



しんまち 歳時記

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラージュ・パオ1FA
TEL 0197-63-3770

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5
TEL 0197-72-7124



第134号 2019年2月1日 発行

ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

今月もしんまち歳時記を読んで頂きありがとうございます。

プロアマ問わずに国立競技場の最多入場者記録をつかったスポーツってお分かりに
しょうか？（因みに当時の収容人数6万2064人だそうです。）

それは、大学ラグビーの関東大学対抗戦、早稲田大学対明治大学（早明戦）なのです。
国立競技場の収容人数を超える6万6999人が観戦しました。

さて、その大学ラグビーの話です。長い低迷が続いていた
明大ラグビー部、今年、22年ぶりに大学日本一になりました。

最後に優勝したのは1996年の事。その年に北島監督という
柱を亡くしたチームは低迷の一途をたどりました。

日本全国から有望選手が集まるも、大学選手権にすら進めず、
「才能の墓場」と揶揄されることもあったといいます。



その再建を託されたのが、1996年の優勝を経験した田中監督です。

ハードトレーニングはもとより、何より大事にしたのは「戦う集団にする」ことだったそう
です。寝癖のまま練習に来た選手は帰らせ、ウェイトルームを片付けなかった選手には片
付いた状態と散らかった状態の写真を見せ、「どちらの写真が日本一を目指すチーム
か？」と問うたといいます。

下級生からの声も吸い上げながら、徐々に「戦う集団」になり、いよいよ今回の大学日
本一に繋がりました。

大学ラグビーはこれでまさに群雄割拠。これからの大学ラグビーから目が離せません。

代表 浅川 進

くらし
花鳥風月

祝成人・嬉しいしんまち訪問

大学進学を機に岩手を離れた患者さんが、成人式のため
の帰省の折、しんまちに顔を見せに来てくれました。

垢ぬけた様子にスタッフ呆然（笑）

高校時代の思い出にしんまちが含まれていると思うと、感
激です。新成人の皆さんのますますの活躍を祈ります！



長生きの秘訣！アディポネクチン

「長生きホルモン」としてNHKでも紹介されていた「アディポネクチン」。アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種です。1995年に、大阪大学や昭和大学の研究者によって発見されたこのホルモンは、現在までに様々な良い効果を体にもたらすことが分かっています。

ちなみに、アディポとは「脂肪」、ネクチンは「くっつく、接着する」という意味。その名の通り、血管の壁などにくっついて修復する性質があります。

このホルモンの作用は他にも、血管の拡張、脂肪の燃焼、血糖値の減少などがあり、糖尿病や高血圧、がんの抑制などに関わっています。つまり、このホルモンが多く分泌されている人は、健康に長生きできるといわれているのです。

アディポネクチンを分泌する細胞は、特に内

臓脂肪に多いとされ、内臓脂肪が多すぎても少なすぎても、十分に分泌されません。痩せすぎの人は脂肪細胞自体のエネルギーの備蓄が少なく、太っている人は脂肪細胞のまわりの血管が圧迫され酸欠状態になることで、ホルモンの分泌が少なくなってしまうからです。

特に、へそ周りが男性85センチ、女性90センチ以上の方で、ふだん運動の習慣のない方は、アディポネクチンの分泌が低下している可能性があります。

健康で長生きするためには、太り過ぎても痩せすぎてもいけない、丁度いい体重・体格がよい、ということですね。



今月の「武将の教え」

何の志も無きところにぐずぐずして日を送るは

実に大馬鹿者なり (坂本龍馬)

「志を持たずにだらだらと日々を過ごすなんて馬鹿げている。」

耳が痛くなるような坂本龍馬の名言です。

毎日、普通の生活ができる。これはとても幸せな事です。

しかし、現代だと特に何も志を持たずとも

寝食に困らず、平和に生きていけてしまいます。

なんとなく卒業、とりあえず就職、気づけば勤続ウン10年...

なんて方もいるのではないのでしょうか。

人生を思い返したり、今後の人生を考える際に後悔が残らないものにする為にも

人生の大きな目標、生きる軸として志を決めてみると良いかもしれません。

その目標の大きさは人それぞれですが、志を持つ事により

何気ない毎日が、ワクワクが止まらない毎日になるかもしれません。

龍馬はきっと大きな目標、高い志を持ち、日々努力を重ねる事によって

薩長同盟の成立や明治維新の立役者になったのでしょう。

今年も早2月です。時間の過ぎるスピードに驚かされますが、この名言を

思い出し気を引き締め、今後も頑張りましょう。

