

vol.2 OT通信 コロナ禍で運動不足が引き起こす問題

座っている時間が増えていませんか？ 座り過ぎは心身に悪影響！！

1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。

こんな人は要注意

- 一日中座りっぱなし
- 座りすぎて腰痛・肩こりが…
- 気分が落ち込みがち
- 通勤が減った
- など

適切な運動・スポーツは…

- ☑ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- ☑ 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- ☑ 気分爽快・ストレス解消・抑うつ改善 など



意識的にすることで、自己免疫力を高めてウイルス性感染症の予防に役立つ！

「ロコモティブシンドローム（運動器障害 骨粗しょう症・関節痛など）」の予防法紹介

「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」によって足腰を鍛えましょう！

1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」、左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます
※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

ポイント
頑張らず無理せず、自分のペースで！
支えが必要な人は机に両手や片手をつけて行いましょう！



2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」、深呼吸ペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。

つま先は30度くらいに開き
肩幅より少し広めに足を開く

膝を足の人さし指の方に向け、お尻を後ろに引くように身体を沈める
動作中は息を止めず、太ももの前後の筋肉を意識しながら行いましょう！

できないとき
椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す

ポイント
・膝は90度以上曲げない
・つま先より前に膝を出さない
・膝が出ないように注意

参考：ロコモ チャレンジ！推進協議会：日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

OT通信では、コロナ禍での生活様式に役立つ情報を4回にわたってお伝えします。次回は秋号です。お楽しみに！

私の好きなもの

「マンガ」

私が好きなものはマンガです。小学生4年の時テレビで『キン肉マン』が放送されていました。観たときには衝撃を受けました。それまでマンガやアニメにはあまり興味がなかったのですが『キン肉マン』が好きになりました。しかし朝の7時に放送されていたので毎日は観られなかったため続きが気になり、六地蔵の今ではジャンカラになった場所が以前はBOOKOFFだったので、暇な日は毎日のように通い立ち読みしていました。マンガを買うお金がない私には、BOOKOFFはオアシスみたいな場所でした。

『キン肉マン』のストーリーを頭にたたき込み自己満足し、将来キン肉マンみたいな男になりたいと本気で思っていた少年でした。

大人になるにつれ、さまざまなジャンルのマンガを読むことが多くなりました。19歳の時に『デビルマン』というマンガに出会いました。『デビルマン』は私のマンガに対する概念を全部覆すような内容でした。私は初めてパッドエンドという終わり方を知りました。しかしその内容がリアルで、人間の内心の汚い部分を巧妙に描いており、本当の悪魔は人間なんだと感じました。『デビルマン』との出会いから、きれいごとの内容よりも人間の内心にあるリアルな部分や、暗いストーリーを好むようになってしまいました。

7病棟
塚本 龍司



みなさん『風の谷のナウシカ』という物語を知っていますか？ 映画では観たことがあるという人は多いと思います。しかし意外に原作のマンガがあることを知らない人も多いと感じます。もし映画の『ナウシカ』が好きという人がいるのなら、絶対に読んだ方がいいと思います。映画では原作の8分の1程度のストーリーしか描かれておらず、一番重要な「答え」は原作を読まないと知ることができません。ナウシカの最後は賛否両論に分かれるため、何回も読み直して自分なりの答えにたどりついてほしいと思います。まだまだ教えたいマンガはあるのですが、かなりダークな内容が多いので、もし気になる方がいらっしゃったら塚本に聞いてください。



リレーコラム Column

● 編集長代理：高畑 光 ● 編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三



〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL：075-571-0030
http://www.daigo-hp.or.jp/



さくら通信



撮影地：京都府立植物園にて

特集 「幸せスイッチ、君のはどこにあるんだろ？」 触れる技術とオキシトシン

INDEX

- 2.4 | 「幸せスイッチ、君のはどこにあるんだろ？」
触れる技術とオキシトシン
- 5 | 桜花会クリニック通信：桜花会デイケアセンター
「ひきこもり状態にある方への支援について」
- 3 | OT通信：コロナ禍で運動不足が引き起こす問題
- 6 | リレーコラム

幸せスイッチ、君のはどこにあるんだろ？

『触れる技術とオキシトシン』

とある学習塾のCMで「やる気スイッチ、君のはどこにあるんだろ？」というようなキャッチフレーズを耳にしたことはないでしょうか。

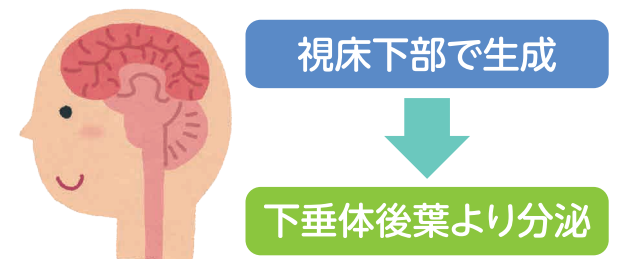
私たちが専門とする「こころ」の分野においても“幸せスイッチ”なるものが存在します。

この“幸せスイッチ”、言い換えると「幸せホルモン分泌スイッチ」についてお話ししたいと思います。



オキシトシン

「オキシトシン」という言葉をご存じでしょうか？
オキシトシンとは脳内の視床下部で生成され下垂体後葉から分泌されるホルモンのことで、幸せな気分になれることやストレス反応を弱めること、情緒を安定させるなどの作用が期待できることから、俗に「幸せホルモン」「癒やしのホルモン」と呼ばれています。



オキシトシンの分泌を増やすためには感覚刺激へのアプローチが有効といわれています。特に背部のマッサージにより、多くのオキシトシンが分泌することも明らかになっていることから「やる気スイッチ」ならぬ「幸せスイッチ」は背中に多く存在することになります。その証拠に、抱っこしている赤ん坊が泣きだしたとき、背中を軽く「ポンポン」とたたきあやす人が多いのではないのでしょうか。

また恋人に振られた友達や、上司に怒られてへこんでいる同僚を励ます際に、私たちは自然と背中をさする行動に出ますよね。実はこの行動は、対象のオキシトシンの分泌を促しストレス反応を弱めるという生物学的根拠のある、自然と身についた癒やしの行動だったのです。

この「幸せスイッチ」の威力が強化されるタイミングの一つに、赤ん坊が母乳を飲むタイミングがあると考えられています。

授乳をしているとき、母親の手は赤ん坊の背部にあり、時にはさすりながら、時には軽く「ポンポン」とたたきながら授乳を行います。そのときの母親の顔は、かわいいわが子を見て「やっぱりウチの子は世界一かわいいなあ」などと口にしながらかわいさな笑顔を浮かべ、赤ん坊は母親のその笑顔を見ることでさらに快刺激の強化＝背中の「幸せスイッチ」を強化させます。



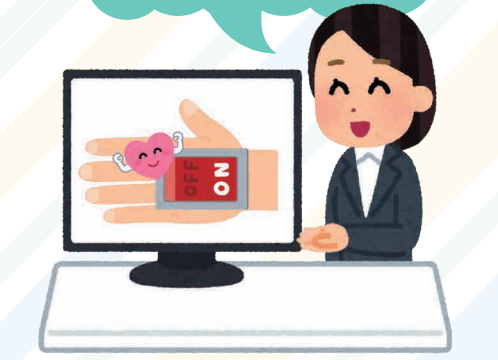
しかし、近年スマホ中毒なる現象が社会問題化しており、スマホを見ていないと落ち着かず、ご飯を食べている間もスマホを見ることや、さらにはトイレにスマホを持ち込まないと排便できない、という現象も起こっています。このような時代背景に危惧されることは、スマホを見ながら赤ん坊の顔を見ず「ほら、早よ乳飲めや!」と母乳を与える(笑顔を提供せずに母乳を与える)若い母親が増えてくるのではないかと、ということです。

人間の脳の発達には赤ん坊の時期にオキシトシンの影響を十分に受けることが重要です。スマホに集中するばかりに、赤ん坊を抱く手の愛情がおろそかになり笑顔の提供もできない授乳では、オキシト

また、オキシトシンの良いところは双方向性、すなわちケアする側(スイッチを押す側)、ケアされる側(スイッチを押される側)の双方が幸せになる、というところなんです。

コロナ禍において、世の中は新型コロナウイルス罹患への不安、就労先の減少や給料・ボーナスの引き下げなど心を病む出来事に溢れています。また、フィジカルディスタンスの重要性が叫ばれる世の中において、なかなか人と触れ合うことが難しい状況でもあります。もちろん感染予防対策を意識しなけ

背中しっほいの他に手などにも「幸せスイッチ」はありといわれています。



脅かさないう、相手が認識してから背中をさすりましょう。ごくまれに身体に触られることが苦手な人もいます。不快な様子であればすぐにやめましょう。

ゆっくり大きなストロークで背中をさするのが効果的!

シンの分泌が抑えられ、赤ん坊の脳自体の発達も抑制される恐れがあります。

近年、オキシトシンと発達障害との関係性が示唆されるようになり、発達障害の治療薬としてオキシトシンを投与する治療の確立も進んでおり、人間の脳の発達にオキシトシンは欠かせない物質です。



ればいけません、そんな不安で触れ合いが不足している世の中だからこそ、ケアする側、ケアされる側の双方が幸せになれる「触れるケア」を見つめ直してみませんか？



桜花会 クリニック通信

桜花会デイケアセンター：ひきこもり状態にある方への支援について

桜花会デイケアセンターを利用される方の中には、過去にひきこもり経験をお持ちの方が多数いらっしゃいます。ひきこもりとは、過去になんらかの生きづらさを経験した方が、やむを得ずとった対処行動の一つといえます。実態調査によると100万人にものぼるといわれ、このコロナ禍によりさらに増えていると考えられます。今回はひきこもりの実態と、桜花会デイケアセンターにおける支援について触れたいと思います。



ひきこもりの要因

- 生物学的要因**
精神的な病気や障害 など
- 心理学的要因**
生育歴からくるその人の心のありよう など
- 社会的要因**
地域、経済面、時代背景、教育 など

※これらが複合的に影響しあい、ひきこもるざるを得ない状況になる社会課題です。



ひきこもり・生きづらさについての実態調査より

- 生活に困窮しているか?..... 約50%
- 生きづらさを感じるか?..... 感じる:92%
- 理由 ①「こころの不調・病気・障害」 ②経済的不安 ③自己否定感
- ひきこもりの原因..... 不登校 37% いじめ 27%
職場の人間関係 34% 退職 32% ハラスメント 18%
- 生きづらさが改善したきっかけ.....
安心できる居場所が見つかった 42%
心の不調や病が改善した 41% 就職した 13%



桜花会デイケアセンターにおけるひきこもり支援について(例)

