



「健康的な」生活習慣のサプリメント化？

補充すればもっと健康になるというサプリの宣伝がかしましい。サプリメントなる命名のごとく足りないものを補充することによって本来の機能を取り戻すとの解釈が正しいのであろう。しかしながら、宣伝の巧妙さに魅せられてか、多くの人々は使用することによるそれを超える機能の向上を期待しているのではなかろうか？

大学にいたころガン等の免疫力の一端を担うNK細胞の活性を石綿暴露との関連で研究したことがある。このNK活性は睡眠不足でも低下する。それが解消されると活性は元に戻る、すなわち回復である。しかしながら睡眠時間を増やしていてもそれ以上に活性があがることはない。むしろ弊害が出てくる。

運動や栄養についても不足が進むとそれに順じて健康度が落ちる。しかしながら充足度に順じて健康度があがるわけではない。

米国医学会誌に載った運動と認知症発生との関連の追跡調査の結果にしても、至適な運動量運（例えば1日30分程度の歩行）より少なくなるに順じて認知症の発生率が上がったことを示している。すなわち少ないことの影響を報告している。また、朝食を毎日摂る群に比して摂取が少ない群にガンや循環器疾患死亡率が高かった調査結果も同様である。いずれも運動すればするほど、朝食を摂ればとるほど（実際にはそんなことはないが）健康度があがったことを示してはいないのである。栄養については、抗酸化作用がある水溶性のビタミンCは、必要量を超えた摂取をしても余剰分は尿から排泄されるし、油脂溶解性のビタミンEでは、余剰分は体内の脂肪組織に蓄積され過剰になると害をもたらすことが分かっている。

雨であろうが吹雪であろうが、「健康的な」生活習慣にとり憑かれたように刻苦勤励している人たちをみることが多くなったような気がする。

生活習慣の改善にも「サプリメント」思考が侵入してきているのであろうか？

鏡森 定信

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回 終了しました。

第2回 5月23日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第3回 6月27日（土）《いいところ探し、コミュニケーションを見直してみる》

第4回 7月11日（土）《みなさんのお話をメインに、振り返り》

いずれも14:00~16:30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円/回（テキスト代込）

問い合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

第 80 回

シリーズ：生きづらさを考える
6 - うつという生きづら
～うつになる人、回復する人～

2015 年 2 月 15 日開催
本田 徹 先生

人は悲観的に考える生き物。対策のひとつに寝る前にはいいことを考えて眠る。また、睡眠は脳の備蓄エネルギーをより増やします。他には、「あきらめる」や「開き直すこと」。これは敗北を意味することではなく自分を取り戻すことでもあります。苦しさは生きていくことで消失します。「何とかなる」「生きていれば解決もの」。自分を大切に、肯定することができるヒントがたくさんある講座でした。

本日の飲み物

ミント甜茶 これからの花粉症対策にもおすすめのお茶。ミントで爽やか、飲みやすいお茶です

第 81 回

住まい・暮らし・家族の
コミュニケーション

2015 年 3 月 15 日開催
今村 彰宏 先生

住まいは家族の気配を感じることができるものであり、家族間の関係性をも形成します。住まい方や暮らし方によって家族のコミュニケーションも良くなったり、ならなかったり…。それが社会生活にもつながります。リビングでのくつろぎ空間、視点を変えて考えてみては。
住まい＝家族のコミュニケーションの場として、暮らしを愉しむのもよいのでは！

本日の飲み物とお菓子

参加者の大桑郁子様差し入れで餅とお菓子のお店「ほんごう」の美味しいプリンでした。

第 82 回

シリーズ：生きづらさを考える
7 - 生きづらさを生きていく
自分に贈る言葉

2015 年 4 月 19 日開催
本田 徹 先生

世界と自分の変え方は見方の意味づけを変えること。それが世界と自分を変えることにつながります。知覚と感情は意識して変えるのは難しく、認知＝クセと判断を変えると自分を変えることができます。人は人と話すことや本、映画など対話することで気づくことが多いもの。
大事な言葉を大事に、そして、大事な言葉との出会い、新しい言葉を作り出すことに、夢を持ち続けませんか、「言葉」はあなたをつくれますよ…

山のおうちの小さな交流会

温かいお茶と東京土産のガトーショコラで皆様と楽しいひと時を過ごしました。

先生方、ありがとうございました。

PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL：076-471-5597 FAX：076-471-5598 E-mail：info@midori-no-kaze.com

HP：http://www.midori-no-kaze.com/

携帯サイト（講座情報のみ）：http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

携帯サイト



midori-kouza