

熊野で健康ラボ ランナーズ Vol.3

気ぜわしくて 血栓危険タイムの 朝は…

今朝も大根がうまい！納豆の味を引き立て、納豆を食べやすくする、大根おろし入り納豆は私の好物。

納豆はもちろん血栓を溶かすため。からだの中ではいつも血栓ができて溶けたりしています。朝方は血栓ができやすい時間帯。このできた血栓をすばやく溶かそうと、納豆を食べながらエンジン始動です。

気ぜわしくて血栓危険タイムの朝はたっぷり血栓対策。私の処方は、まず朝起きがけのイブシー匹分のEPA（オイコサペンタエン酸）にトマトジュース。EPAは血栓予防（血栓をつくらぬ）の強力防衛隊。ビタミンAたっぷりのトマトジュースも脇を固めます。納豆はしんがりで、できてしまった血栓退治です。それに、具だくさん味噌汁で抗酸化（抗加齢）をねらってからだを癒して、若がえり・よみがえりをして一日のスタートです。



(財)和歌山健康センター 理事長
茂原 治 (もはらおさむ)

PROFILE

昭和25年(1950)2月21日生まれ。昭和50年和歌山県立医科大学卒業、昭和61年医学博士(和歌山県立医科大学)。現在、住友金属和歌山製鉄所総務部担当部長(安全・健康・衛生)、(財)和歌山健康センター理事長。趣味はゴルフ、トライアスロン、水泳、マラソンなど。



■宿泊・観光案内の問い合わせ

熊野本宮観光協会 TEL.0735-42-0735

■周辺の交通の問い合わせ

JR西日本 和歌山支社運輸課 TEL.073-425-6105
 龍神バス TEL.0739-22-2100
 熊野交通 TEL.0735-22-5101
 奈良交通 TEL.0735-22-6335
 明光バス TEL.0739-42-3005



■交通アクセス

◎大阪・和歌山方面から

JR阪和線・きのくに線「天王寺駅」→(特急約3時間40分)→「新宮駅」→熊野交通「新宮駅」(約55分)→「小口」

◎名古屋方面から

JR関西本線・紀勢本線「名古屋駅」→(特急約3時間15分)→「新宮駅」→熊野交通「新宮駅」(約55分)→「小口」

※「新宮駅」から「小口」への直通バスの運行は1日2本。「新宮駅」から本宮大社方面行きのバスに乗り、「神丸」バス停で下車。ここから「小口」行きの区間運転バスに乗り換えも可能。1日4本の運転。

◎帰り

大阪・和歌山方面へ／龍神バス「請川」から「紀伊田辺駅」まで約2時間

名古屋方面へ／熊野交通・奈良交通・明光バス「請川」から「新宮駅」まで約1時間

熊野古道ウォーキングによる健康効果 ③

私たちは、熊野の魅力や健康効果を様々な角度から調査・検証を行っています。今回は、古道ウォークによる大脳活性です。

古道ウォークで大脳活性！

<健康と脳との関係>

加齢に伴う身体機能の低下は大きな健康問題となっています。筋力や心肺機能の低下と共に脳機能の低下が見られます。脳機能の低下には、思い出す時間がかかる、うつ傾向になる、注意力散漫になるなどが症状として見られます。このような機能低下は、脳の前頭連合野の領域で、短期記憶や行動制御に表れます。

<古道ウォークと大脳活性>

熊野古道は、比較的標高差の少ない適度なアップダウンと、木の根や石畳でできた凹凸の歩きやすいコースで、脚力刺激やストレス解消などの健康効果があります。

熊野古道ウォークによる脳活性の調査として、2ヶ月間にわたり、熊野古道と対照地域として平地公園において、定期的にウォーキングを行っていただきました。ウォーキングは1回あたり60分、週に3回程度。その結

果、熊野古道を歩いたグループにのみ脳活性の効果が見られたのです。なじみのある公園や街角でのウォーキングとは異なり、熊野古道では自然観察や歴史散策をしながら、路面に応じて複雑な足の運びをしながら歩くこととなります。

つまり、これら一連の動作が前頭連合野の活性につながる可能性があるようです。

