

## 入浴の効果 ヒートショックプロテイン

毎日湯船にゆったりとつかっていますか？ 最近では入浴をシャワーで済ませる人が増えているといわれています。湯船につかって体を温めると、ヒートショックプロテインというタンパク質が作られます。このタンパク質はストレスに立ち向かい、傷ついた細胞を修復して免疫機能を高めてくれる働きがあります。さらに、ヒートショックプロテインが脳のGABA受容体に作用し、深い眠りが増えるという報告もあります。お湯の温度は42℃なら入浴10分、41℃なら15分、40℃なら20分です。入浴後も体を10～15分保温することで、しっかりと体が温まります。ヒートショックプロテインは入浴の2日後をピークに1～3日後頃まで増加するため、毎日ではなく週2回ほどでも効果が期待できます。ここぞという日の2日前に湯船にしっかりと浸かると体調万全で乗り切れるでしょう。



## 長生きは長息から



呼吸は生きていく上での基本です。「長生きは長息から」とも言われ、鼻で息を正しくゆったり行くと、健康に貢献するとの見解も。朝、目が醒めたときのどがヒリヒリしたことはありませんか？ 睡眠時に口呼吸しているのが乾燥した結果かも知れません。鼻呼吸であれば鼻で異物などを排除できるものの、口呼吸では異物などを直接吸い込むことになってしまい、のどを痛めることにもなるのです。イビキをかく人も口呼吸の場合が多いと指摘されており、呼吸器や心臓などへの負担が問題視されています。健康的な鼻呼吸をするために、口閉じテープを使用する人が増えているとか。睡眠時に口が開くのを防ぎ、スムーズに鼻呼吸ができるためです。

## 日常的にからだを動かしてイキイキと

骨や関節、筋肉などが衰えていき、動くことさえ困難になってしまうのがロコモティブシンドローム(運動器症候群。以下ロコモ)です。放っておくと介護が必要な寝たきりになってしまう可能性もあります。加齢や運動不足などが主な原因ですが、メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)である人も注意が必要です。その他に筋肉量が減っていくサルコペニアや、からだを作る栄養素が不足している人、痩せすぎの人なども気をつけて下さい。ロコモを予防するためには、日常的にからだを動かすことが大切です。例えばウォーキング。スタートの10分間は普通で歩き、次の5分間は早足で歩くなど交互に繰り返しながら合計30分ほど続けるといい運動になります。三日坊主にならないように「継続は力なり」で楽しみながらやりましょう。

