

Cyclinggood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 026

Bike your way to well-being.

この新しい暮らしに、
「気持ちよさ」の風を。





ニューノーマルを乗りこなす。

自転車と進む、新しい暮らし。



筑波大学 人間総合科学学術院
久野 謙也 教授

スポーツ医学の分野においてサルコペニア肥満、中高年の筋力トレーニングなどを研究。2002年、筑波大学発のベンチャー「(株)つくばウエルネスリサーチ」を設立。最先端の健康政策の研究に取り組みと共に、科学的根拠に基づく健康増進や支援システムの普及に努めている。



「短時間ならジョギング、長時間なら自転車で遠出するなど、その人の体力や状況に応じて選択してほしい」と話されます。そして「運動中は十分に距離を取り、周囲に配慮した運動を楽しく行うことが重要」と続けられます。この周囲への配慮は、親や祖母など高齢者への積極的な働きかけも含まれます。自分だけが良ければいいのではなく、周囲の人を含めた皆が健康的で安心した暮らしを実現することが、ニューノーマルを乗りこなす方法なのかもしれません。

マスクをして外出することも、人との距離を意識することも、私たちの生活にすっかり定着してきました。「新しい生活様式(ニューノーマル)」と呼ばれる暮らしが続く中、外出自粛や在宅勤務の長期化による健康二次被害が懸念されています。今回、お話を伺った筑波大学の久野教授によると、「身体を動かす機会の減少によって、免疫機能の低下と健康二次被害が問題になってきています。この状況が長期化していることで、今後さらに心身に影響を受ける人が増えていくと考えられます」と話されます。長引くコロナ禍によって、特に高齢者の認知機能の低下、全世代の運動不足による免疫機能の低下と生活習慣病の悪化が顕著になってきているそうです。今号では、このような状況下で自転車運動がどう役立つかについて説明していきますが、運動は自転車に限らずウォーキングやジョギングなども含まれると考えています。久野先生は

この大きな変化を、前向きに。

NEW NORMAL





心身の変化、もう放っておけない。

自転車で、 コンディションを 取り戻す。

コロナ禍によってさまざまな変化や不調を感じている人が増え、免疫に対する関心も高まっています。このような皆さんの要望や変化に、自転車をはじめとする運動がどのように効果を発揮するかを紹介。ニューノーマルな毎日には運動が欠かせないことがよくわかります。

ウイルスに負けないように 免疫機能を高めたい。

強い運動よりも、
中強度の運動の方が、
免疫は活性化する。

効だと考えられています。自転車はもちろん、ウォーキングやジョギングでも少し息が上がる程度のニコニコペースがその目安。この運動習慣を週に数日程度の頻度で取り入れるのが効果的です。実際、習慣的にウォーキングなどの軽めの有酸素運動を行っている人は風邪をひきにくいというデータもあります。

いつの間にか 体重・体脂肪が増えている。

実は、歩くよりも
効率よくエネルギーを
消費できる。

コロナ禍での自粛生活やリモートワークの増加によって活動量が低下し、「気がついたら太っていた」という人が多いようです。ここで注目したいのがエネルギー消費量。徒歩と自転車に

よる1分間あたりの消費エネルギーを比較すると、平坦な道ではあまり違いはないものの、3%程度の上り坂では自転車の方が

格段にエネルギーを消費します。つまり、走行環境による消費エネルギーの変化が大きいのが自転車運動の特徴。ダイエットには坂道の上って「がんばる時間」を作るのが効果的です。



そういえば、最近 あまり歩いていない。

ペダリング運動は、
階段一つ飛ばしと
同等の動き。

オフィスワーカーを対象にした久野先生の調査では、オフィス勤務からテレワークへの切り替えによって、歩数が1日あたり平均4000歩程度減少したという結果が出ています。「歩いていない」状況は、基本的な移動機能が低下するロコモティブシンドロームを引き起こす可能性が高まるため、意識的に歩く機会を作ることが必要です。ウォーキングやジョギングでしっかりと脚を動かすことはもちろん、自転車運動のペダリングは左右交互に踏み込む動作が階段一段飛ばし(約33センチ)に相当する上下運動に。また、脚を引き上げる際に働く腸腰筋を活性化していることも明らかになっています。サドルの高さを適切な位置に合わせてしっかりと脚全体を回すことで、腸腰筋や脚筋力アップにつながっていきます。

この頃少し 体力が落ちてきた。

息が上がると感じたら、
少し強い刺激で
最大酸素摂取量をアップ。

階段を上がったときや、わずかな距離でも走ると息が上がるという変化、その要因となる体力は全身持久力です。この持久力の指標となるのが最大酸素摂取量で、運動習慣が無い人の場合、最大酸素摂取量の50〜60%で軽息が弾む状態をキープするのがベスト。普段の生活よりも少し高いレベルの刺激を与えることで、酸素を取り込む力を高め、全身持久力の向上につながります。このような運動時間を意識的に取り入れることで、体力の向上を自覚できるようになります。

不安でストレスが 溜まっているかも…。

ペダルをこぐときの
集中が、
マインドフルネスに。

先が見えない不安や生活環境の変化によって、ストレスを抱えている人が増加しているそうです。このようなストレスに対応するためには「今ココ」に集中するマインドフルネスな状態を作る



新しい毎日に プラスの 健康習慣

食事



テイクアウトの場合でも、
栄養バランスを意識。

外食機会が減った影響で、デリバリーの活用や自炊に励む人が増えています。免疫機能を高めるためにも食事はとても重要。栄養の偏りがなく、野菜やタンパク質なども意識してバランス良く取ることが大切です。

入浴



気持ちをゆったりさせる
リラックスタイム。

外出先から帰宅したらまずはお風呂に直行して洗い流す、という習慣に変えた人もいます。清潔にするためだけでなく、湯船に浸かって気持ちをゆったりさせる機会としてぬるめの温度でリラックスするのがおすすめです。

睡眠



就寝前は、スマホを閉じて
質の良い眠りへ。

睡眠は疲れやストレスを回復させるというとても重要な役割を担っています。眠る前には灯りや音など快適な環境を整え、スマホから離れて眠りの態勢へ。寝具などにも心地よさにこだわり、質の良い眠りを作りましょう。

いつものまちの知らない風景へ。日常を旅する「散走」という楽しみ。
移動自粛要請などによって今後も旅行や帰省ができない、しにくい状況が続くかもしれません。それでも旅気分を味わいたいという人におすすめなのが「散走(さんそう)」という楽しみ方。散歩のようにゆっくりと自転車を走らせ、見たい場所、やりたいことを満たすこの方法なら、見慣れた場所にも旅するよう新しい発見が、最近関心が高まっている「地元旅」を自転車で実現する散走が、日常にささやかな刺激を与えてくれます。



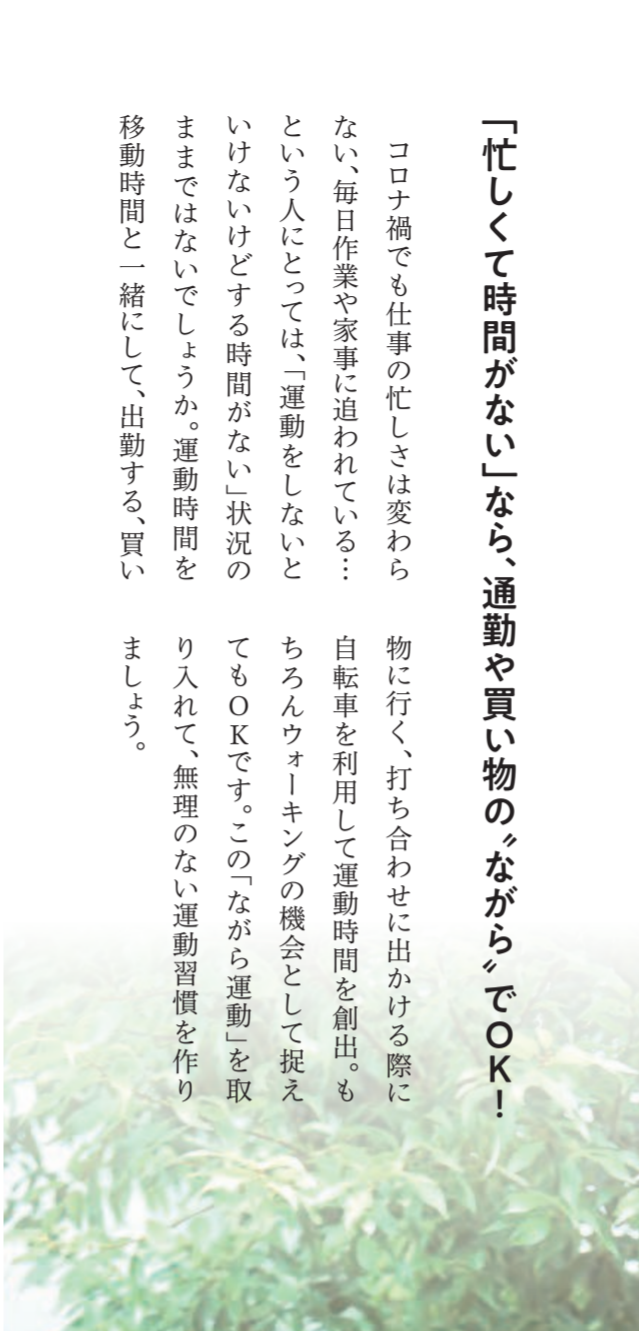
「散走」の詳細はこちら!
<https://www.ove-web.com/sanso/>



気になる「密」を避けながら、気ままなルートで目的地へ。

電車内やターミナル駅の移動時などに気になるのが「密」。時間帯や場所によっては、人の多さを避けられないこともよくあります。この「密」を避ける移動手段として、スピードにスムーズに移動できる自転車に注目が集まっています。

ます。10〜20kmの距離でも比較的ラクに移動できること、人の少ないルートを選べる自由度がその理由。運動になりつつ、移動のストレスがないという自転車ならではのメリットと言えます。



「忙しくて時間がない」なら、通勤や買い物のしながらでOK!

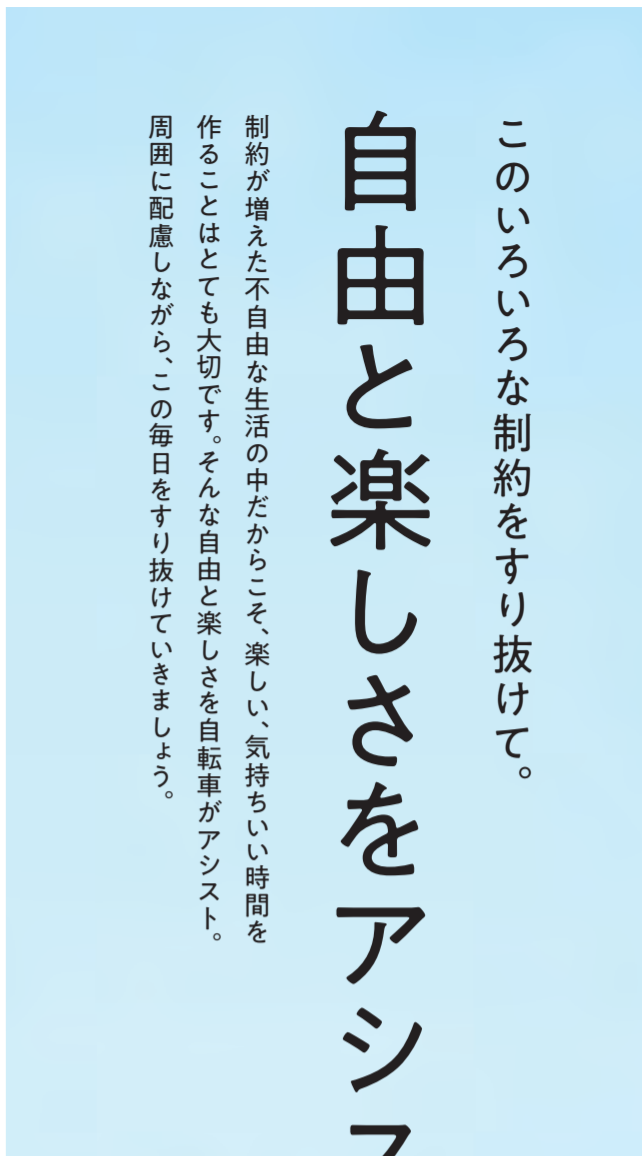
コロナ禍でも仕事の忙しさは変わらない。毎日作業や家事に追われているという人にとっては、「運動をしないといけないけど時間が無い」状況のままではないでしょうか。通勤時間を移動時間と一緒にして、出勤する、買い物に行く、打ち合わせに出かける際に自転車を利用して運動時間を創出。もちろんウォーキングの機会として捉えてもOKです。このながら運動を取り入れて、無理のない運動習慣を作りましょう。



目まぐるしい情報から離れて一人になれる、自分だけの時間。

スマホで入手する多様な情報には必要なものがある一方で、ストレスや不安を増幅させる場合も多々あります。このような状況をリセットするために注目されているのがデジタル・デトックス。スマホなどのデジタルデバイスから離

れ、距離を置く時間を作るこの行為は、自転車に乗っている際にも同様の状況になります。一人になって移り変わる風景を意識を広げながら、情報は一旦遮断。このメリハリをつけることも今の時代に取り入れたい時間です。



このいろいろな制約をすり抜けて。

自由と楽しさをアシスト。

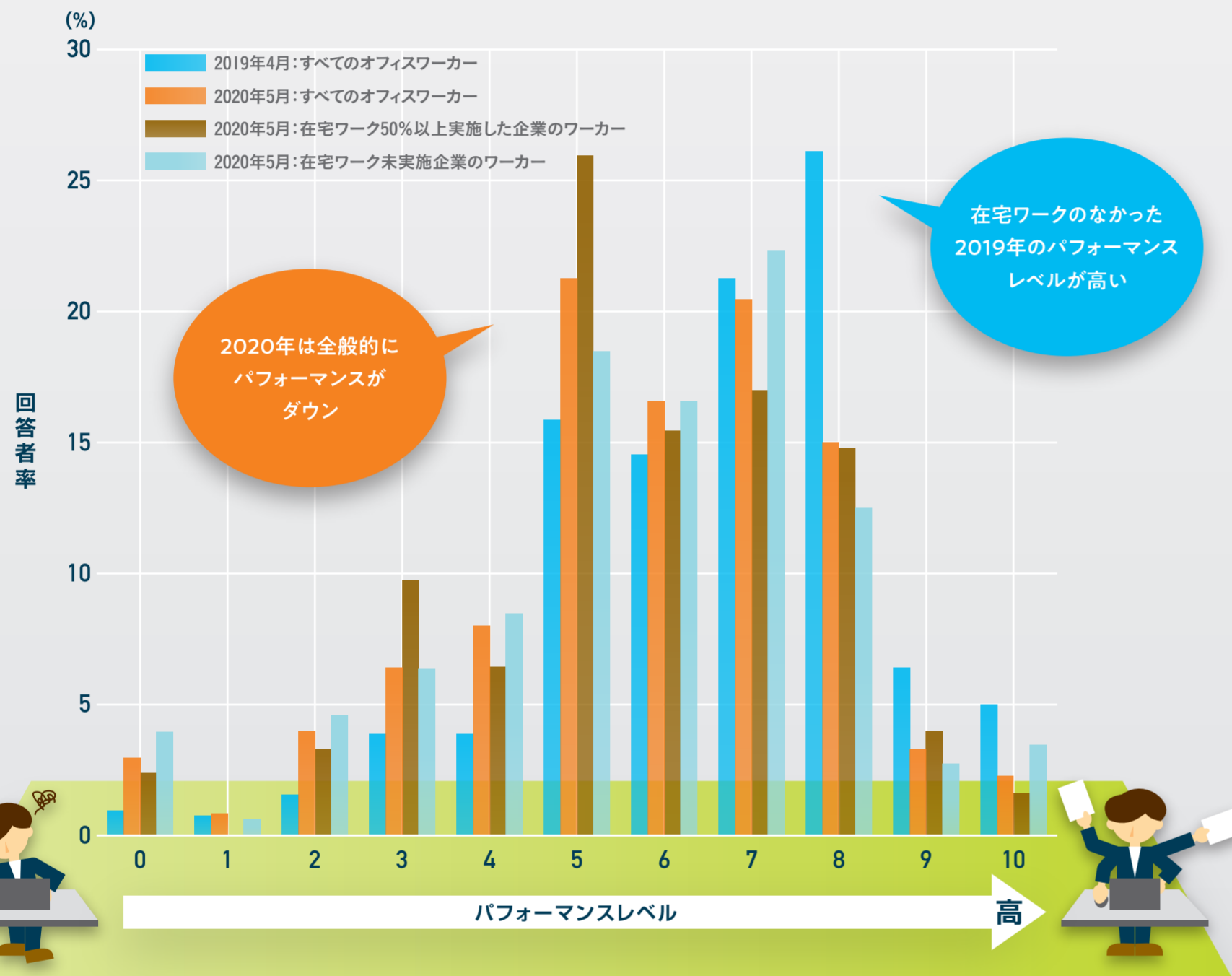
制約が増えた不自由な生活の中だからこそ、楽しい、気持ちいい時間を作ることはとても大切です。そんな自由と楽しさを自転車アシスト。周囲に配慮しながら、この毎日をすり抜けていきましょう。

WELLNESS TALK

運動不足や働き方の変化で、私たちはどうなっている？

新型コロナウイルス感染症対策によって、大きく様変わりした私たちの生活。その影響がどんな風に表れ、引き続きどのような対策が必要なのかを考察します。

全国のオフィスワーカーを調査し、
2019年4月段階と在宅ワークを実施した2020年5月との仕事のパフォーマンス発揮レベルを、
従業員数101～3,000名の中堅企業から抽出し分布化。



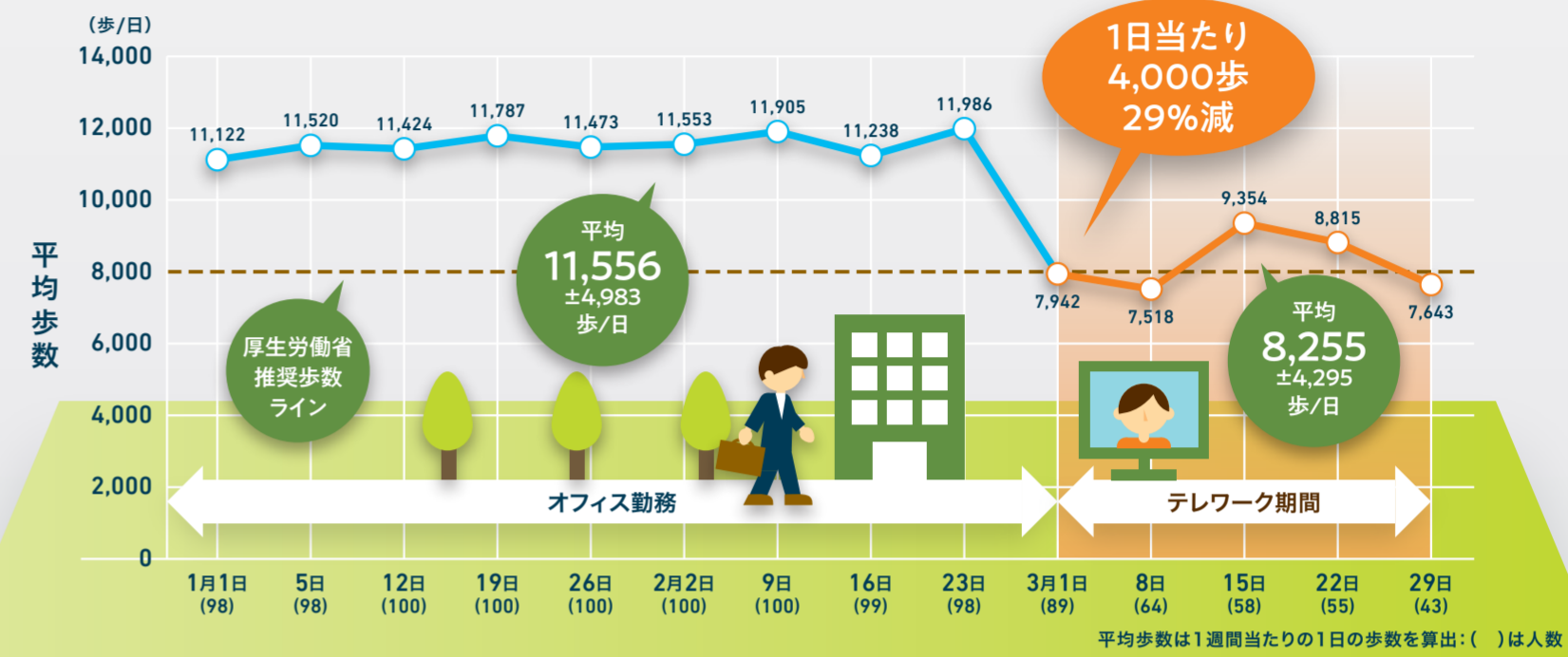
データ コロナ禍における働き方とパフォーマンス調査

データ提供:株式会社イトーキ
2019年4月と2020年5月、全国のオフィスワーカー1,000名を対象に調査。

見えない敵との共存には、気分を切り替える時間も必要。

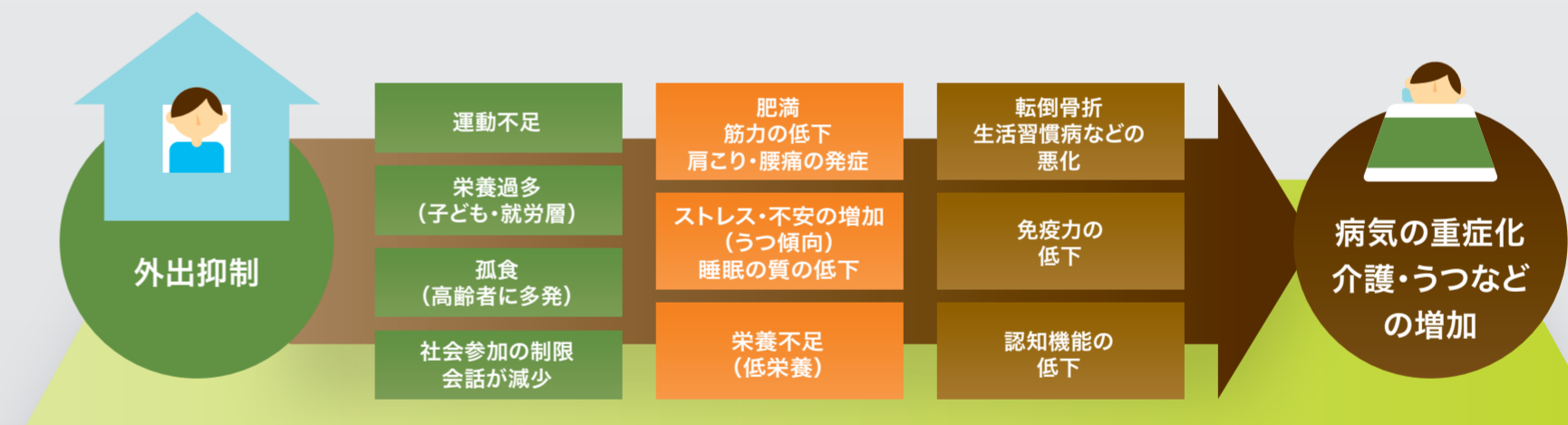
では外出を控えた生活が仕事のパフォーマンスにどれほど影響を与えているかを上記のグラフから考察します。オフィスワーカーを対象にした仕事のパフォーマンス発揮状況を分布化したこのグラフを見ると、出勤していた2019年4月の全体のパフォーマンスレベルは「8」が26%程度。2020年になって在宅ワークを取り入れたからは、5月の調査段階で在宅ワーク実施がレベル「5」、在宅ワーク無しでもレベル「7」が最も多くを占めています。この結果からは、コロナ禍では出勤していても何らかの影響でパフォーマンスが以前より落ちていること、そして在宅ワークを交えることでさらにパフォーマンスが下がっていることが見えてきます。

私たちは、見えない敵との共存の中で、運動不足による健康二次被害だけでなく、窮屈さや今まで通りにはいかないもどかしさなどからも知らず知らず心身に何らかの影響を受けているようです。自転車を使う時間を、運動というだけでなく、気持ちの切り替えや解放感、爽快感を得る楽しみとしても積極的に取り入れてください。



データ 1ヶ月間のテレワークが歩数に及ぼす影響(都内A社)

データ提供:筑波大学 久野研究室 (タニタ・タニタヘルスリンク提供データを元に作成)



新型コロナウイルス対策がもたらす健康二次被害

データ提供:筑波大学 久野研究室

平均で歩数が約30%減少。その影響が健康二次被害に。

万歩計を日頃から利用している場合を除けば、自分の一日の歩数の変化を客観的に理解しにくいものです。この久野教授のデータを見ると、一目瞭然と、オフィス勤務時からテレワーク期間の歩数を比較すると、1日あたり平均4,000歩、約30%も減少。中には70%も歩数が減ったという人もいたそうです。働き方をはじめ、暮らしの「当たり前」が一変したことが、これほど人の活動を抑制している結果になっています。

このような状況が続くことで懸念される健康二次被害が上記の図。運動不足・栄養過多・孤食・社会参加の制限という要因が心身にひたひたと影響を及ぼし、生活習慣病の悪化、免疫力の低下、認知機能の低下につながっていくのがよくわかります。この3つの健康二次被害を食い止める共通の対策方法が「運動」。運動不足が免疫機能の低下につながっていること、運動が快適さをもたらすホルモン増加につながっていることは科学的に立証されており、コロナ禍による運動の必要性がよく理解できます。

定年退職後に「さあこれからだ」と、興味のままに活動を開始。

エンジニアとして勤め上げ、定年退職直後から「いろんなことをやってみよう」と、さまざまな活動に取り組んでこられた三船さん。会社員時代は仕事に追われる毎日、気持ちの余裕がありませんでした。退職して時間にゆとりができ、さあこれからだとさっそく行動を開始しましたと向かった先は、お住まいのある堺の市役所。市が主催する活動を知るために広報欄からチラシを抜き取り、まずは環境問題を学ぶ『堺エコロジー大学(※)』の第一期生として参画。その頃、自転車がエコロジーな乗り物というつながりから、『堺自転車まちづくり・市民の会』に入会し、自転車博物館へも足を運ぶようになったそうです。博物館が実施しているサイクリングイベントに参加するようになって、どんどん自転車熱が高まっていきました。仲間とサイクリングクラブを立ち上げて輪行したり、100kmほどの距離を走ったり。その後、堺市の自転車関連の活動に関わる中で『散走』に出会いました。三船さんの現在の肩書のひとつである『SAKAI散走倶楽部世話人』につながるこの出会いが、三船さんに自転車との新しい関係をもたらしたのです。

※2020年3月31日事業終了



〔現代自転車考〕

People

“身の丈に合う”散走とともに、第二の人生を進む。

三船 義博 さん



SAKAI散走倶楽部 世話人他 三船 義博さん

1950年大阪府堺市生まれの70歳。会社員時代はエンジニアとして勤務し、60歳で定年退職。環境問題への関心を起点に堺自転車のまちづくり・市民の会、堺エコロジー大学、写真クラブなどに入会し、活動の幅を拡大。2011年日本サイクリング協会サイクリングインストラクター取得、2012年仲間とミューズ・サイクリングクラブ立ち上げ(事務局自転車博物館内)、2017年堺市中心市街地活性化協議会堺コミュニケーションサイクル(SCC)参加、2019年SAKAI散走倶楽部世話人へと積極的に活動中。趣味も多彩で写真、自転車(整備や部品交換も)、日曜大工、ミシン掛け。

身の丈に合った楽しみ方として散走に共感。

散走とは、自転車で行く行為そのものを目的にせず、興味関心を満たすことを目的に散歩のようにゆっくりと自転車を利用する楽しみ方。主に走ることを目的にしてきた三船さんにとって「こういう楽しみ方があるのか」と驚きだったそうです。長距離を夢中で走ることも、自転車を組み立てることも好きな三船さんに、散走という3つ目の自転車との関係が生まれ、「がんばらなくていい。無理しなくていい。そして堺の伝統産業や名所など堺の良いところに気軽に触れられる。いろんな意味で私の身の丈に合った楽しみ方だと直感しました」と話します。その後、堺市自転車まちづくり部のサポートメンバーとして散走部

会を担当するなど、堺市を舞台に散走の企画や案内を行い、2019年にはSAKAI散走倶楽部を自ら発足。ところが、「私は代表者ではなくてあくまでも企画者。私がテーマやコースを決めて参加を募りますが、大人が集まるフラットな会なので皆さんには主体性をもって参加してもらおうようお願いしています」というスタイルを貫いています。散走部会時代からの仲間がまた仲間を呼び、現在の中心メンバーは約20名。「なんだかね、散走に参加してくれる人は私と感覚が合うみたい」と三船さんは笑います。

散走、そして自転車のできることはまだある。

三船さんが企画する散走のテーマはとても多彩。単に場所やコースを



SAKAI散走のロゴが入った手ぬぐいとキーホルダー。キーホルダーは三船さんの手作りで散走の参加者に進呈。

を企画するだけでなく、「コーヒード



を自転車に結んでいます。

散走を通じて今後の展望をお聞

はの展望の数々。社会課題の解決に

11月上旬の日曜日に行われたテーマは「野点っ



1 親子2代、3代でお客さんが来られるようにと、子ども向けの二輪車も取り扱っている。朝はお客さんが会社や学校に行っているあいだに修理を行うため、通勤・通学時間に合わせて店をオープン。2 北播磨の観光協会、加東市観光協会の方々と協同で作成したサイクルマップ。コース設定の他、観光スポットやサイクリングを安全に楽しむためのコツなど細部にもこだわった。3 地域のフリーマーケットやお祭りでは、子ども用のプレイスペースを自作。ブースでは自転車と健康に関する情報展示も行っている。4 加西市のライドイベントではロゴ入りスタンドなどを提供。緑の下の力持ちとしてイベントを支える。

サイクリングに適した地域。でも、生活の中心にあるのはクルマだった。

大阪からクルマで一時間ほど走ると、播磨平野と一級河川・加古川、そして山々に囲まれた広大な景色が見えてきます。ここ兵庫県多可町で1970年頃から店を構える中町オートサイクルの現在の代表は、三代目の藤本さん。クルマが不可欠な郊外の町では、自転車販売店の経営は決して容易ではありません。それでも、商社勤めの経験を家業に役立てたいと考えました。39歳で店を継承。ところが、店を継いだばかりの頃、藤本さんは思わぬ壁にぶつかります。「当時の私は、お客さんを増やすためには店で扱う自転車を増やす



中町オートサイクル
【兵庫県】
〒679-1122
多可町中區中安田103-1
URL：
<https://www.instagram.com/nakachocycle/>



の一番だと考えていました。ですが、新しいメーカーとの取り引きは想像以上に難しく、あきらめざるを得ませんでした。現状の商品のままでも客層を広げるにはどうすればいいのか、そんな悩みに光が差したのは、あるサイクルイベントでシマノの講演を聞いたことがきっかけです。「健康寿命延伸の重要性や、自転車のひところ階段一段飛ばしに匹敵するというお話に、これだ！と感銘を受けたのです。クルマに頼った生活を続けていると、いつの間にか体力が衰えて寝たきりになりやすい。そうなる前に無理なく運動を習慣化できるのが自転車。この事実を地域の人々に伝えるのが自分の使命だと直感した藤本さんは、地域のイベントに出店し、自転車の試乗会と共

この町の魅力は
自転車に乗ってこそ
見えてくる。

自転車の健康効果を伝えはじめた頃、藤本さんは同じ北播磨エリアで自転車推進事業を行う観光協会や市役所の方と出会い、共に自転車によるまちづくりに取り組むことになりました。「サイクルマップを作ったり、店をライドイベントの立ち寄りスポットにして点検を行ったり。多可町を含む北播磨を、サイクリングが楽しめるエリアとして盛り上げていきます。ですが、藤本さんがまちづくりに取り組む一番の目的はサイ

に自転車の健康効果を積極的に伝えるようになりまし。まず自分の健康や体力について意識してもらうことが重要。家に置いている自転車に久しぶりに乗ってみる。うちで買わなくても、それでいいです」と語る通り、店舗では修理や点検にも注力されています。

自転車で、この町を元気に。
そして、町の魅力を
再発見するきっかけに。

クリストの誘致ではないそう。サイクリストが増えることで、地元の人々が『自転車に乗って楽しそう』と感じる機会を増やしたいのです。その影響から自転車に乗ってみたい、広々とした平野や山々など、目に映る景色が変わっていくおもしろさや、自然の中をぐんぐん進む爽快感という自

転車ならではの楽しさや気持ち良さを感じてもらいたい。そうすれば、この地域の良さをもっと実感できるはず。」「
自転車を軸にした健康情報の発信とまちづくり。その両輪で藤本さんがめざすのは、健康促進はもちろ

てもらったことなのだと感じました。ライドイベントのサポートや市町村の自転車推進会議への参加など、積極的に活動される藤本さんのこれから、北播磨エリアの盛り上がり

中町
オートサイクル
代表
藤本章光さん





MORAL

「走る」をもっと楽しく

寒いから？ 急いでいるから？ 無意識にしてしまう危険な走行のこと。



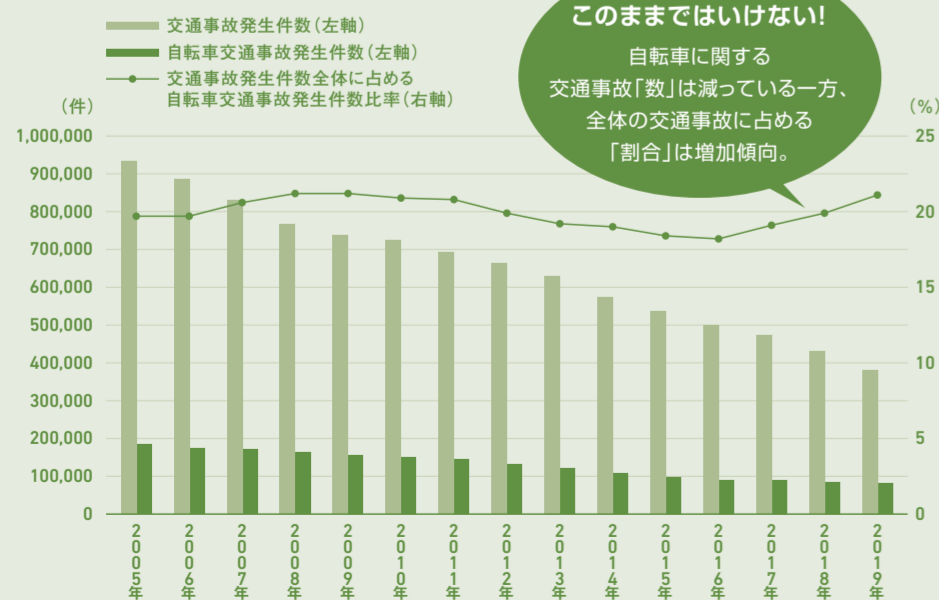
冬の日の朝、都市部の通勤時間帯は特に、通勤や通学の人だけでなく、保育園や幼稚園に子どもを乗せて電動自転車を走らせる保護者の姿も目立ちます。スピードを出している人が多いのは、「寒くて早く着きたいから」「間に合わないから」といって加速してしまうためかもしれません。さらに信号を無視し、車道と歩道を行き来しながら最短のルートを選んで走り抜ける人が増えているように感じます。

自転車で乗っている人自身は何が危険なのかわかっておらず、「自転車はどこを走っても構わない」と思い込んでいる傾向が高いと思われる。車道を逆走、信号を無視、スピードを出して歩道を走るのはいずれ違法な行為であること、さら

このような走行によって、クルマや人、もちろん他の自転車に乗っている人との接触し事故が起こりやすくと改めて認識することが必要です。角から突然スピードを出した自転車が現れたらとっさに避けられるでしょうか？一度相手の立場から振り返ってみると、自分の行為の危険性が見えてくるはずです。

このまま自転車が関連する事故が増加すると、これまで以上に交通法規が厳罰化することも予測されます。そうなるともっと走ることが面倒になり、楽しさを半減させることになる。一人ひとりのMORALのある走行で、自転車だけでなく人もクルマも安心して移動できる町にしていくことが、2021年の大切な目標になりそうです。

交通事故発生件数と自転車交通事故発生件数・比率



このままではいけない！
自転車に関する交通事故「数」は減っている一方、全体の交通事故に占める「割合」は増加傾向。

出典:政府統計の総合窓口(e-Stat) (https://www.e-stat.go.jp/)
「令和元年中の交通事故の発生状況」[自転車(第1・2当事者)の事故類型別交通事故件数の推移]
「交通事故発生状況の推移」(警察庁)を加工して作成



私たちがロードバイクデビューしたお店。2台目もお願いします。
宮崎 茉奈さん
茉帆さん



まちづくりの大切なパートナー。これからも頼りにしています！
鵜野 泰寛さん
高見 昭紀さん



家業を継いで頑張る同志として、刺激をもらっています。
近藤 篤史さん

カケル × SHOP

自転車の健康的なライフスタイルを人に、地域に届けるShop Report

User's Interview

兵庫県のほぼ中央に位置する北播磨エリア。5市1町からなるこのエリアは、一級河川・加古川を中心に南部には播磨平野 北西部には1000m級の山が連なり、走りどころが満載。今回は、そんな地域の魅力をよく知る3組のお客さまに集まっていたいただき、お店との関わりなどを伺いました。

中町オートサイクルさんのお客さま① 鵜野 泰寛さん 高見 昭紀さん

「私は加東市観光協会で自転車活用の推進に取り組んでいます。同じように多可町で活動する藤本さんとはイベントで出会って意気投合。人柄や熱意に惹かれて、加西市役所の高見さんにも紹介し、すぐサイクルマップの作成やイベント企画などの協力をお願いしました。プロ目線でアドバイスいただけるので、自転車について困ったときは藤本さんに聞く、というのが私たちの共通認識。プライベートでも自転車に乗るので、公私共にお世話になっています。」

中町オートサイクルさんのお客さま② 近藤 篤史さん

「藤本さんとは小学校からの同級生。同じように地元で家業を継いだ者として応援しています。家業は内装なので、この店のメンテナンススペースやテラス席は、藤本さんと相談しながら私が改装しました。店に立ち寄るのは自転車の用事というより、仕事のあいまの休憩という方がしっくりくるかな。お互いに仕事のことや町のこと、何気ないことでも打ち明けられるのが心地良いですね。ただ、いつも忙しくして一緒にツーリングしたことが一度もないので、たまには休めよ！と思っています(笑)」。

中町オートサイクルさんのお客さま③ 宮崎 茉奈さん 茉帆さん

「自転車が出てくる漫画にあこがれて、姉妹二人でロードバイクを買いにきたのがきっかけです。初心者なのに私たちにも優しく説明していただき、安心して選ぶことができました。実は母も健康のためにこのお店でロードバイクを買ったので、信号が少なく見晴らしが良い北播磨と一緒に走ってみたいです。私たちはロードバイクをはじめてそろそろ一年。以前はクルマ中心の生活でしたが、だんだんと筋肉が付き、健康的になってきました。」



自転車って楽しそう。
まずは店先から
そんな空気を伝えたい。



Eat 寒気を取り除き、身体を温める

りんごのスパイスター

材料

[りんごとスパイスコンフィチュール]
●りんご小さめ1個(5mmあられ切り)
●シナモンパウダー小さじ1/2 ●カルダモンパウダー小さじ1/2 ●生姜10g(すりおろし) ●きび砂糖80g

[紅茶(2人分)]

●紅茶の葉小さじ2(今回は濃厚な味わいのアッサム茶を使用) ●お湯700cc

作り方

- ①厚手の小鍋にコンフィチュールの材料をすべて入れる。
- ②りんごにしっかりと絡むように混ぜ合わせる。
- ③フタをして弱火で10分。焦げないようにときどき混ぜながら煮つめる。

- ④フタを開けて中火で5分ほど、こまめに混ぜながら水分を飛ばしてとろみをつける。

飲み方

- ①カップに大さじ1杯のコンフィチュールを入れる。
- ②紅茶を注ぐ。
- ③スプーンで混ぜて出来上がり。

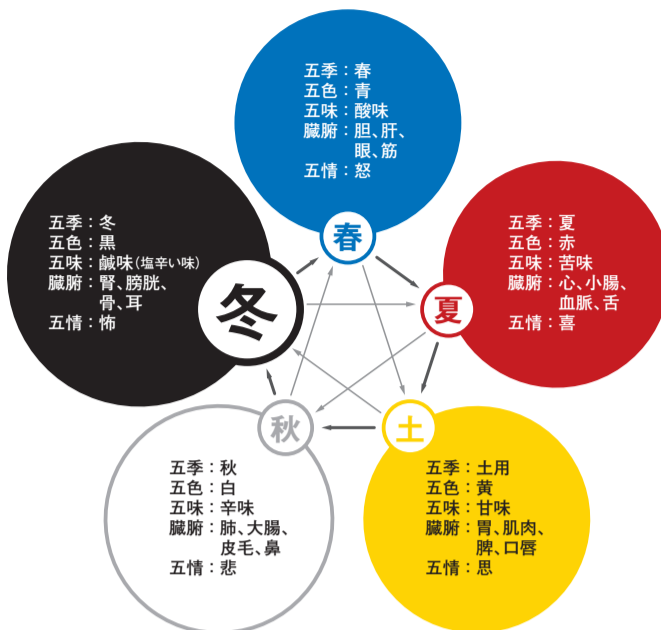
[その他のコンフィチュールの楽しみ方]

トーストやホットケーキ、ヨーグルト、アイスなどにのせたり、かけたり、混ぜたり。いろいろと楽しんでみてください。



LIFEが大切にしている東洋思想の五行論図

LIFEでは「Eat」「Rest」のどちらもこの五行色体表(ごきょうしきたいひょう)(五味五色、五臓六腑、五季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。



LIFE Eat&Rest

ステイな年末年始に ゆるんだ気持ちと身体をリフレッシュ。

いつもと違った年末年始。寒さも厳しく、家からほとんど出なかったという方も多いかもしれません。家で過ごす日が続くと太陽の光を浴びる時間が減り、自律神経が乱れて心身に不調が出やすくなります。また、五季で冬は「蓄える」季節。年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎに、ステイホームによる運動不足が重なると、余分なエネルギーがなかなか排出されず、いつまでも身体が重い、スイッチが入らない…と感じることも。こうした不調を改善するには、自宅で簡単にできる「交代浴」がおすすめです。その名の通り熱いお湯と冷水を交互に浴びる

入浴法で、交感神経と副交感神経が刺激されて自律神経が整い、血流がよくなることで溜まった老廃物や疲労物質を排出しやすくなります。交代浴ですっきりしたら、紅茶で身体を温めましょう。発酵して作られる紅茶は、身体の内側にたまった寒気を取り除き、血流を促進。抗酸化作用のあるりんごと末梢血管を修復すると言われているシナモンたっぷりのコンフィチュールを入れることで、さらに温めや疲労回復の効果が高まります。交代浴とホットティー、冷温を使いこなして、2021年をフレッシュに過ごしましょう。

Rest 自宅でサウナ道!? 交代浴

お風呂の推奨温度は42度以上。

シャワーは最初から冷たくせず、暖かめの温度から徐々に冷水にしていきましょう。
※心臓の弱い方や、冷水に慣れていない方は無理をせず、温度を確かめながら行ってください。

交代浴

- ①全身を洗ってから、肩まで湯船に浸かります。3～5分ほど、目安は額から汗がにじむ程度。
- ②湯船から出て冷水シャワーを1～2分浴びます。最初は脚や頭だけでもいいので、熱が冷めるまで浴びてください。
- ③再度湯船に浸かります。このときに足湯や追い炊きをして湯温を上げることがポイントです。
- ④温まったら、もう一度冷水を浴びます。こちらも1～2分実施してください。
- ⑤このように温湯3回、冷水3回を繰り返します。リラックスしたい方は最後に4回目の温湯で、シャキッとした方は3回目の冷水で締めるのがおすすめです。
- ⑥慣れてきたらセット数を増やすのもGood!



●Eat(レシピ)の情報提供・協力 石光映美子

東洋医学陰陽五行を軸に、空間と食・大切な人に贈る食を提供するフードセラピスト。株式会社シマノ運営の「Life Creation Space OVE」でメニュー開発や食事の提供を行うなど多様な面で活躍中。

●Rest(休養)の情報提供・協力 TEETER TOTTER

東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心としたプログラムでコンディショニングサービスを提供。一人ひとりに合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。

WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!

cyclinggood.shimano.co.jp



Webサイトに新しいコンテンツが2つ登場しています。ひとつは女性にとっての自転車の魅力をお伝えする「Go My Way」、そして自転車を始めたばかりの方にHow toを紹介する「Basic Things」です。自転車を始めたいけどよくわからない…という方、サクッと読めるボリュームなのでぜひどうぞ。

今号の特集「ニューノーマルを乗り越えよう」いかがでしたでしょうか。コロナ禍によって懸念される健康二次被害とその対策としての自転車運動の効果を中心にお届けしました。外出自粛によって気持ちにも身体にもブレーキがかかってしまっている状況の中、自転車で上手に気持ちの良い時間を作ってくださいね。

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報とは、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。

URL:https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_026

