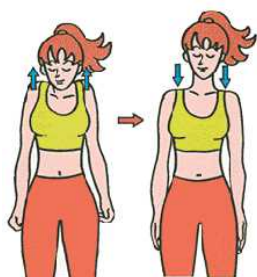


スロージョギングとは

スロージョギングは笑顔で話ができるくらいのペースで行うジョギングです。筋肉に乳酸がたまりにくく、無理なく続けることができます。筋肉は大きな力を出せないけれど持久力がある「遅筋繊維」と、大きな力を出せるけれど疲れやすい「速筋繊維」で構成されており、スロージョギングでは、主に遅筋繊維が使われます。そのため、体力のない人や高齢者でも、長時間続けることが可能になるのです。肥満の解消や、血圧や血糖値、HDL(善玉)コレステロールなどの値を改善する効果が報告されており、メタボリックシンドロームの予防や改善につながります。走り方：あごは軽く上げ、腕は自然に振る。歩幅は10~40cmくらいに小さくして、小刻みにジャンプするイメージで走る。足指の付け根で着地する。かかとで着地するよりも衝撃が小さい。



筋肉を緩めて心身をリラックスさせる筋弛緩法



リラックスとはストレスと対極の状態で、心と体の緊張が解けて安らかな状態を指します。ストレスは意識しなくても自然にたまってしまいうものですが、自動的にリラックスすることはできません。意識的にリラックスする方法を身につけましょう。「筋弛緩法」は手や腕などに意図的に力を入れて、その後脱力を感じる体操です。「筋肉がリラックスした」という信号を脳に送り、脳の興奮を抑えて心と体をリラックスさせます。**不安症の治療にも取り入れられています。**仕事の休憩時間やテレビを見ながらなど、手軽にできる

筋弛緩法は肩の体操(両肩に力を入れて肩をすくめる。10秒ほどたったら脱力して両肩を落とし、15秒間ほどリラックスし、これを数回繰り返す)。体操中は6秒ほどかけて口から息を吐き、3秒ほどかけて鼻から息を吸う**腹式呼吸**を心がけましょう。腹式呼吸をするだけでもリラックス効果があります。関節リウマチや五十肩などの病気がある場合は必ず担当医に行っても良いか確認して下さい。

日常のケアで口臭を防ぐ

口臭は誰にでも多少はあります。問題は他人が不快に思うほど強い口臭があることです。1日のなかでも口臭は変動しています。一般的には寝ている間に口の中の細菌が増えるため、口臭は朝起きた時が最も強くなっています。その後、食事や歯磨きをすることによって口臭は減っていきます。口臭の原因は、口の中でなく体の病気にある場合もあります。体の病気に原因がある場合は、肝硬変や腎不全、気管支炎、肺がん、糖尿病などの病気によるものです。また、消化不良によって食べたものが胃や腸に停滞することで、においを発している場合もあります。原因が口の中にある場合は、舌苔、歯周病、むし歯、唾液の減少などが挙げられます。舌苔とは、舌の表面にたまった汚れのことで、白っぽい色や淡い黄色をしています。この舌苔にいる細菌が、汚れすなわちプラークを分解し、口臭の元になる口臭ガスを発生させるため、舌苔が多いほど、口臭が強くなります。また、歯周病やむし歯になったり、唾液が減少したりすると、口の中に細菌が増殖します。その細菌が舌や口の中の汚れを分解することで口臭が発生するのです。何の自覚症状もないのに周囲の人から口臭を指摘される場合は、歯周病が原因の可能性ががあります。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

