



「可視化」で楽しく健康管理

校長 佐藤 成美

半年ほど前から左手首に「脈拍計測機能付き活動量計」を付けています。(腕時計を間違えて2個付けているように見えますが、決してそうではありません。)

年1回の健康診断の問診で「何か運動していますか。」と聞かれて毎回のように、「はあ、犬の散歩程度です。」と答えるのも、そろそろ申し訳なく思えてきたことがきっかけです。そこで、まずは歩数くらいは計ってみよう(おしゃれな)歩数計を探そう(おしゃれではないかもしれないけれど)多機能製品を見つけたのです。

では、どんな機能があるのかと申しますと、まず手首に付けるとセンサーが働いて、「脈拍」とその「加速度」や「歩数」を計ります。そして脈拍の推移と活動量から運動強度と消費カロリーを計算し、数値化します。そのデータはスマホに転送され、専用のアプリで開くと歩数、脈拍、運動強度、消費カロリー、睡眠、心のバランスといったデータの推移が1日ごと、1週間ごと、1ヶ月ごとにわかりやすく表示されます。

たとえば運動強度は、ウォーミングアップ程度なのか、脂肪燃焼運動程度なのか、無酸素運動程度なのか、といったことが運動中に手元の機器でもランプで表示されますし、スマホでも数値で確認できます。私の場合、1日30分以上は脂肪燃焼運動ゾーンに入る活動をするのが小さな目標です。これは、毎日の出勤・退勤時に歩く際、少し歩幅を大きくし、元気よく歩くことでだいたい達成できます。

また、消費カロリーは1日2300kcalを超える位が目標です。これも上記の脂肪燃焼ゾーンに入る活動時間とともに、1日10,000歩以上歩くことで達成できます。本当は1日の食事のkcalを自分で計算して入力し、kcalの収支を意識すれば着実なダイエットにつながるはずなのですが、そこまではまだできていません。(美味しいものは何も気にせず食べたいので。)

初めあまり興味が無かったのに、今一番気に入っている機能は、睡眠の推移を計る機能です。1日の睡眠時間の中で、浅い眠りと深い眠りが何時頃に現れたかが大まかにわかります。数ヶ月たってわかったことなのですが、私の場合、12時前に就寝すると、深夜2時頃と明け方4時頃に深い眠りが訪れます。ところが、夜更かしをして1時、2時頃に就寝すると、深い眠りは4時頃に1回だけか、浅い眠りだけで終わってしまいます。

もともと欲深い人間なので、2回あるものが1回だけになってしまうと考えただけで損をした気分になり、最近は夜更かししないように気をつけるようになりました。深い眠りを2回経過して浅い眠りになったところで起床するのが1番寝覚めが良いように感じています。

そのようなわけで、最近、楽しく健康管理ができています、と思います。(「見える化」ってこんなことでも大事なのね、とつぶやきながら。)

DRINK EFFECT - 飲み物効果 -

1学年主任 英語科 羽倉信幸

古来、人間と飲み物には、人種・地域・性別・年齢を超えて、密接な関係がある。

日本でも、古くは戦国から安土桃山時代にかけて、「茶の湯」というものが普及し、大事なお客の接待や政治がらみの密談の場で用いるツールとしての役割を果たしていたし、今でも私用公用問わず、来客時にお茶を出すのは習慣となっている。また、海外でも何かしらの飲み物を飲むことは日常化しており、英語圏の国々では、「休憩をとる」という意味で“Shall we take a coffee break?(米)”または“it's tea time.(英)”などという表現を使い『休憩=飲み物』の図式が文化として浸透している。さらに、お茶やコーヒーだけでなく、お酒も、人間の生活の中では極めて大事なコミュニケーションツールとして存在している。洋画などを観ていると、お客が来た時、いきなり「一杯(酒)飲むかい?」とお茶を勧めるのと同じノリで聞いたりする。有名な映画『007』では、仕事中心にも関わらず、上司が部下にコニャック(酒名)をすすめたりする始末だ。では、何故、人は飲み物を欲するのだろうか?勿論、身体に水分が不足していれば生物としての本能で何かを飲みたくなるのは自然の摂理だ。しかし、そうではない場合でも、我々は飲み物が欲しくなることが多々ある。それは、飲み物が、単なる「水分補給」としての媒体ではなく、我々の「心」にも何かしらの効果をもたらしている特殊なものだからだと、私は推測する。そして、かくゆう私も、この「飲み物」というものの恩恵に預かり、『心の栄養分』として、最大限に活用している。時には、リラクゼーションのためのツールとして、また時には、「至福の瞬間」を味わうためのアイテムとして...。今回は、「私の健康法」というタイトルで原稿を依頼されたので、この紙面をお借りして、私が実践している「心を豊かにするための飲み物活用術」の2つのパターンを紹介したい。

活用術1★休日の朝の「コーヒー・ブレイク」

今やコーヒーを淹れるための家庭用機器はめざましく進歩をとげ、上部の蓋に豆を入れておけば自動でコーヒーができるようなコーヒーメーカーも数多く存在する。確かに、職場などではそういう機器を使った方がより効率的かもしれないが、「心を豊かにする」という観点で考えると、実に勿体ない話である。なぜなら、コーヒー(お茶も同様)は「飲むこと」だけが重要なわけではなく、プロセスや飲み方も含めて大きな価値のある飲み物だからなのである。比較的時間の余裕がある休日の朝に於いて、私は以下の「3段階」に分けてコーヒーを堪能している。

【第1段階】豆挽き

袋から取り出した豆を、手動式のミル(豆を挽く器具)で挽く。すると、豆が挽かれる過程で、その豆特有の良い香りが周囲に漂ってくる。「香りを楽しむ」ということに限定するならば、この作業中がベストな環境と言えよう。

【第2段階】ドリップ

ドリップという作業もやり方は様々だが、やはり昔ながらのフィルターを使っての方法が最も趣が深い。なぜなら、自分の注ぎ方加減で、コーヒーの味が変わってしまうという「程良い緊張感」と、コーヒーの蒸気を目の前で確認する「臨場感」を体験できるからだ。そして、いよいよコーヒーという飲み物が完成するという「期待感」も相まって、心がワクワクしてくるのである。

【第3段階】飲み

コーヒーができあがると、あとは飲むだけだが、それだけでは、コーヒーという飲み物を最大限活用したことはない。例えば、テレビを観ながらだと、機械的にたちまちコーヒーを飲み干してしまい、仮に2・3杯飲んだとしても、コーヒ

を楽しむ時間はあっという間に過ぎ去ってしまうだろう。そこで、一つおススメしたい方法がある。それは、「何か目的が明確になっている作業」をしながらコーヒーを飲むことである。作業自体はどんなものでも構わない。読書でも、パソコン打ちでも、とにかくある程度の作業が進んだらご褒美としてコーヒーを一口・二口飲む。そしてまた作業に戻り...といった具合にである。私の場合はピアノである。ピアノ台の上にコーヒーを置き、その湯気の右下の窓に映る街の朝焼けを横目にしながら、鍵盤上に指を走らせる。そして一曲弾き終わると、そのご褒美にコーヒーをすすする。

ピアノを弾くという作業とコーヒーを飲むという行為が、相互にモチベーションを高め合い、心身に大きな安らぎをもたらす