

## 認知症予防

## 『認知症予防』筋肉を増やし運動をすること

筋肉が分泌するホルモンに体や脳を守る強い力がある

筋肉と健康との関係について注目されているのが、筋肉から分泌されるホルモンです。

筋肉には単に体を動かすだけでなく、ホルモンの分泌器官でもあるのです。ホルモンとは、体内の働きを調整する微量の物質で、体内的様々な器官から分泌されています。筋肉から分泌されるものは、体内の健康保持に関わる各種のホルモンを分泌する。それを総称して「マイオカイン」です。

このマイオカインが、動脈硬化を防ぎ、脂肪の使われ方に関係していることがわかってきました。脳の神経細胞を保護し、運動すると脳由来神経栄養因子(BDNF)や「イリシン」などの神経細胞を保護する物質が血液中に増えることが分かり、筋肉から分泌されると考えられる。また、認知症の予防に効果があります。

認知症対策には、筋トレ、有酸素運動が効果的です。マイオカインが脂肪の分解を促進し、動脈硬化、認知症の原因の脳梗塞も防ぐことができます。

今のところ、科学的に効果が証明されているのは、運動だけです。

運動習慣のある高齢者グループと、ない高齢者グループでは、運動習慣のないグループで認知症になった人は、あるグループの3倍にも上っていました。

認知症予防には、筋トレにウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせると、より効果があると考えられます。中高年者は筋肉を鍛え、有酸素運動をして心身ともにさわやかに生活し、交通事故防止にも役立つと思います。

協同組合 山梨県柔道整復師会 理事長 大澤正英

## 編集後記

本会主催の県下少年柔道選手権大会は青少年の育成、柔道の発展を目的として第40回を迎えた。小学校3年生より中学3年生までの参加選手は12年前には900名を超し、その後、減少を続けている。

時代の流れか、少子高齢化社会及び習い事の多様化により他のスポーツ現場においても年々減少していると聞く。

高齢化は、医療技術の進歩、食物の安定摂取・栄養状態の改善、生活環境の改善等と言われている。

一方少子化は、晚婚、女性の社会進出、晚産等と言われているが、1人の収入で一家を支えることができないから共働きとなってしまう社会が少子化となっている。

2018年の出生率は1.42です。日本の将来に少子化は、これから背負って行く若者たちにとって大きな負担となる。

裕福な国、日本。豊かさを感じない、日本。この子供たちを救うため、国には早期の布石を投じていただきたい。

総務部長 小林 肇

発 行 公益社団法人山梨県柔道整復師会

発行責任者 大室 正美

編集責任者 渡辺 直也

甲府市中央4丁目12-21

連絡先 TEL 055-232-5487 FAX 055-232-5482 <http://www.yamasei.or.jp>

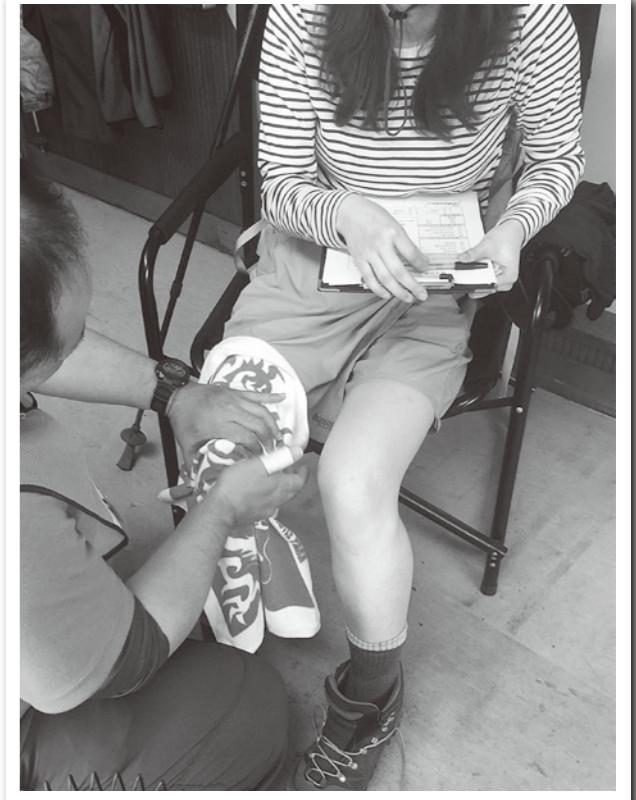


令和元年9月  
公益社団法人  
山梨県柔道整復師会

## 富士山登山者ボランティア救護

公益社団法人山梨県柔道整復師会では、今年も7月6日から8月22日の間、吉田ルートの富士山スバルライン五合目総合管理センター、六合目の富士山安全指導センターにおいて、登山者に対して、テープニング、固定等の救護活動を行いました。とくに、下山途中に足首を捻る、膝を捻る、ふくらはぎを肉離れする、など、多くの登山者の方が負傷される中、私たち柔道整復師の運動器外傷に対する技術を施すことにより「あと一息」のお手伝いが出来たかと思います。

世界文化遺産に登録され、世界中からたくさんの方が富士山の頂を目指し登山に訪れておられます。我々も、柔道整復師として受け継いできた日本伝統の技術を、文化として世界中の皆様へ提供していくならと願い、活動していくかと思います。





## 第3回 県下少年柔道形競技会開催



令和元年6月22日(土)、標記大会を開催いたしました。小瀬武道館第2武道場にて、静寂の中、各出場団体、日頃の稽古で磨いた成果を十分に発揮し見事に演武されました。結果、敷島柔道スポーツ少年団が最優秀賞を獲得し、日整全国少年柔道形競技会山梨県代表に決定。無事成功裡に大会が終了いたしました。敷島柔道スポーツ少年団の窪田、大林両選手には、今後、益々形の技術を研ぎ、令和元年10月14日(祝)講道館にて行われる「文部科学大臣杯争奪第9回日整全国少年柔道形競技会」での、素晴らしい演武を期待しております。

### 最優秀賞(山梨県代表)

敷島柔道スポーツ少年団  
取 窪田一葉選手(5年)  
受 大林結音選手(5年)

### 優秀賞

北富士柔道スポーツ少年団  
取 小佐野愛梨選手(5年)  
受 志賀 龍樹選手(5年)

優良賞 明生館道場  
取 小林芽依選手(4年)  
受 宮下愛結選手(5年)



## 第40回 県下少年柔道選手権大会開催



令和元年7月7日(日)小瀬スポーツ公園県立武道館に於いて(公社)山梨県柔道整復師会主催のもと、表記大会が開催、小学校3年生の男女から中学校3年生の男女417名が参加し熱戦が繰り広げられました。大会には、開催地の樋口雄一甲府市長をはじめ、多数のご来賓の方々にご出席をいただき盛会に開催する事が出来ました。

日整全国少年柔道大会の予選も兼ねる本大会は、熱戦が多くあり、切れ味鋭い技が決まるとき場より大きな歓声が上がっていました。



監督 芦澤尚秀

先鋒 伊藤勇武 誠心館

次鋒 梶原煌介 明生館道場

中堅 萱沼優斗 まるや接骨院柔道教室

副将 中山惺太 孝道塾

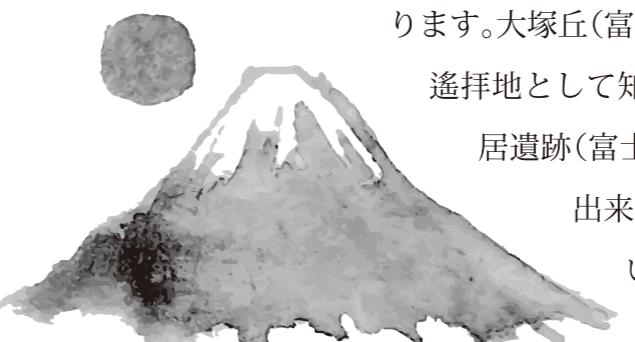
大将 渡辺 翔 まるや接骨院柔道教室



全国大会に出場する選手には、山梨県代表という誇りをもち、本大会で見せた気迫のこもった試合を全国大会でも見せて頂きたく思います。

## 富士山信仰って?(遙拝)

みなさんは”富士山信仰”という言葉をご存知ですか? 信仰なので、世界各地に存在する宗教のような物を指します。そして、その信仰の対象が富士山だという事です。富士山が世界遺産に登録されたのはただただ富士山が美しかったからではありません。もし、富士山の外見だけを見て世界遺産に登録されたのであれば世界自然遺産に登録されているはずだからです。構成資産は、富士山周辺に全部で25か所あります。富士山は”世界文化遺産”です。日本特有の文化と歴史、そして富士山という世界に誇る山が合わさって初めて、ユネスコから世界遺産だと認められたのです。富士山はその山容の美しさから日本一の山、名山と讃えられてきました。しかし、一方では、古来より噴火の猛威を振るう火山として人々に畏敬の念を持って恐れられ、山頂には神仏が住む霊山として、山岳信仰の対象とされてきました。繰り返す噴火を鎮めるために浅間大神(あさまのおおかみ)を祀ったのが富士山信仰の始まりとされています。富士山信仰の原初的な形は、噴火による災いをもたらす山という恐れと、美しい山容から自然と手を合わせる、遠くから見て拝む(遙拝)山であったと考えられています。富士山を眺望できる場所であればどこでもその対象になったと考えられますが、特に古くから遙拝地とされてきた場所があります。大塚丘(富士吉田市)や山宮浅間神社(富士宮市)は、富士山の有名な遙拝地として知られています。また、縄文時代の牛石遺跡(都留市)や千居遺跡(富士宮市)などは、石を配置した場所から富士山を見る事が出来、富士山信仰の更に原初的な形があったとも考えられています。



次回は「登拝」について