



【2016年7月号の内容】

- 高岡尚司の「ゼロベースランニング」
- 矢田大の「効率的な体のリカバリー方法」
- 竹田義弘の「東洋医学の知恵袋」
- 鴨井夕子の「女性とスポーツ」
- 三谷勇人の「身体を自然を取り戻せ」
- お知らせ

高岡尚司の「ゼロベースランニング」

本当に本当に、不思議なことがあります。
それは、なぜこんなにも危ないことを、こんなにもたくさんの人がやってるのかってこと。

歩きスマホ。

こないだも、女子高生が駅のホームで歩きスマホしてたら、走行中の電車にぶつかって、タイヤが大幅に乱れるっていうアクシデントがありました。

痛い思いをしなきゃわかんないんでしょうかね？
もし打ち所が悪くて死んでしまったら、後悔すらもできないのに。そんなことも考えることができないくらい、スマートフォンや携帯電話に「弄ばれている」人が急増しています。

ちょっと立ち止まって、邪魔にならないところを選んで操作すればいいものを。

ちょっと立ち止まる時間ももったいない？
それもそれで病気です。「タイムイズマネー」とはよく言いますが、そういう人ほど、時間を浪費しています。本当に時間を大切にしている人は、スマホの電源を切るという選択肢も持ち合わせています。

あなたはスマートフォンという一見便利なものに、あなた自身を支配されていませんか？

スマホがなければ友達付き合いができない？
スマホがなければ仕事ができない？

スマホがなければ、スマホがなければ・・・

僕たちの生活がスマートフォンで便利になったことは確かです。ただ、無きゃ無いで、どうにでもなります。これは、シューズとか、マットレスとか、枕とか、他の便利なものでも同じこと。

言ったら、中毒症状ですよ。モノ中毒。

覚醒剤とか、タバコ、アルコールの中毒とほとんど同じですよ。

どんだけ「危ないからやめなさい！」って言ってもそんなの、中毒患者に言っても無理無理。だって本人が「危ない」なんて、全く思っていないだから。

こんな感じで、モノ中毒は一見、人には害が無いように「見える」。だから怖いんです。

世の中の便利なモノを見てください！いかにも「あなたのために」感が満載です。そうやって巧みに私たちの心を鷲掴みにし、腑抜けにしていけます。

しかも厄介なのは、モノを作る側も情熱を持って「あなたのために」と思ってるところ。

そりゃあそれが仕事なんだから、その姿勢が当たり前。だからこそ、モノがいいからこそ、中毒になりやすいんです。モノがよければ、中毒が加速するわけですから、皮肉なものです。

まあ、モノ中毒を取り締まることなんて不可能でしょうからだったら僕らの側から、モノと適切に距離を取る必要があるわけです。

そうすることではじめて、僕らはモノと共生できる。これからさらに便利な世の中になるでしょう。だから今のうちに、モノとの距離感を見直してみましよう。

歩きスマホの話に戻りますが、やっぱりこの中毒患者には、罰金なんかの罰則が必要でしょうね。

あまりにも蔓延りまくってますから。

でもね、罰がないと歩きスマホもやめられない人が多い世の中を、あなたはどう思いますか？

ちょっと、何か、違いますか？

高岡 尚司 (たかおかしょうじ)

鍼灸・マッサージ師
裸足フルマラソン日本記録
2時間45分39秒 保持者
ランニングコーチ



矢田大の「効率的な体のリカバリー方法」

～リカバリーとしての栄養と水分摂取②～

今回も～リカバリーとしての栄養と水分摂取～についてお話ししていきますね。

前は水分摂取について書いていきましたので今回は栄養補給について書いていこうと思います。

あなたは普段、どんな食事をしていますか？時間がないからカップヌードルやコンビニ弁当の方、和食中心の食生活、はたまた野菜中心の菜食主義という方もう完全菜食主義の方、そこは正反対のMEC食（肉、卵、チーズ）のみの食事をしている方、と本当に様々な食生活をしている方がいて、また色々な情報がありふれています。

そして正解はどれがいいの？何てナンセンスな質問はしないで下さいね（笑）

気になったワードや食生活があったらググっていただく事をオススメします。

ここで栄養補給、食生活の事を書くと色々な要素がありすぎていくら時間をかけても時間が足りないので限定的な状況での事をお話していきます。

限定的な状況とは運動前後の事で、これを読んでいる方は日常的に運動をしている方は少なくないはずですよ。

あなたは運動をする時やした後、何を摂ってますか？糖質？タンパク質？脂質？

タンパク質に決まってる！と言う声が聞こえてきそうですが、なんでタンパク質を摂るのか理解してますか？

現段階で科学的に証明されている事はいくつかあります。タンパク質を摂取する事は運動して疲労回復の手助けをしてくれる事、筋肉のリカバリーを促進してくれる事が挙げられます。これがタンパク質を摂ると良い理由です。

またここでもう一つ、糖質を摂取してあげるとタンパク質合成にひと役買ってくれるようです。糖質？え？だって太るじゃん。ケーキとか甘いものはダメだって言われてるよ。と思った方も多いはず。

そうです。基本的にジャンクフードを食べないに越した事はないですし、ここではタンパク質を摂取しより良くエネルギーに変えていくためにある定量の糖質が必要になってくるという事です。

またこれはどんな競技で、どこを目指し、どんなトレーニングをするのか？強度はどのくらいの強度を設定するのか？によっても必要な糖質の量というのは変わってきます。ですのでここを詳しく知るのであればトレーニングを見てもらってるトレーナーに相談するもよし、必ず専門家と相談する事をオススメします。

また運動の合間に糖質とタンパク質を合わせて摂る事でグリコーゲンというエネルギーの再合成の速度が高まるという研究データが出ているようです。

運動中にグリコーゲンが中心にエネルギー源として働くと言われているので、だから長距離を走る時に食べるジェルは甘いんですね！

結論としてまだまだ未開な分野で僕も勉強不足なのでここまでしか書けませんが、色々な食生活や運動中にあれ食べようとかこれ食べようとか意識し始めるのが1番いいかもしれません。

私も色々試してる最中です。好きな物を好きなだけ食べる。反対はしません。身体の声に耳を傾けながらバランス良い食事、食生活を見つけて頂ければ幸いです。

矢田大(やだひろむ)

鍼灸・マッサージ師
ALTRA TECH REP
トレイルランナー



竹田義弘の「東洋医学の知恵袋」

その2「湿熱(しつねつ)と向き合う」

ジメジメ暑い熱い日々が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？

前回の湿邪のお話、お役に立てましたか？そこで、今回はいくつかある湿邪の中の湿熱のお話と対策です。

特に今回は食べ物に注目してみました。

この時期、自分の体がどのような状態であるのか、何に気をつけたら良いのかお気づきになると思います。

まず、湿邪は外から入ってくる外湿（がいしつ）と体の中から生じる内湿（ないしつ）に分けられ、更に寒湿（かんしつ）と湿熱（しつねつ）に分けられます。

●外湿▷外気の湿度の事

●内湿▷体の中から生じるもの、体内の湿気

●寒湿▷寒さ（冷え）と湿気が合わさったもの、梅雨時の雨に濡れた、クーラーの冷え

●湿熱▷熱と湿気が合わさったもの、ほとんどが体の中で生じる

湿邪の中で、特に体に様々な不調を引き起こすのは湿熱と言われていて、体内にたまり過ぎた不要な「熱」と「水」が体の巡りを邪魔するのです。

水は本来、体を潤し冷やし、熱は体を温め活動的にします。しかし、この2つが体の中に長くとどまり増えすぎると様々な症状を引き起こすのです。

流れのない溜池の水を思い浮かべてください。夏になり暑くなると、ちゃんと管理していないと、どろどろしてニオイもしそうですよね…。ドロツと濁って温かい、このヘドロのようなものを「湿熱」と呼びます。

そして、前回お話ししたように、とどまった場所で悪さをします。湿熱は体の中に長くいればいるほど悪い症状を引き起こすので出来るだけ早めに追い出したいのです。

★こんな方は湿熱タイプ(チェックしましょう)

(1)水やお酒が大好き、たくさん飲む→□

(2)味の濃いもの、脂っこいもの、高カロリー食が好き→□

(3)暑がりやで汗っかき→□

(4)吹き出物が多い→□

(5)傷や湿疹が化膿しやすい→□

(6)尿は量が多く回数も多い。時に濁ったり、排尿時に違和感を感じる→□

(7)便は形がなく粘り気があり、匂いが強い。排便後もすっきりしない→□

(8)おならが多い、おならの匂いが強い→□

(9)関節が重く痛む→□

(10)口の中が苦く粘る→□

5つ以上チェックがある方は「湿熱タイプ」です。

湿熱タイプの方は、基本的に食べすぎ、飲みすぎ、食にこだわりのある方、グルメの方に多いような気がします。

では、実際にどうしたら良いのか。

前回と重複する点ありますが、まず食べる量、水分の量を減らします。味の濃い物、脂っこい物、甘い物、高カロリー食、刺激のある物（香辛料）を控えます。

★体の熱を冷ます食べ物

小豆、セロリ、キュウリ、豆腐、緑豆、ごぼう、いちじく、しじみ、昆布、きゅうり、なす、みょうが、苦瓜、すいかなど。

※食べすぎると体を冷やしすぎてしまうのでほどほどに。

★体の湿を排出させる食べ物

小豆、緑豆、大豆、とうがん、黒豆、スイカ、大根、ナス、しじみ、昆布、キャベツ、あさりのり

夏に収穫される食べ物を積極的に食事に取り入れるのも良いです。

どくだみ茶、スギナ、クマザサ、ハトムギなど、解毒作用や体の中の湿気をさばいてくれる作用のある物も良いですね。

お酒は体に熱を生じやすいので湿熱タイプの方は特に控えめにしてください。

どんなに良いと言われる治療や考え方、良いトレーナーに指導を受けていても、場合によっては食事を変えなければ、パフォーマンス向上、痛みの緩和、体質改善などの結果が出ません。

特に、今の時期は、キンキンに冷えたビールが美味しいですよね？そのビールが不調の原因かもしれません・・・。

これを機会に自分自身を見直し、自分の体と向き合ってみませんか？

偉そうな事を言っている私はラーメンと甘い物がやめられませんが…(^_^;)

では、またお会いしましょう^^

竹田 義弘 (たけだよしひろ)

鍼灸・マッサージ師
バンブー治療院 院長



鴨井夕子の「女性とスポーツ」

『最近階段を上がると息切れがする』『身体が毎日重い』なんて感じている方はいらっしやらないでしょうか？

それ、もしかすると貧血のサインかもしれません。

貧血と聞くと、偏食する方や身体に元気がない方に起こるというイメージがあるかもしれませんが、貧血の中でも「スポーツ性貧血」というものは主にスポーツ選手や激しい運動を継続的にやっている方に良く見られます。

スポーツ性貧血は血中の赤血球やヘモグロビン濃度が下がってしまう状態のことで、特に女性は月経の影響などもあり、男性に比べて3倍の高頻度で発症します。

身体のいたるところの細胞は酸素を必要としているのですが、それを送り届けるのが赤血球の役目です。

そして赤血球を99%構成しているのがヘモグロビンであり、ヘモグロビンを構成しているのが、鉄分とたんぱく質となります。

なので、赤血球やヘモグロビン濃度が下がってしまうと、細胞達は酸欠状態。ここから、息切れや身体の重さがかかるわけです。

貧血の原因の1つは赤血球の産生障害で、栄養摂取不足があげられます。

これは特に体重のコントロールしようとしている方に多く、体重増加を気にするあまり、赤血球中のヘモグロビン合成に必要なたんぱく質と鉄分が不足になる場合があります。

とくに女性は体重の増減をととても気にするので、こういった状況が高頻度で見られます。

また、スポーツをする方は蛋白質が筋肉の合成に大量に用いられったり、大量の発汗によって汗に含まれている鉄分を喪失することを考慮しなければなりません。

なので、スポーツする方はとくに両成分を一般の人より多めに摂取したほうが良いでしょう。

2つ目に赤血球破壊亢進です。長時間の運動によって足底の毛細血管において赤血球が踏みつぶされ壊れます。マラソンなど持久性トレーニングによって起こりやすいです。

3つ目には出血を考えておかないといけません。激しい運動が目に見えない程度の尿中への出血をきたしたり、膀胱の前後壁が擦り合って出血するということが知られております。

診断は血中のヘモグロビン量が、男性 13.8g/dl以下、女性 12g/dl未満でスポーツ性貧血の目安です。その他に、赤血球数、血清鉄、血清フェリチン、鉄結合能などが目安として用いられます。

先ほどあげた症状の他にも色々な症状が出てきます。

- ・ 顔色が悪い
- ・ めまいがする
- ・ だるさ、疲れがとれない
- ・ 息切れや動機がする
- ・ 固形の食べ物が飲み込めない
- ・ 変わった味のものを食べたくなる、など…

まだ他にも色々な症状が出ますが、女性の貧血は悪化すると不妊症になる事もあります。

貧血が悪化すると、慢性的に鉄分が不足している状態が続きます。

鉄分は、細胞を作り出すときにも使われる成分であるため、鉄分の不足は卵巣にも大きな影響を与えます。

特に、女性ホルモンの1つ黄体ホルモンは、子宮を妊娠しやすい状態に維持する働きを持っているのですが、鉄分が不足すると、その黄体ホルモンの分泌が低下してしまいます。その結果、軽い場合でも生理不順に、重くなってくると不妊や流産の原因にもなるのです。

治療は赤血球のもととなる鉄分の摂取として、鉄剤によるものが主になりますが、過剰な鉄剤の摂取は注意が必要です。

胃に負担がかかったり、身体に備わっている造血機能が衰えてしまったりします。

なので、普段からの食事や睡眠で予防していきましょう。

鉄分を多く含むレバーやあさりなどの摂取とともに、鉄分の吸収を助けるたんぱく質やビタミンCを多く含む食材も一緒に摂取しましょう。

また、睡眠も実は大事！

睡眠中は血液のバランスの代謝を整えるホルモンが大量に分泌されます。

睡眠不足になってしまうと、鉄分の吸収自体を下げてしまいます。睡眠時間は自分がリラックスできるような環境に整え、体をしっかりと休ませてあげましょう。

女性は月経があり、貧血になりやすいので、普段からしっかりと予防しておく事が、スポーツを楽しむための準備になります。貧血になるのは早いのですが、治るのはなかなか遅い。そうなる前の予防を！

鴨井 夕子 (かもしゆうこ)

鍼灸・マッサージ師
ALTRAアンバサダー
ランニングコーチ



三谷勇人の「身体を自然を取り戻せ」

あなたは、これから外でランニングします。では走る前にどんなストレッチをしますか？別にランニングでなくても、ジムでエアロする、はたまた水泳、ゴルフするでもかまいません。実は運動前にどんなストレッチを行うかで、あなたのパフォーマンスも変わってきます！

良かれと思いついて行っているそのストレッチが、あなたのパフォーマンスを低下させるかもしれません。この「運動前のストレッチはパフォーマンスを低下させる？」というテーマは、10年以上前から議論されており、関連する論文の数は、100を超えているんです。

○静的ストレッチ・動的ストレッチ

ストレッチングは、静的なストレッチ（static stretching）と動的なストレッチ（dynamic stretching）に分けられます。

静的なストレッチングとは、例えば、アキレス腱を伸ばす姿勢や前屈の姿勢のままじっとしてストレッチすることを言います。動的なストレッチとは、簡単に言ってしまうとラジオ体操やブラジル体操(サッカー等で行う体操)のことです。

「静的ストレッチ」には、関節可動域の維持・増大、筋緊張の緩和、筋中の老廃物除去の促進などといった効果は確認されています。

しかし運動前の準備としては疑問視する報告もあり、実際に静的ストレッチを実施した直後には、筋肉の収縮速度の低下や関節可動域の一部での収縮速度の低下、神経の反応速度の低下などにより、ジャンプ力、ダッシュ力などのパフォーマンスレベルの低下が起こりケガのリスクも上がってしまう、という可能性があります。(※この場合もストレッチを行う時間によっても差が変わってきます)

対して「動的ストレッチ」とは、一連の動きの中で行うストレッチのことです。

関節を動かしながら筋肉の伸縮を繰り返す方法や、反動をつけて大きく動かす方法などがあります。「マエケンダンス」もオリジナルの動的ストレッチなのです。

この方法は筋肉の反応を良くし、力が入りやすくなります

○運動前のストレッチ

「ふーん、なるほどね～!!じゃあ、運動前は静的なストレッチはダメなの?必要ないの?」と、思われがちですが、決してそうではありません。

筋肉だけでなく、腱や皮膚、関節包などの軟部組織の柔軟性が上がらないまま、いきなりジャンプしたりスイングすればケガのリスクも上がります。

静的ストレッチだけではダメなんです。

運動前のストレッチの目的というのは、身体をあたため、心拍数を上げ、筋肉の反応速度をあげるといことです。しかし、静的ストレッチはあくまで「受動的な筋肉の伸び」なので、それだけではダメなのです。

運動前でも体の柔らかさを出したいのであれば静的ストレッチ、筋肉の反応を良くし動きやすい状態を作りたいのであれば動的ストレッチというふうに、目的に合わせてやり方を変える必要があるのです。故障を抱えている人や身体が固い人にとっては、運動前の静的ストレッチも必要不可欠です。

運動や競技の前のウォーミングアップは、単なる準備運動ではありません。

あなたのパフォーマンスを最大限に引き出すために行うトレーニングでもあるのです。今まで、「動的ストレッチ」を取り入れた事のないあなた、ぜひこの動的ストレッチを取り入れてみてはいかがでしょうか?

三谷 勇人(みたに はやと)

鍼灸・マッサージ師

鶴見大学硬式野球部トレーナー





セントラル接骨院 東戸塚店



【営業時間】

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	休	○	○	○

月・金：9時～21時 / 火・水：10時30分～21時 / 土：10時～20時
日：10時～19時 / 木・祝：定休日

 **045-829-4360**

ウェブサイトもチェックしてください！

(QRコードを携帯・スマホで読み込んでください)



免責事項

この「ゼロベースマガジン」では、生活に役立つ健康情報やアドバイスを提供していますが、本マガジンで提供された情報およびアドバイスによって起きた問題に関しては、一切当院やライターに責任や義務は発生しません。ここでの助言やアドバイスを参考に下した判断は、当然ですが、全て読者の責任において行ってください。

配送停止希望・お問い合わせ

本マガジンの配送停止をご希望の方、またはお問い合わせは、下記連絡先までご一報お願い致します。

 045-829-4360

 cbs.higashitotsuka@gmail.com

〒横浜市戸塚区川上町97-1 セントラル
フィットネスクラブ東戸塚内