

健康のための

ワンポイントアドバイス



こころとからだはつながっている？！

ゴールデンウィークが終わり、仕事や学校など環境の変化にも少しずつ慣れてきたころかと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍の新しい生活様式なども相まって「仕事や学校に行くのに気が重いな」と感じる場面も多いかもかもしれません。

そんな時、「頭が重い」「イライラする」「疲労感が取れない」「よく眠れない」など、「なんとなく体調が悪い」といった不定愁訴(=気分が晴れない状態)を感じる方が多いことが知られています。

このように「こころ」で感じることと「からだ」に現れることは、どうやらつながっているように見えます。今回はそんな「こころ」と「からだ」のつながりについてお話したいと思います。

「こころ」が先か？「からだ」が先か？

最近の研究では、どうやら「こころ」のありかは脳の情報処理システムに関係がありそうだという所まで研究が進んでいます。しかし、「こころ」はどこにあるのか？という「こころ」のありかについては未だわかっていません。

まだまだ未知な部分が多い「こころ」ですが、そんな「こころ」は私たちの「からだ」とはどのように関係しているのでしょうか？

「こころ」と「からだ」をつなぐ架け橋となるものは「情動」と呼ばれています。「情動」とは、体験や出来事に対して生じる一時的な激しい感情といわれています。感情や気分よりも短く、瞬間的に感じる気持ちといえるでしょう。

では、「こころ」で感じることと「からだ」に現れることはどちらが先立つものなのでしょうか？

結論的には「こころ」と「からだ」は双方向であり、互いに影響をし合っているといわれています。つまり、「楽しいから笑う」ことも「笑うから楽しい」ということもあるということです。

健康に過ごすための入り口は、「こころ」からでも「からだ」からでも構いません。自分にとって取り組みやすい部分から「こころ」と「からだ」の健康を促進していきましょう。



笑う



楽しくなる

〈文：愛知医療学院短期大学助教 松田 裕美(作業療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



ベジタブル蒸しパン

【材料6個分】

- 卵……………1個
- トマトジュース(無塩)……150ml
- ホットケーキミックス……200g
- サラダ油……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………40g
- ブロッコリー……………50g
- 紙カップ(直径7cm、高さ4cm)……6個分

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、トマトジュースを加えて混ぜる。
 - ②ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - ③油、ピザ用チーズの順に加えて、そのつど混ぜる。
 - ④紙カップに等分に流し入れ、生地の上に、小房に分けたブロッコリーをのせる。
 - ⑤蒸し器(蒸気が上がった状態)に④を入れ、布巾で包んだ蓋をし、強火で12～15分蒸す。
- ◎竹串をさし、生地が付いてこなければ蒸し上がりです。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
ベジタブル蒸しパン	180kcal	5.6g	0.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

皆さんは、毎日、野菜を食べていますか？成人の場合1日350gの野菜の摂取が勧められていますが、日本人の平均摂取量は280.5gと不足しています。(令和元年国民健康・栄養調査の結果より)

今回のレシピは、不足しがちな野菜を野菜ジュースで補うご提案です。野菜ジュースは「手軽」「買い置きができる」「βカロテン、リコピンの吸収率がよい」など良いところがあります。反対に、「加工するときに食物繊維やビタミンCの量が減る」「噛む回数が減る」などのデメリットもありますので、「頼りすぎず、不足した分をちょっと補う」という感覚で使ってみてはいかがでしょうか。

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院



二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/



広告



「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73