

健康相談室二ユー ス 第二八号

発行 駿河台大学健康相談室委員会

平成二十七年十二月 発行

サーー!! 読書だ! 食欲だ! スポーツだ!

心理学部 教授 霜山孝子

「みまちゃん」「みゆちゃん」と聞いて何を想像しますか?

そうです、卓球です。今、中学生でありながら世界で上位に入る成績をおさめている選手です。卓球は太陽のもとで行う、という健康的なイメージには程遠く、昔から根暗なスポーツだ、と言われてきました。体育館で暗幕を閉め風の影響をなくして行うものであり、ユニフォームも白い卓球のボールがはつきり見えるようにと暗い色でした。体育館には空調の設備もなく、夏は熱中症の心配をし、冬は体が冷えないように厚手のダウンコートを羽織っていました。試合にはユニフォーム姿で出場しなければならず、震えながら半袖・短パンでコートに入ります。最近では随分変わってきて、体育館も快適な環境が整えられ、ボールも色が付いたり、ユニフォームも模様のあるものになったりカラフルなものに変貌しています。

各地の宿泊施設などに卓球台が置いてあり、温泉卓球を体験されたことがあるのではないのでしょうか。私も長年、卓球に親しんでおり、今

回は卓球の効用についてお伝えしようと思います。

第10回スポーツ医学会で「卓球は脳血流を増加させ、脳を活性化する」との発表がなされています。卓球をした後は反応時間が早くなるということ、一瞬のうちに判断し行動する能力を高めることができます。敏捷に動けるということ、また、卓球は対人スポーツであり、相手の動作や打球に対して常に反応し続けます。打球が飛んでくるという情報が目から入り、脳で処理を行います。タイミングや距離感を計り、打球を打ち返すという動作や、体のバランスを保持することの指令を脳から送り出すことを繰り返すこと、前頭葉や小脳、脳幹部といった部位を刺激し、血流を増加させます。脳が活性化され神経線維を成長させ、意欲・集中力・注意力を高める効果があります。また、定期的に卓球を続けることによって、肥満の予防・解消ができ、生活習慣病の予防にも期待ができます。

競技スポーツとして行う場合は、調整力や敏捷性を必要として、勝敗を競うハードなスポーツです。しかしレクリエーションとして行う場合には体力や目的に合わせて行うことができるうえ、身体接触がなくプレー中の事故や怪我が少なく、また多くの体育館やスポーツ施設に設備や器具が備えられており、天候に左右されることなくルールも簡単です。

何か、体にいいことを始めてみましょう。いつまでも自分らしく生きていきたいのなら、心も身体も活動的であれということだ。

学生相談(カウンセリング)の申込について

学生相談(カウンセリング)を希望する場合は、直接、健康相談室をたずねてください。電話での予約受付も行っていきます。相談内容は秘密厳守します。

【健康相談室】 042(972)1783(直通)

開室時間 9時〜17時

12月以降の学生相談について

学生相談(カウンセリング)は、12月以降、冬期・春期休業や入学試験の実施などに伴い、閉室となる日があります。

左の表を確認のうえ、来室してください。

2015年《12月》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2016年《1月》

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2016年《2月》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2016年《3月》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

□ 開室 ■ 閉室



一年の計は元旦にあり

⇒ 非常勤カウンセラー 吉田 紫

今年も残り一か月をきりました。今年は皆さんにとって、どんな一年だったでしょうか？充実した一年だったでしょうか？辛い一年だったでしょうか？毎日に追われ、あっという間に一年が過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか？

昔からよく「一年の計は元旦にあり」と言われます。「一年の計画は年の初めである元旦に立てるのが良く、物事を始めるにあたっては、最初にきちんとした計画を立てるのが大切だ」ということわざですが、皆さんはどの位実践していらっしゃるでしょうか？かく言う私も、毎年いくつかの目標を立てますが、余程強い思いを持ち続けていないと、達成されずに終わってしまうことが多いようです。

そこで来年は、元旦に一年の目標を立てたら、具体的に実行に移す計画を立ててみてはいかがでしょうか？何かを身に付けたい、何々の資格試験に合格したいという願望は、比較的計画を立てやすいかもしれません。何らかの目標を立てたら、それをいつまでに実現するのか、毎月のおおよその計画を立てるのです。月毎の計画を立てたら、今度はそれを週単位で実践していく計画を立てるのです。計画を立てる時はやる気があるので、目標を高く掲げがちですが、実際に実践してみると、課題が出たり、色々な出来事が起こり、とても達成できなかったという話は、よく聞く話です。ここで大事な点は、無理

なく実践できる計画を立てるということです。一日実践したら、疲れてしまって、続ける気がしなかったということでは、とても目標には到達できません。毎日取り組むなら短時間にする、あるいは一週間の内のどこかでまとまった時間をつくって取り組む等、取り組み方は各人の取り組みやすいやり方で良いと思います。計画を立てていても、不意な用事ができて、実践できなかったということが必要あると思います。そういう時に備えて、予備日をつくっておくことも大切なことかもしれません。遊ぶことや休息をとることも大事なことです。「千里の道も一歩から」と言います。



脳卒中について

⇒ 看護師 伊藤 ひろみ

脳卒中は血管が破れるタイプ「脳出血」と「くも膜下出血」、血管が詰まるタイプ「脳梗塞」に分けられます。脳出血とは、脳の中の細い血管が破れて出血します。出血した血液が固まってできた血腫によって、神経細胞が圧迫され、壊されていきます。高血圧と密接な関係があります。くも膜下出血とは、脳の血管にできた脳動脈瘤というこぶが、破裂して出血します。出血が脳の周りに広がり、脳を広範囲に圧迫します。脳卒中の中でも最も死亡率の高い病気です。脳梗塞は、脳の血管が詰まり血流が途絶えま

す。これにより、血液が流れていけなくなり、その部位の脳の神経細胞が死んでしまいます。脳卒中の主な症状は5つです。

1. 半身麻痺、しびれ
2. 呂律が回らない、言葉がでない
3. 立てない、歩けない、フラフラする
4. 視野が半分欠ける、物が二重に見える
5. 突然の激しい頭痛

脳卒中かどうか迷った場合は、顔(Face)、腕(Arm)、言葉(Speech)の3つをチェックします。

顔(Face)とは、笑ったときに片方の口角が下がる。

腕(Arm)とは、両腕を伸ばしたときに片方の腕が下がる。手のひらを上向きにして両腕を伸ばす。手のひらが内側を向かないか、下がらないかを確認する。

言葉(Speech)とは、呂律が回らない。「今日はいい天気ですね」や「ぱびゅぽぽ」などの簡単な言葉が言えない。

1つでも当てはまる場合は、脳梗塞や脳出血の可能性があります。一刻も早く(TIME)専門病院に行きましょう。

この4つの頭文字をとって「FAST(ファスト)」が大事だと言われています。

10月中旬より、健康相談室の入口に自動血圧計を置いています。健康相談室の前を通った際は、血圧を測ってみてください。

参考：NHKきょうの健康10月号