

# ジョイント

J O I N T

平成14年7月30日

vol.26

発行/武部整形外科リハビリテーション  
編集/新聞委員会

# 暮らしとお茶

## ◎第一〇〇回健康教室を迎えて

院長 武部 恭一

本院は昭和六〇年八月一日に開院しましたが、同年八月二九日に第一回目を開催して以来、二ヶ月に一度のペースで行ってきた健康教室が本年六月一八日で第一〇〇回を迎えました。これも皆さまのご支援、ご協力のお陰と感謝しております。

日常診療時間内ではどうしても十分に説明ができない病気の原因や治療について、またリハビリのこと、日常生活上の注意点などを詳しく説明し、皆さまに理解して頂くことを目的に行ってきました。テーマは毎回変え、腰痛、膝の痛み、首や肩の痛み、骨粗鬆症、体を動かして老化を防ぐ、介護の方法など身近な問題を取り上げてきました。通常は医師、リハビリのスタッフ、看護師などが話をしますが、時には外部から講師を招き、色々なお話を聞く機

会もありました。この健康教室を通じ病氣と上手に付き合うための知識、質の高い生活を送るコツなどを楽しく学んで頂ければと願っております。

今後も引き続き皆様のお役に立つ情報をわかりやすく、色々と工夫して提供していきたいと思っておりますので、ご希望の内容やテーマがございましたら職員までお知らせ下さい。

次回からの健康教室にも多数ご参加下さいますようお願い申し上げます。

■第一〇〇回健康教室は、特別ゲストとして谷本陽蔵先生をお迎えし、「暮らしとお茶」と題して楽しいお話をさせていただきます。

ここではそのお話の一部を紹介いたします。

### ◆谷本陽蔵先生のプロフィール

昭和四年、大阪府堺市生まれ。関西学院大学大学院政治学研究科修士課程修了。現在、お茶の老舗「つば市製茶本舗」代表取締役社長。大学卒業後は家業を継ぎ、得意の語学を生かして世界の主な茶産地を歩き、海外との茶貿易を始める。実務家の茶研究者として知られ、わが国の中国茶の研究では第一人者である。著書は「中国茶の魅力」「緑茶の事典」(柴田書店)など多数。



谷本陽蔵先生

### ◎暮らしとお茶

私は今年で七三歳になりましたが、これまで「お茶」というものについて懸命に研究

を続けてまいりました。今日は今まで積み重ねてきたものを皆さまにお話しさせていただきます。どうぞと思います。

私は日本で唯一一人の実務家の研究者として、皆さまにおいしいお茶を飲んでいただくこと、全国方々を歩き、活動をしてまいりました。また昨年より私の母校である関西学院大学に日本茶総合講座というものができ、そこで私は講義をするようになりました。大学では定員六〇〇人の教室に、その定員を上回る八〇〇〜一〇〇〇人程の学生が毎回私の講義を受けています。椅子や机が足りなくなるので、通路の階段を椅子代わりになっている学生も大勢います。

私は一方通行の教育にならないよう注意しながら、一時間半の講義の間、一度も座らず立ったままで、あちこちと動きながら講義を行っています。どうして七三歳の私が一時間半の間、立ちっぱなしで話を出来るのかといいますが、毎日お茶を飲んでいるからです。水を飲むより、お茶

を飲む方がずっと身体に良いと思います。ただしお茶にはカフェインという成分が含まれているので、夕食後に飲むと副作用として、夜眠りにくくなる場合があります。しかし慣れてくると、しっかりと眠れるようになります。ちなみに私はお茶の配合をテストするため、一日に何十杯とお茶を飲みますが、眠れなくなることとはまずありません。

ここで皆さまに結論的な事をいいますと、食事中また食後に少し濃いお茶を三杯飲んで下さい。食後ですと胃にかかる負担も少ないですし、健康にも大変良いと思います。

日本でお茶に関する本では最も古い「喫茶養生記」という本があり、その冒頭には「茶は養生の仙薬也」。茶は延令の妙術也」という言葉が書かれてあります。わかりやすくいうと、「お茶というものは非常に不思議な薬だ、長生きするのに良い薬だ」という意味になります。なぜ仙薬かと申しますと、元々薬は今から約五千年前の紀元前三七三

七年、中国に始まりました。その頃中国に初めて皇帝ができました。日本という天照大神にあたります。この中国の皇帝が今日の薬を発明した人で、「漢方の祖」といわれています。

皇帝はどの植物が人間にとって良薬かを判断するため、山野を駆け巡り様々な植物を食し、テストしました。そのため一日に七二の毒にあたってしまい、その度にお茶の葉を食べて解毒したそうです。したがってお茶というものは、元々解毒という薬として始まったことになりました。そこで一つ覚えていただきたいのは、食後になぜ私たちがお茶を飲むのかというと、この解毒作用により、食べ物にあたりにくい、中毒になりにくいということがあります。今から4、5年前に大阪府堺市の学校で〇―157という食中毒事件がありました。学校の給食は昔から毎日牛乳が出ます。パンに牛乳はわかりますが、困ったことにご飯にも牛乳が付きます。これは

日本の文化にも悪いことだと私は思います。もしも、仮に学校の児童が牛乳ではなくお茶を飲んでいたら、〇―157の中毒にならなかつたのではないのかという話が科学者の間でも出ていました。ちなみに、よくお茶を飲んで「一服する」といいます。これはお茶を飲んで休むということですが、お茶は薬として始まったため、薬と共通して「一服」という言葉を使用しているのです。

現在、大企業が様々な健康食品を販売しており、大変よく売れているようですが、それよりもっと「お茶」を飲んでいただきたいと思っています。

### 【茶のいとわざと言葉】

#### ◇朝茶は福が増す

朝茶はその日の幸せを増やすの意。

#### ◇余り茶に福あり

残りものには拾いものがある事をいう。ものを大切にすることをさすとす戒め。

# 夏バテ

本来、夏バテとは、暑さのため体がだるくなったり、疲れやすくなることをいい、睡眠不足、食欲不振などに陥りやすくなります。

現代は、単に暑さだけでなく、クーラーによる冷えも原因となっています。外は30度以上、室内は20度以下といった温度差に体がついていけないことで、体の変調をきたします。

## ○温度差が体に与える影響

室内は20度、室外は32度ということになると、体はどうなるでしょう。温度差にうまく対応できなくなると、皮膚の血管が広がったまま、あるいは縮まったままになり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。そうになると、血行の変調、体温保持中枢の異常が起こり、手足・腰の冷え、だるさ、頭痛、腹痛、夏風邪、食欲不振、生理不順な

ど、様々な症状が出てきます。これは冷房病などと呼ばれています。

### ※冷房に対する「寒さ負け」を予防するポイント

- ・室温と外気温の差を5度以内にする
- ・室温を25度以下にしない
- ・冷風に直接当たらない
- ・薄着をしない
- ・外から帰ったら汗を拭き取る



## ○夏バテの予防は 食生活から

ビタミンは身体を調節するために大切な栄養素です。夏バテ防止に役立つビタミン類が多く含まれる食品を積極的に摂るようにしましょう。

### ◇ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質や脂質が身体の中でエネルギーになるとき、潤滑油として働きます。

ビタミンB1には即効性がないため、疲れやすくなったりだるくなつてから慌ててビタミン剤やドリンクを飲んでも効果がありません。日頃から各栄養素をバランスよく摂るように心がけましょう。

### ◇ビタミンC

暑さや、室内と屋外の温度差というストレスに対する抵抗力の強い身体作りに欠かせないビタミンの一つに、ビタミンCがあります。ビタミンCはタンパク質と一緒に摂る

と、体細胞をつないでいるコラーゲンを作り、さらに免疫力も高めます。

### ビタミンB1が多く含まれる食品

- 大豆・ごま・玄米・麦のり・米・豚肉・牛乳レバー

### ビタミンCが多く含まれる食品

- みかん・いちご・ブロッコリー・ほうれんそう・ピーマン・いも類・豆類・緑茶

### ◇水分補給

「水分を摂ると汗が出るから摂りたくない」という人がいますが、脱水症状を起こさないためにも、水分の積極的な補給が大切です。とくに、お年寄りは体内の水分量が減っているの  
で、脱水症状を起こしやすく、注意が必要  
です。



# 『ミニ・役立つ介護とリハビリ』

## ◎立ち上がり動作Ⅱ

前号で立ち上がりの介助動作について説明しましたが慣れて筋肉がつき、自身も出た所で独りで立ち上がるようにしましょう。介助者はなるべく近くで見守るようにしましょう。

### 1. 独りで床から立ち上がる方法

①良い方の足を悪い方の足の下に入れます。



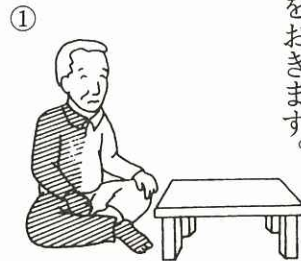
②頭を良い方に持ってきて、良い方の手で支え、おじぎをしながら腰を上げ、つま先を立てます。

③立てたつま先と良い方の手で踏ん張って良い方の膝を伸ばしながら立ち上がりま



## 2. 台を利用した床からの立ち上がり方

①良い方の足の近くに、台か椅子をおきます。



②台に良い方の肘をついて体を支え、おじぎをするように前かがみになり腰を浮かし、良い方の足をお尻の下に動かします。



③良い方の肘と膝を伸ばしながら上半身を起こし片膝立ちになり、良い方のつま先を立てます。



④そして良い方の手と足で体重を支えながらゆっくりと立ち上がります。



### 次回「健康教室」のお知らせ

次回健康教室の日は、八月二十七日(火)十三時三十分から十五時です。テーマは「首と肩の痛み」です。尚、次々回健康教室は、十月下旬の予定です。テーマは、「外反母趾」です。多数のご参加をお待ちしております。