

で、この二つの神経のスイッチの切り替えをうまく機能させることができます。

田中 中高年の方は、そもそも副交感神経のレベルが低下している方が多いので、ゆっくりとした、呼吸を乱さない程度の運動のウォーキングが有効です。

只隈 石坂の森は私もトレーニングで走っています。石坂の森の入口、駐車場から左へ入って行くと、緩やかなアップダウンが続くコースになっています。道も柔らかく、散策を楽しみながらのんびり歩くのにちょうどいいのではないのでしょうか。

一方で、駐車場から左に入り展望台を目指すコースは、いわゆる丘陵で、タフなコースが展望台まで続きます。展望台からは、遠く熊谷市まで一望できたり、富士山が見えたりと、とても気持ちがいいです。心肺機能、脚筋力を鍛えたい方はこちらのコースがお勧めですね。

種ヶ嶋 有酸素運動にうつ病的に証明されています。何か問題にぶつかった時に、ある程度は悩むことも必要ですが、悩んだあとは体を動かして、心を軽くしていくことも大事です。



セラピーウォーク IN石坂の森

日時 3月16日(土)

午前8時30分～午後1時(予定)

集合場所 多世代活動交流センター体育館

※雨天時は、同センター体育館で、正しいフォームを学ぶ「歩き方教室」を行います。

対象 町内在住者

定員 30人(申込順) 費用 無料

持物 室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴を履いてご参加ください。

申込・問合せ 2月1日(金)から、町保健センターに申し込みください。☎296-2530

こころの健康づくりセミナー

笑うって気持ちいい!!

笑いヨガ体験講座

「笑いヨガ」は、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。笑いのチカラで心も体もスッキリを体験しませんか?

日時 3月1日(金)

午後1時30分～3時30分

(受付は午後1時から)

会場 町保健センター

対象 町内在住者

講師 日本笑いヨガ協会認定講師 成嶋 規子氏

定員 30人(申込順) 参加費 無料

持物 室内用運動靴、飲み物 動きやすい服装でご参加ください。

申込・問合せ 2月1日(金)から、町保健センターに申し込みください。☎296-2530

こころの健康相談

町保健センターでは、臨床心理士・保健師による「こころの健康相談」を実施しています。定期開催のほか、状況により日程調整や訪問することも可能ですのでご相談ください。保健師による相談は、随時受け付けています。

●次回開催日：2月20日(水) 午前9時30分～11時30分(予約制) ●申込・問合せ：町保健センター



種ヶ嶋 尚志 特任講師
専門分野 臨床心理学

―森林浴の効果は。―

琉子 森林の中の酸素濃度は、交通量の多い町中と比べると高く、樹木の発散する化学成分のフイトンチッドは、交感神経の緊張を抑制してくれます。

また、鳥のさえずりや水が流れる音を聞いたり、木のおいをかいたり、耳や目、鼻、手足で森を感じることで、血圧が下がったり、脳の活動を鎮静化することが研究で実証されています。

種ヶ嶋 森林セラピーに関して、問題を抱えている人は、そうでない人に比べて、心の健康向上効果があることが心理学的調査でも分かっています。

自分自身の主観的な心の有り様にもよりますが、今回のようなウォーキングはストレスケアの一つの方法としてお勧めできます。

また、科学的ではないかも

木の香り、小鳥のさえずり、水の流れる音・・・、森のリラクゼーションの効果全体を感じる

―「セラピーウォーク」ではどのような測定をしますか。―

田中 参加者の皆さんには、石坂の森をウォーキングする前後に測定をしていただきます。

具体的には、交感神経が活発になるとより分泌する唾

しれませんが、スピリチュアル的な言い方をすれば、「森林浴」で「大地のエネルギ―を体内に取り込む」と考えると、気持ちもプラス方向に向かうと考えられます。

液中のα-アミラーゼを測定し、その数値の変化を確認します。また、質問紙を用いて「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」の6つの尺度から気分や感情を測定するPOMS測定を行うことで、

丘陵が続く、いまでも多くの自然豊かな里山が残る、ウォーキングやジョギングに最適な地形です。心身のリフレッシュを図り、ストレスを改善することができると期待しています。皆さんに歩いていただき、そのよさを実感してほしいですね。

今回のウォーキングのリラクゼーション効果について実感していただけます。

ウォーキングの後には、琉子教授と臨床心理士である種ヶ嶋特任講師の講演や、測定した数値の説明を行う予定です。

只限 鳩山町は、なだらかな丘陵が続く、いまでも多くの自然豊かな里山が残る、ウォーキングやジョギングに最適な地形です。心身のリフレッシュを図り、ストレスを改善することができると期待しています。皆さんに歩いていただき、そのよさを実感してほしいですね。