



自律神経が支える私たちの健康

元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ファイト★スポーツ

私たちの身体には、常に健康を維持するために内部で努力している「はたらき」があります。それが「自律神経」です。自律神経は、私たちの身体内部の「恒常性」を維持するための仕組みであり、血圧、心拍、体温などの生体内環境を一定の範囲内に保つことを意味します。

たとえば、脳がダメージを受け、その機能の一部あるいはほぼすべてが停止しても、自律神経をはじめとする身体の働きによって、血流や血圧、心臓や肺などの内臓機能は保たれ、身体は生き続けることができます。このように、自律神経は私たちの生存の根幹を支える「からだのしくみ」なのです。

また、身体の機能は20～30代でピークを迎え、その後は年齢と共に低下していきます。自律神経の調節を受ける

内臓機能や血管の衰えは無自覚に進行し、高齢者の体調不良の原因となることもあるため、注意が必要です。

心拍や血圧など生命機能の根幹を担う自律神経は、自然環境にも大きな影響を受けます。気圧、気温、湿度、日照時間、降水量、風などの要因が、自律神経のバランスに影響を及ぼします。たとえば、気圧が急激に下がると体内の圧力が高くなり、頭痛やめまいが生じることがあります。また、季節の変わり目に気温や気圧、日照時間が変化することで、体調を崩しやすくなり、気分が落ち込みやすくなることもあります。これは、季節の変化により脳内の神経系や自律神経のバランスが崩れやすくなるためです。

このような状況に対処するためには、趣味や自分が楽しめる活動で気分転換を図ることが大切です。

こんな不調に要注意！

- ・体温調節機能の低下
- ・発汗機能の低下
- ・血圧維持機能の低下
- ・排尿・排便機能の低下
- ・睡眠機能の低下

対処

自律神経の整え方


- ・生活のリズムを正し、朝日を浴びよう（朝食を決まった時間にとるなど）
- ・積極的に身体を動かそう（軽いジョギングやウォーキングなど）
- ・夜10時以降は食事を控え、スマホ、パソコン、ゲーム機器も使用しない
- ・熱すぎず、ぬるすぎない（40℃位）お湯にゆったりとのおぼせない程度浸る
- ・息をゆっくりと吐き出し呼吸に集中する



地域の皆さんが楽しめるイベントを紹介

イベント情報

9 September




◎さいとぴあのイベント

- 15 (日) スタディデイ
- 29 (日) ぴあマルシェ
- 29 (日) エール・ザ・ステージ

◎地域のイベント

- 7 (土) ヒョウカリライ
- 29 (日) いとにぎわい祭り

10 October




◎さいとぴあのイベント

- 5 (土) ぴあマルシェ
- 13 (日) 大人のチカラ試し
- 20 (日) スタディデイ
- 毎週 さいとぴあ映画館+

◎地域のイベント

- 26 (土) 元岡豊年まつり
- 27 (日) 今津人形芝居

11 November



◎さいとぴあのイベント

- 2 (土) ぴあマルシェ
- 17 (日) スタディデイ
- 24 (日) スマイルスポーツフェスティバル

◎地域のイベント

- 30 (土) 元寇防塁シンポジウム

※都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



福岡市西部地域交流センター
SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900 (さいとぴあ管理事務所) 【FAX】092-807-8895

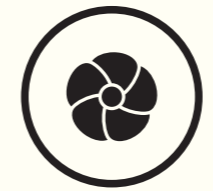
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【開館時間】午前9時から午後9時まで (多目的ホールは午後10時まで)

【休館日】毎月最終月曜 (祝日のときは翌日)、及び年末年始 (12/28～1/3)

【ホームページ】 <https://saitopia.info>

【facebook】 <https://www.facebook.com/saitopian>



saita vol.41

2024 Autumn

📍 なにしよ〜と!?
市民とロボットが協力「BC-ROBOP」

📷 いとむかし写真館
山の中に現れた九州大学伊都キャンパス

🏠 いにしえのココロ
飯氏地区を見守ってきたものたち

🍲 ごはんにしよう
ゴマの香りが食欲を誘う「レンコンの甘酢炒め」

🏃 ファイト★スポーツ
自律神経が支える私たちの健康

📅 イベント情報
9～11月のイベント紹介

市民とロボットが協力する社会



BC-ROBOP

市民団体、九州大学、九州工業大学が協力し、漂着ごみに対する意識向上を目指したプロジェクトです。

開

この地域の歴史や風土についてお伝えします

飯氏地区を見守ってきたものたち

前号に引き続き、周船寺校区の飯氏地区を訪ねてきました。今宿バイパスの飯氏東交差点を曲がりししばらくすると、飯石神社観音様の案内が出てきます。それに沿って進んでいくと、住宅街の中に突然緑に囲まれた「飯石神社」がでてきます。

由緒案内によると祭神は、神武天皇の兄にあたる「御食入沼命」で、珍しい神社だそうです。創建については不明ようですが、平安時代の元慶元(877)年に神事を行った記録があるようで、かなり歴史がありそうです。鳥居など境内のあちこちには江戸時代の元号である天保の文字がみられます。

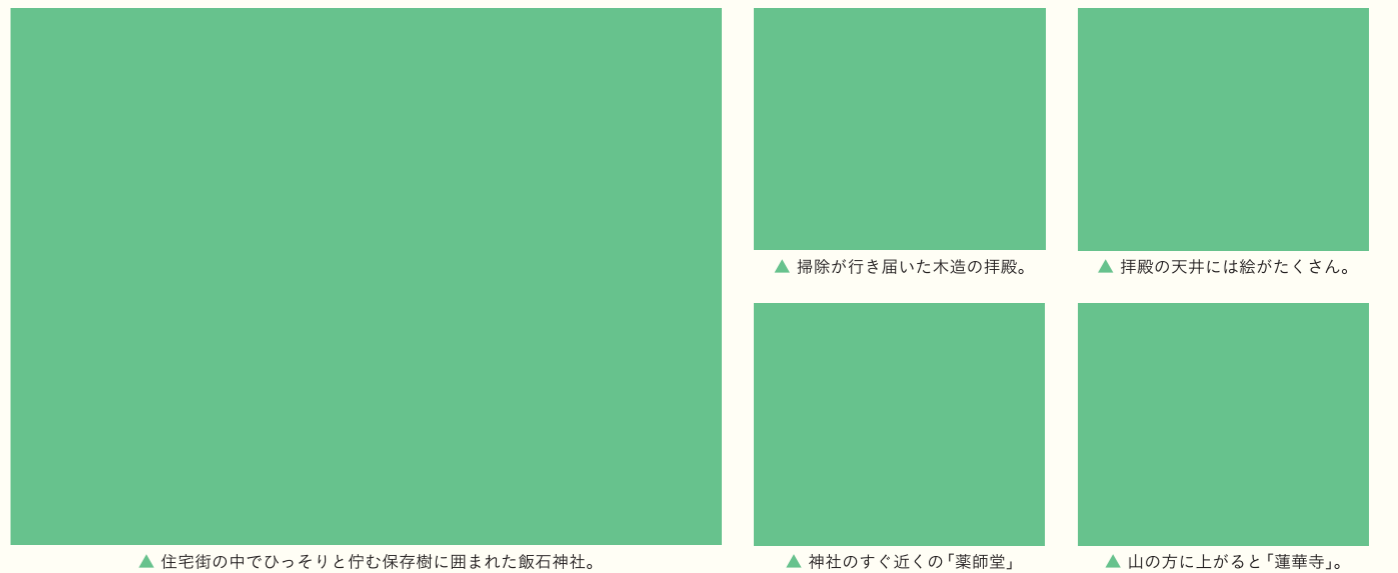
拝殿の天井には、明らかに古いもの(文政7年と書かれたものが一番古そう)から最近に至るまで、たくさん奉納された絵が飾られています。

さらに付近を散策すると、江戸時代編纂の『筑前国続

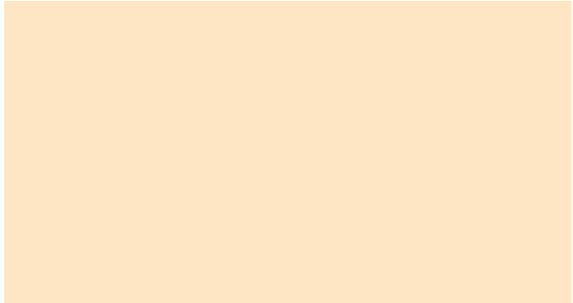
風土記拾遺』によると「吉詳寺という寺跡」である「薬師堂」、さらに丘の方へ上がっていくと「蓮華寺」がありますが、いずれも御本尊は隙間からしか覗くことできませんでしたが、周辺を含め綺麗に整備されていて地域の方々から信仰を集めていることがわかります。(『福岡県神社誌』によれば飯石神社は明治5年に村社に指定されているそうです)

2号にわたり飯氏地区を取り上げましたが、前号の兎塚古墳(付近には飯氏二塚古墳もあります)など、古くから人々が確かにここで暮らしていることをうかがい知ることができました。

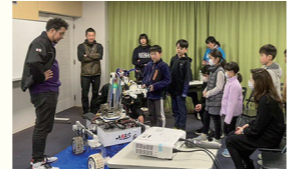
また、飯石神社境内のいくつかの木は福岡市の保存樹に指定されています。これらの木々も地域に暮らす方々を見守ってきたのかもしれない。



▲ 掃除が行き届いた木造の拝殿。 ▲ 拝殿の天井には絵がたくさん。 ▲ 住宅街の中でひっそりと佇む保存樹に囲まれた飯石神社。 ▲ 神社のすぐ近くの「薬師堂」 ▲ 山の方へ上がると「蓮華寺」。



▲ 学生同士でミーティングを行い技術の向上を図っています。



▲ 若い世代の育成を目的としたワークショップ。

市民とロボットが協力「BC-ROBOP」

ビーチクリーンロボットプロジェクト(BC-ROBOP)は、2017年4月に福岡県宗像市で始まったプロジェクトです。市民団体、九州大学、九州工業大学の研究者、そして研究広報を専門とする事業者が協力し、海岸清掃の効率化と青少年の海岸漂着ごみに対する意識向上を目指した「一般社団法人BC-ROBOP 海岸工学会」を設立して、活動を続けています。

プロジェクトの主な活動として、海岸清掃にロボット技術を活用することが挙げられます。特に海ごみが多い玄界灘海岸を中心に活動し、国内外の海ごみ問題の解決に貢献しようとしています。各参加者は自分の技術やアイデアを持ち寄り、ロボットと市民が協力して清掃活動を行っています。

海の漂流ごみ問題は、宗像市を含む世界文化遺産指定地域や国定公園、希少生物の生息地で深刻化しています。海ごみは年々増加し、環境汚染が拡大しており、日本の海岸

には近隣諸国から流れ着くごみも多く、清掃活動を支える住民の高齢化や若い世代の減少が課題となっています。

このような状況を踏まえ、ビーチクリーンロボットプロジェクトは工学的なアプローチで対応しています。学生たちが中心となり、海ごみ清掃ロボットの開発を進めるとともに、学生技術交流ミーティングを通じて技術向上を図っています。これによる技術の向上は、将来海岸だけでなく、宇宙開発にも発展していきそうです。

今後は、海岸環境とロボット工学の両方に関心を持つ若者を育て、世代や立場を超えてこの問題に取り組むことが期待されています。ロボットと市民が協力しながら、「海ごみ問題」を解決していける社会を目指しています。

むなかた子ども大学秋の特別授業
海と科学を愛する心を育むプログラム
 2024年10月6日(日)、「海の道むなかた館」にて開催

▶

地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしよくと!?

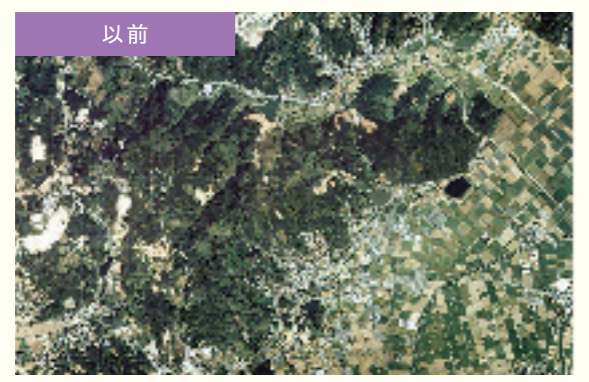
📷

地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

いとむかし写真館

山の中に現れた九州大学伊都キャンパス

saitaでこれまでも数回紹介してきた九州大学ですが、今回は珍しい航空写真を入手しましたので、ぜひご紹介したいと思います。写真の中心には、元岡校区から北崎校区にまたがる山が映し出されています。その山を



▲ 開発以前の様子、まだ山があり緑の多い地域でした。

切り開いて作られた広大なスペースに、九州大学伊都キャンパスが設けられました。キャンパス内を通過する道は、現在人気の糸島へとつながっており、毎日多くの市民が利用する道となっています。



▲ 近年では、九州大学も校舎も完成し、目まぐるしく変化しています。

🍲

地域が誇る「おいしい」をご紹介します

ごはんにしよう

ゴマの香りが食欲を誘う「レンコンの甘酢炒め」

今回は、10月から旬を迎える「レンコン」を使った料理をご紹介します。日本では、レンコンの断面に開いている穴が「先を見通す」という意味を持ち、縁起が良いとされています。また、レンコンの可食部の約80%が水分ですが、実際には糖質が多く含まれ、高いエネルギー源となります。特に注目すべきはビタミンCの含有量で、これはレモン果汁に匹敵し、風邪の予防などに効果的とされています。

作り方

- 1 レンコンは皮をむいて、5mm幅の輪切りにしておく。
- 2 ボウルに①と片栗粉を入れて全体にまぶす。
- 3 別のボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油をひき、②を入れて中火で焼く。
- 5 薄く色付いたら③を入れて、中火で2分程炒め、白いりごまをかけて完成。

材料(1人分)

レンコン… 200g 砂糖…大さじ1 ごま油…大さじ1
 白いりゴマ…適量 唐辛子…適量 片栗粉…大さじ1.5
 A 醤油…大さじ1 酢…大さじ1