

『コーヒーは好きですか?』

スポーツハイツヘルスクエアアドバイザー
健康運動指導士・JNWLT指導部講師 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

繁華街やロードサイドで最近よく目にするのはカフェ。アメリカのカフェチェーン、名古屋が本拠地のカフェやファミリーレストランのカフェなども賑わっています。中には並ばないと入店出来ない人気店もあります。街中でカフェに立ち寄ることは少ないですが、朝食後の一杯のコーヒーは欠かせません。

さて、今回は「コーヒーを飲むと認知症のリスクが減少、心臓病や脳卒中中のリスクも低下、ただ飲みすぎには注意」という記事を見つけたのでその記事についてご紹介します。

「コーヒーをよく飲んでいる人は、アルツハイマー病などの発症リスクが低い」という調査結果を韓国の仁済大学などが発表した。『研究グループは、コーヒーを飲む習慣とアルツハイマー病などの発症との関連を調べた11件の研究を解析した。アメリカハワイイタリヤポルトガル日本スウェーデンフィンランドの6,121人を対象に調査したところ、コーヒーを1日に1杯〜2杯飲むのを習慣にしている人が多かった。さらに、コーヒーを1日2〜4杯飲んでいる人は、アルツハイマー病の発症リスクが21%低いことが分かった。ただし、コーヒーを1日当たり4杯以上飲んでいる人では、アルツハイマー病の発症リスクは1.04倍とむしろ上昇した。』研究グループは、コーヒーの摂取によるアルツハイマー病に対する保護効果について、コーヒーに含まれるカフェインやポリフェノールなどの生理活性化合物の影響を指摘している。



米国のサウスフロリダ大学などが65歳〜88歳の高齢者124人を2年〜4年間調査した研究では、認知症を発症しなかった人は、認知症を発症した人に比べ、血中に2倍の量のカフェインがあることが示された。これはコーヒーなどに含まれるカフェインが認知症に対して予防的に働いている可能性を指摘している。ただしカフェインが認知症の発症にどのような影響をもたらすかの詳しいメカニズムは分かっていないといふ。

また、「コーヒーを飲む習慣があり、カフェインを適度にとっている人は2型糖尿病、脳卒中、乳がんなど老化に伴い発症が増える疾患のリスクが低い傾向も見られる」という指摘も。

欧州心臓病学会が発表した別の研究では、コーヒーを1日に2〜3杯飲んでいる人は、心血管疾患のリスクが低く、寿命が長い傾向があることが示されている。

英国の大規模なコホート研究を行っている「UKバイオバンク」は、遺伝的素質や環境因子が健康にもたらす影響を調査した結果、研究に参加した44万9,563人の40歳〜69歳の成人を対象にコーヒーの摂取状況と不整脈、冠動脈性心疾患、うつ病、心不全、虚血性脳卒中などの発症との関連を調査した。追跡期間の中央値は12.5年だった。その結果、コーヒーの摂取は、あらゆる原因による死亡リスクの減少とも関連していることが示唆された。

期間中に27,809人(6.2%)が死亡したが、1日にコーヒーを2〜3杯飲んでいる人は、コーヒーを飲まない人に比べ、挽いた豆で淹れたコーヒーを飲んでいる人で27%、インスタントコーヒーを飲んでいる人で11%、カフェイン抜き

コーヒーを飲んでいる人で14%、それぞれ死亡リスクが低かった。さらに、コーヒーの摂取は心血管疾患のリスクの減少とも関連していることが分かった。1日にコーヒーを1〜2杯飲んでいる人は、心血管疾患のリスクがもともと低く、挽いた豆のコーヒーで20%、インスタントコーヒーで9%、カフェイン抜きのコーヒーで6%それぞれ死亡リスクが低かった。

ただし、カフェインを過剰に摂取すると中枢神経系が刺激され、めまい、心拍数の増加、興奮、震え、不眠症、吐き気などの健康障害が起こることもあるという。コーヒーの飲みすぎにも注意が必要だ。

普段特別に意識せずに口にする嗜好品。その中にはカラダに悪影響を及ぼすものもあるが朝食や仕事の合間に、会議の席で飲むことが多いコーヒーにそんな効用があるとは思いませんでした。コーヒーを1日に1〜2杯飲むだけでアルツハイマー病の発症リスクが21%低下し、さらに心臓病や脳卒中中のリスクが低く、寿命が長い傾向があるとは驚きです。

ただし、飲みすぎはかえって逆効果になるので注意しましょう。今回は、意外なコーヒーの効用についてご紹介しましたが、60歳以上の高齢者の6割近くは「フレイルのリスクが比較的高い傾向にある」と言われています。フレイルのリスクが高い高齢者の傾向として「運動不足」に加え「交流機会や外出頻度が少なくなっていく、様々なことへの意欲も薄れてしまふ」という調査結果も示されています。

フレイルを予防し心身の健康な状態を保ちウェルビーイングな毎日を送るためには、誰でも手軽にできて続けやすく効果が得られやすい運動を行う習慣を身につけることが大事です。そこで実践的な方法の一つとして「すべての人々に有益な北欧のウォーキングスタイル」であるノルディックウォークを行うことをお勧めします。

そしてノルディックウォークの後には、1杯のコーヒーを飲みながら語らひの時を楽しみましょう。

人生100年の時代。100歳まで自分の足で元気に歩いて行きたいところへ自由に行けるようにウォーキング習慣で足腰を鍛えましょう。健康長寿間違いなしです!!

最後までお読みいただきありがとうございます!!

Let's Go 健康

杉並保健所協定事業として毎月1回開催されている「2本の魔法の杖(ポール)」を用いるノルディックウォークを一緒に楽しんでみませんか!!

また、膝や股関節や腰痛が気になる方には、水中ポールウォーキングがおすすめです。



2024 杉並区ジュニア・マスタース水泳大会<マスタースの部>

今年も5月12日(日)高井戸温水プールにて「杉並区ジュニア・マスタース水泳大会」が開催されました。マスタースの部には4名の方が参加されました。秋の区民大会と違い、ジュニア同様25m種目からあるので比較的参加しやすい大会で幅広い年齢の方が参加しています。今回、昨年出ることができなかったリレーに出場すべく会員の皆さんが声をかけあいメドレーリレー・フリーリレーとそれぞれ出場できました。また大会に出場するにあたり皆さんからのご要望もあり、普段の練習では行わない「飛び込み練習会」も3回開催しました。リレーでの大事な引き継ぎも含め皆さん胸を赤くしながら頑張っていたら良かったです!個人種目はもちろんですが、リレーにはまた違った楽しさがあります。



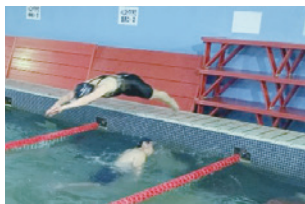
もう10年以上前になりますがリレーだけの大会ではありましたが、会員の皆さんと私も含めスタッフ大勢とで参加したことを思い出しました。楽しかったな〜あ。今回は男性のみ出場でしたが、次回はぜひ女性の皆さんもご参加いただきリレーが組めるくらい沢山の皆さんにご参加いただけたらと思っています!旧頃の練習成果を発揮し、自身のベストタイムの更新を目指しましょう!! (日野)

◆【マスタースの部結果】(敬称略)					
名 前	種 目	タイム	種 目	タイム	
坂入 夏彦	25mバタフライ	19秒22	50m平泳ぎ	44秒17	
中津 吉成	25mバタフライ	19秒01	50m自由形	36秒27	
辻 隆征	100m自由形	1分29秒20			
佐々木 誠紀	100m個人メドレー	1分37秒91	25m平泳ぎ	22秒83	
種 目		メンバー		タイム	
4x25mメドレーリレー		(佐々木・坂入・中津・辻)		1分18秒84	
4x25mフリーリレー		(佐々木・坂入・中津・辻)		1分06秒11	

マスタース飛び込み練習会を開催しました!

毎年楽しい「杉並区ジュニア・マスタース水泳大会」ですが、この大会をさらに盛り上げるべく、今年はスポーツハイツでマスタース区分の方対象に「飛び込み練習会」を開催いたしました!大会に申し込みをされた会員の皆様から「せっかく大会に出るので飛び込み練習がしたい」「リレーに出たいので引き継ぎ練習をしたい」というリクエストをいただき、開催する運びとなりました。それに伴い、スポーツハイツのスタート台も若干リニューアルいたしました!

飛び込みは、水泳という運動の中で最も事故やケガのリスクの高い動作になるため、なかなか練習する場所もないのが現状です。たいていのスポーツクラブでは飛び込みは禁止されています。しかし、大会に出場するのに練習をせずに本番を迎えることのほうがリスクが高いと思いましたので、「安全」を大前提とした飛び込み練習会にしました。どのくらい集客があるのか不安でしたが、ほぼ定員に近いくらい会員の皆様にご参加いただき、にぎやかに実施できました!全3回のレッスンで、第1回の飛び込みの導入から第3回のリレー引き継ぎまで段階的にレベルアップを目指して高山和起先生と今川が行いました。安全に入水するにはどうしたらいいか、遠くに飛ぶにはどう台を蹴ればいいか、といったところから、競技会のルールに則した飛び込み方や飛び込んだ後の浮き上がり方、ピストルの音にいかにか早く反応するか、など内容は多岐にわたりました。最後に動画で飛び込む様子を確認して、ああでもないこうでもない全員で動画を見ながら盛り上がって終わりました。終了時には皆さんの胸やお腹は真っ赤っ赤(笑)。ですが、大会当日は、練習会よりも皆さんうまく飛ぶことができたそうで、本当に良かったです!次は、9月の区民大会に向けて、また練習会を企画したいなと思っております!これを機に、大会への参加にご興味を持ってくださる方が増えてくださると嬉しいです! (今川)



杉並区水泳連盟指導員勉強会

♥テーマ:「心停止における心原性と呼吸原性」♥

講師:スポーツハイツ
矢野 明 代表

去る3月23日(土)高井戸地域区民センターにおいて、杉並区水泳連盟指導員の勉強会が開催されました。毎年3月に同連盟の水泳指導員を対象に勉強会を実施しており、今回も心肺蘇生法(CPR)と自動体外式除細動器(AED)の実技練習に先立ち、上記のテーマでスポハイツの矢野代表が講義を担当しました。以下にその一部を紹介いたします。<心原性心停止>は心臓疾患(急性心不全や急性心筋梗塞など)により突然の心臓の機能失調で心停止をきたした場合であり、血流が止まるため血液中の酸素が残っているため、まずは血液を循環させるだけでも脳・心臓に酸素を供給できる。一般成人はこの場合が多いため、現在の一般市民向けのCPRの普及に際しては、まず胸骨圧迫を優先し、人工呼吸が出来ない場合は胸骨圧迫とAEDのみでよいとされています。ましてコロナ禍において成人に対するCPRは感染防止のため人工呼吸は実施しないこと(JRC蘇生ガイドライン2020:補遺)とされています。

<呼吸原性心停止>は溺水や窒息(気道に異物が詰まり気道閉塞)により呼吸できなくなって低酸素をきたして、やがて心停止に至る場合である。呼吸が停止してから体内の酸素を消費する過程では各臓器は動いており、心臓が止まるまでは数分程度時間がかかる。従って呼吸停止からの時間が短ければ人工呼吸だけでも効果があり、さらに短い時間であれば、気道確保だけでも自発呼吸が再開することもある。呼吸原性心停止においては血液中の酸素は消費されているため、胸骨圧迫により血液を循環させても脳に酸素を供給することはできない。よって人工呼吸を併用し血中に酸素を取り込ませること(=血液の酸素化)が不可欠である。その酸素化された血液を胸骨圧迫によって循環させる必要がある。

新型コロナウイルスのパンデミックにおいても、「溺水・窒息」による呼吸原性心停止の場合が多いとされる子供には、人工呼吸の技術と意思がある場合は「人工呼吸」を併用することが推奨されているのはこのためであり、世界基準に準拠する2020年蘇生法ガイドラインにも明記されている。水の事故においては、上記のどちらの心停止も起こり得ることを理解し、臨機応変に対応することが水泳指導員には求められている。(矢野)

スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/携帯電話で
お気軽にアクセス!