



# ガクソウ通信 Vol.1



出遅れてしまったガクソウ通信、2021年度の第1号です。

学生相談室の山本は、今年度から「健康学」という授業の担当に。そこで今まで以上に皆さんの「健康」が気になるようになったのを機に、健康ネタを振りまいて学内のますますの健康促進に向け暗躍します。

学生相談室 Twitter:SEIKAcounseling でもいろいろつぶやき中。

## 身体の疲れをケアしよう

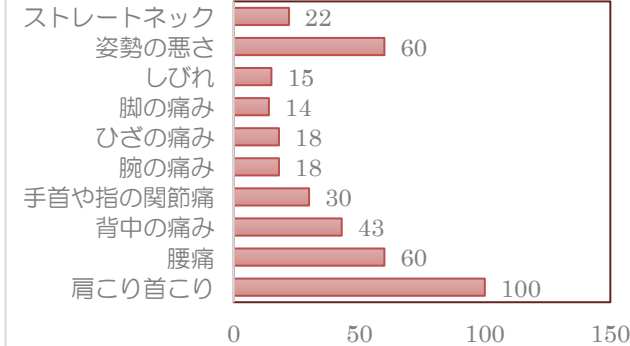
梅雨が続いています。2021年の梅雨は観測史上初の早さだった地域もあるというほど早く来てしまいました。実は梅雨は自律神経のバランスがとも崩れやすい時期。気圧の低い日が続くことで体調にも影響が出やすいので、体調管理に気を配りたいところです。また、そろそろ学期も残り3分の1。4月から頑張ってきた人は身体の疲れも溜まっていると思います。来る夏に向けてケアの習慣を作りましょう。

**自律神経とは？** 「交感神経」と「副交感神経」を合わせて「自律神経」と呼び、私たちが意識しなくても働く身体の活動、たとえば心臓の鼓動や胃腸の消化、暑いと感じると汗をかくなど、生命活動にとっても重要な役割を果たしています。  
「交感神経」は起きて活動している「覚醒・興奮」のときに活発になり、「副交感神経」は身体が休んでいる「睡眠・リラックス」のときに活発になります。この切り替えが上手くいかなかったりバランスが崩れたりすると「自律神経失調症」に陥って、「上手く眠れない」「胃腸の調子が悪い」「動悸がする」といった不調があらわれたりするので。

みんなに聴いてみた

## あなたの体調面の困りごとは？

「健康学」の授業でアンケートしてみたところ、こんな結果が出て来ました。

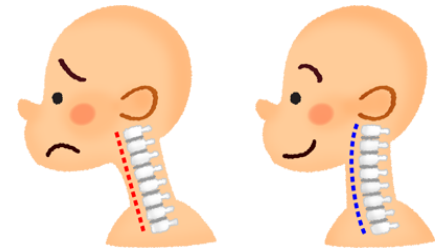


135人が答えてくれたなか、「ある」と答えた人の数がいちばん多かった「肩こり首こり」は100人！なんと4人に3人が悩まされています！！これは放っておくとマズいかも…

### 「ストレートネック」をチェックしよう

ストレートネックとは、本来自然とカーブしているはずの首がそれを失っている状態。スマートフォンやパソコン画面などを、首を前に出すような姿勢で長時間視ているうちに起こってきます。

かかとを揃えて壁に付けて真っすぐに立ってみて、かかと、お尻、肩甲骨、後頭部が、自然と壁につきますか？つかない人はストレートネック気味になっているかも。



ちなみにスマートフォンを見ているときに首を支える筋肉(僧帽筋)にかかる重さは、首の角度によって20kg以上の負荷にもなります。  
<頭を8kgとした場合>

首の角度	15度	30度	45度	60度
かかる負荷	12kg	18kg	22kg	27kg

### ◆まずはとにかく動いて、コリや疲れをためない

遠隔授業で課題をしていると「座りっぱなし」になるという人も多いはず。

実はこの「座りっぱなし」の生活をしていると、近年「ストレスホルモン」として有名な**コルチゾール**の分泌が増え、自然と不安やイライラが高まります。「座りっぱなし」でストレスが溜まるのは気のせいではないのです。またコルチゾールは免疫の働きを抑制するので、分泌が増えると感染などへの抵抗力も落ちると考えられます。



1 時間に 1 回は、理由がなくても立ってウロウロしよう！  
ストレッチやラジオ体操などをしてみると更に Good！

また、「座りっぱなし」の生活では血糖値を抑える働きをする**インスリン**の分泌も過剰になるそうです。これは脂肪を蓄積させること、つまり肥満につながります。

「座りっぱなし」は、私たちが思う以上にデメリットが大きそうですよ！

### ◆「光る画面」を見ない時間を作ってみる

遠隔授業、動画、スマートフォン…現代人の生活は「光る画面」を見る時間であふれかえっています。慣れて当たり前になっていても、その人体への影響は変わりません。

人間の身体は、朝日で**セロトニン(覚醒ホルモン)**が、暗くなってくると**メラトニン(睡眠ホルモン)**が分泌されて、この2つが切り替わることで睡眠リズムを作っています。「光る画面」を長時間見るとメラトニンの分泌が抑制されてしまい、睡眠不足・睡眠の質の低下にもつながります。そうすると体の疲れやコリも取れません。

特に、夜遅い時間にスマートフォンなどのまぶしい画面を見てしまうと、眼の奥にある“体内時計のマスター装置”みたいなものが刺激を受けて狂い、睡眠リズムが数時間うしろにズレると言われています。「眠れない→作業やスマホいじりで画面を見る→よけいに眠れない」の悪循環にはくれぐれも気を付けてくださいね。



意識的に「光る画面」から離れる時間をつくることで  
しっかりメラトニンを分泌→睡眠で疲労回復 の仕組みを活用！

### ◆ちょっとした動きでもこまめにやれば効果あり

「運動きらい…」「めんどくさい」という人は、「ちょっとした動き」から取り入れてみませんか。ちょっとした動きでも、しょっちゅうやればコリの解消に効果があります。

#### WHY?ポーズで肩と胸のストレッチ



※表情はご自由にどうぞ。

- ① 手のひらを上に向け、ヒジを体にくっつけます。
- ② 背筋を伸ばし、腕をできるだけ外に開きます
- ③ 胸のあたりを意識しながら、そのままゆっくり深呼吸  
縮まった胸の筋肉を伸ばし、伸びがちな肩甲骨うしろの筋肉を縮めるストレッチです。猫背な人にオススメ。

#### チャンスを見つけて早歩き、1回3分でも OK！



早歩き、実はめちゃめちゃ健康によい効果があります。

- ① 上体は力を抜いてリラックス。背筋を伸ばして胸をはる。
- ② ヒジは 90 度ぐらいに曲げ、引く動きをしっかりと。
- ③ 視線は 25m ぐらい先を見るような意識で。
- ④ いつもより少し大きめの歩幅で、地面を指で押すように。  
腕・ヒジをしっかり引くと、肩こりの解消にもなりますし、

大きな歩幅で歩くことで腰まわりの筋肉が動き、腰痛の予防・解消にもなります。  
「3分でちょっと疲れる」ぐらいの速さで歩くとメンタルを整えるのにも効果的。

パソコンやスマートフォンに接する現代人の身体は、そもそも「ケア」が必要な状態。「何もしないでダラダラ」は、ラクをしているように見えて負担がかかっています。6/24の木曜 15時から3回にわたって「ぷち健康学」も Zoom でお届けします。「できることを少しずつ」で自分を快適に保って、忙しい日々を乗り切りましょう！