

KOBE健康情報局 Vol.2

神戸で身近にできる健康療法の紹介

神戸山手大学の西村先生は、様々な科学的療法を組み合わせた健康イベント（ヘルツーリズム）の研究と企画をされています。今回は、「神戸で身近にできる健康療法」をテーマに、様々な健康療法やその実施に適した神戸市内のオススメスポットをご紹介いただきました！

日本ウェルネスウォーキング協会 会長・日本ウェルネス学会
理事・温泉ソムリエの資格も所有・著書「ヘルツーリズムによる地方創生」カナリアコミュニケーションズ発行



神戸山手大学
現代社会学部観光文化学科
教 授 西 村 典 芳

西村先生がオススメする健康療法と その実施に適した神戸市内のスポットは？

▶ 地形療法×北野異人館めぐり

◇地形療法とは：1日8000歩歩いていると色々な病気のリスクが減ると検証されています。また、歩くポイントとしては、中程度（5%くらいのゆるやかな斜度をのぼっていくような、少しきつい程度）の運動が適切であり、地形を利用してこのような運動を行うのが地形療法です。

地形療法は、連続で10分ほど歩いた後、休憩を挟みながら行っても効果があります。神戸市内には5%の斜度の坂が多く存在しますので、自然の中だけでなく、街歩きをしても地形療法ができるのが特長です。

例えば、神戸の異人館巡りも、休憩を挟みながら、約1時間歩くような形であれば、立派な地形療法になります。



▶ 気候療法×神戸森林植物園

◇気候療法とは：気候療法は、高度の高さ・低さ、気温の寒さ・暑さを用いて、体に対して緩和と刺激を与える療法です。この気候療法は、ドイツでは医療として実施されています。

高地に行くことで、気圧の変動により心肺機能が鍛えられ、運動しても疲れにくくなると言われています。日本の長寿県である長野県の平均高度が約500mであることから、長寿には、減塩運動や野菜の摂取量の多さも大きな要因ですが、高度も関係していると思われます。

また、直射日光で温められ、日陰で涼むと、皮膚の表面にある大きな血管が収縮します。日陰から日向に移動することで、自分で気付かないうちに、体に対して緩和と刺激を与えることになります。緩和と刺激を繰り返すと、ポンプ機能のような状態が発生し、体が鍛えられていきます。

例えば、神戸森林植物園は550mの高度があり、気候療法に適しているスポットです。



▶ 横臥外気浴療法×公園の石の上やベンチ (中央緑地公園など)

◇横臥外気浴療法とは：横臥とは横になって寝るということです。結核の決定的な治療法がない時代に、ヨーロッパなどで、冷たい外気に当たる横臥外気浴療法をしていました。冷たい外気に接することで、体に対して刺激を与えることがこの療法の趣旨となります。朝の冷たい空気の中なら、近くの公園でも実践可能です。



私自身も、ポートアイランドの中央緑地公園にある平らな石の上に10分程度寝て、横臥外気浴をしています。

▶ 森林浴×近くの公園の樹々 (神戸総合運動公園など)

◇森林浴の効用について：木は、昆虫等が寄ってきても追い払うことができないので、昆虫や微生物等の活動を抑制する効能をもつフィトンチッドのような揮発性のある化学物質を発散して、防御します。このフィトンチッドには、人体に対しては非常に有益な効能(リフレッシュ効果 等)があり、森林浴で得られる爽快感はフィトンチッドが大きな要因であると言われてきました。

しかし、最近では、フィトンチッドの効果だけでなく、森の持つ自然の揺らぎの効果にも注目されています。脳疲労の観点から、滝の音・葉っぱの擦れ合う音・虫の鳴き声・鳥のさえずり・頬に当たる風から感じる自然の香りなど、トータルな揺らぎが脳の疲労に効果的だと判明しており、私の実証実験の中でも、森林の中を歩くと、脳疲労が改善されることが分かっています。近くの公園でも森林浴の効果はありますので、10-20分ほどのお昼休憩の際、樹下に行って深呼吸する程度でも、疲労回復効果が見込めます。



▶温泉療法×神戸みなと温泉 蓮 (厚生労働省認定の温泉利用型健康増進施設)

◇最近の温泉療法について:温泉への入浴、飲用、または吸引等により得られる効能についてはご存じのとおりですが、最近では、温泉と水中運動を組み合わせた新しい温泉療法にも注目が集まっています。36°Cくらいの温泉に水流を作り、その水流に逆らいながら歩くことにより、温泉の効能と水中運動による効果(低負担での全身運動 等)が得られます。実際に、厚生労働省認定の温泉利用型健康増進施設では、温泉利用指導者や健康運動指導員による指導のもと、温泉や温水プールを利用した水中運動を行うことで、健康増進に繋げています。神戸市内の温泉利用型健康増進施設としては、「神戸みなと温泉 蓮」があります。



<番外編:ご家庭でも可能な健康療法>

▶水療法×ご家庭のシャワー

◇水療法とは:サウナに水風呂がありますが、水風呂に足がしごれる少し手前まで入り、サウナで暖めて、また水風呂に入ることを3-4回程度繰り返します。そうすると、第二の心臓と言われるふくらはぎの締め付けと緩和に効果があり、普段通りにくい箇所の血流が良くなって老廃物を運び、免疫力を高めると言われています。ご家庭の浴槽のシャワーでも実施は可能です。歩行等によるふくらはぎのはれの改善が期待できます。



各種健康療法の効果向上のポイントは?

◇人と話しながら歩くと心拍数が上がり、それだけでもある程度の運動になりますので、認知症の予防にも繋がります。

◇前向きに健康療法に取り組むために、健康を考慮したお菓子やケーキを自分のご褒美とすることも大事です。例えば、メイプルシロップやさくらの葉っぱで包まれている桜餅などにもフィトンチッドの成分が含まれるため、メイプルシロップ入りの紅茶などを健康療法実践後のご褒美とするのはいかがでしょうか。

◇一番大事なことは、とにかく外に出ることです。神戸には、各種健康療法の実践に適した様々なスポットがありますので、自身でも気付かぬうちに健康療法を実践している場合もあります。

西村先生の
お勧めスポットは?

神戸森林植物園

神戸森林植物園は、地形療法、気候療法、森林浴のトリプル効果があるスポットなのでオススメです。

<お知らせ>

1.「ヘルスケア開発市民センター」のホームページと募集パンフレットを改訂しました

また、ホームページからのWeb登録も可能になりました。

Web登録は、下記のURLからアクセスしていただき、手続きを行うことができます。

ぜひ、お知り合いの方へご紹介ください。



QRコードはこちら パンフレット改訂版

ホームページ <http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>

2.第2回 ヘルスケア健康セミナー

「大事なママと子どものためにカラダとココロのおはなし」を開催しました

講演内容やセミナーの様子については、次号で詳しくお知らせいたします。お楽しみに!

●日 時:平成29年2月17日(金)13:30~15:45

- 内 容:①子どものアレルギー発症予防のために出来ること
②知っておきたい 子どもの歯の健康のはなし
③ココロが軽くなる子育てのコツ
④親子のふれあいライブ (ワタナベフラワー)



3.「KOBE健康くらぶ」のご紹介

神戸市民の皆さんの健康づくりに役立てていただける総合情報サイト(ウェブサービス)
「KOBE健康くらぶ」では、健康に関するセルフチェックのほか、運動、食生活などの健康づくりに関する情報を提供しています。ぜひ日々の生活にお役立てください。

●主なコンテンツ

- 【カラダ・ココロのチェック】セルフチェック(肥満度、運動、食生活、こころ、歯、健診結果)
【運動サポート】ウォーキングコースやイベント、運動可能な公園の情報、体操動画など
【生活習慣サポート】食事、休養、心の健康、歯と口の健康、たばこ、アルコールに関する情報
【神戸市民の健康情報】

担当課:神戸市 保健福祉局 地域保健課

ホームページ <http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kkclub/index.html>

※注意:KOBE健康くらぶは、ウェブ上の仮想クラブであり、実在の団体ではありませんので入力した記録は残りません。

<イベント情報>

第3回 ヘルスケア健康セミナー(第10回予防医学セミナー)

「神戸発 日本伝統のバイオ技術で美しく豊かに生きる

～醸造と醸酵～」

●日 時:平成29年3月25日(土)13:30~15:30

●会 場:臨床研究情報センター(TRI)2階 第一研修室

●定 員:先着200名 無料

- 内 容:①「バイオものづくり お酒から医薬品まで」-日本の伝統技術が次世代バイオ医薬品を創る-
②「灘の酒作り」-神戸発 食と生活講座-
③「大豆と乳酸菌のちから」-私流ワクワクエイジング 美しく生きる秘訣-
④企業紹介・パネルディスカッション



お申し込み方法、詳細はこちら <http://www.ibri-kobe.org/event/pdf/2016/pvntmed.pdf>

公益財団法人 先端医療振興財団 クラスター推進センター

ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目6番5号 国際医療開発センター2F

電話:078-306-0719 FAX:078-306-0752 E-mail:healthcare@fbri.org

<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>