

輝くライフスタイルを応援する

[ヘルシーライフ]

Healthy Life

No. 135 Spring.2019

Healthy Salon

自分が生かされている間は
全力で生きていきたい

浅田真央さん

Healthy Kitchen

春が旬の鯛とあさりの旨みを
余すことなく堪能できる

アクアパッツア おうちで作るイタリア編

Healthy Column

放っておくと、うつになる可能性も!
**ストレスから脳を守る働き方
生活習慣**

ヘルチェック information

ヘルチェック日本橋センター
6月3日(月)に
いよいよオープン!



自分が生かされている間は
全力で生きていきたい



グランプリファイナルで4度、世界選手権で3度の優勝を飾り、バンクーバー五輪では銀メダルを獲得。数々の世界記録と記憶を残した浅田真央さんは、2017年に惜しまれながら現役を引退しました。現在は自らのプロデュースで、ファンに感謝の思いを捧げる「浅田真央サックスツアー」を全国で開催中。新境地を開拓しつつある浅田真央さんに、スケート人生と現在の活動について伺いました。

央さん

Profile

あさだ・まお
フィギュアスケート選手（女子シングル）。1990年愛知県生まれ。中京大学体育学部卒業。2010年バンクーバーオリンピック銀メダリストとなり、女子シングル史上初めて1つの競技会中に3度の3回転アクセルを成功。さらに14年世界選手権ではショートプログラム世界最高点を出し、いずれもギネスに認定される。ソチオリンピック6位。世界選手権優勝3回。四大陸選手権優勝3回、GPファイナル優勝4回。全日本選手権優勝6回。

取材・文／吉田耀子 撮影／齋藤久夫
スタイリスト／藤澤まさみ ヘアメイク／momo

幼い頃は活発で、バスケットボールやドッジボールが好きで少女だった。迷彩柄の服やズボンが好きで、フリルのついたワンピースは大嫌い。愛情深い母に見守られ、2歳年上の姉・舞とともにさまざまな習い事を経験した。

姉が習い事を始めると、「じゃあ、私もやる!」という感じでしたね。5歳でスケートを始めたのも、姉が最初にやりたいと言ったから。姉に早く追いつきたい一心で、練習に励みました。

「フィギュアスケートでオリンピックの金メダルを獲りたい!」と思ったのは、長野五輪でタラ・リピンズスキー選手の演技を見たのがきっかけです。15歳で金メダルを獲ったリピンズスキー選手のように、「私も大人の選手に勝って、皆を驚かせたい!」と思ったのです。

試練の時期を支えた 亡き母の言葉

15歳の時グランプリファイナルで、世界女王イリナ・スルツカヤ選手を破り優勝。「浅田真央」の代名詞ともなったトリプルアクセルを武器に、一躍トップスケーターの仲間入りを果たした。以後、グランプリファイナルで4度、世界選手権で3度優勝し、バンクーバー五輪では銀メダルを獲得。だが、それは、栄光であると同時に、長く苦しい試練の序曲でもあった。

バンクーバー五輪後、全てのジャンプを一から見直そうと思いました。ジャンプの修正は1日や2日ではできないのではなく、年単位で時間がかかる大変な作業です。それでもジャンプの修正に取り組んだのは、完璧な演技をしたいという思いが強かったから。自分が目指すスケートを追求して、選手生活を悔いなく終わりたいと思ったのです。

ちょうどその頃、プライベートでも大変悲しい出来事がありました。私たちを献身的に支えてくれた母が、病気で亡くなってしまったのです。命がけで支えてくれた母を失ったことは、本当につらかった。母は、学校への送迎や練習の付き添いはもちろん、帰宅後も各国の選手のビデオを見て研究していました。その姿を見ていたので、母のためにもスケートを頑張ろうという思いが強かった。母はいつも「自分の好きなことをやればいい。でも、やると決めたら最後までやりきりなさい!」と言っていました。その言葉があったからこそ、諦めずにここまでやってこられたような気がします。

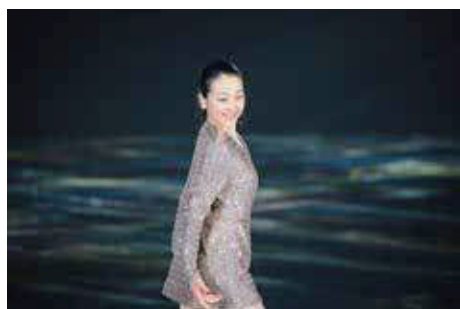
たくさんの人たちに 元気を届けていきたい

試練を乗り越え、優勝を目指して臨んだソチ五輪だったが、シヨートプログラムでは失敗が続き、16

位に沈んだ。だが、翌日のフリーではトリプルアクセルを成功させ、女子史上初となる全6種類・合計8回の3回転ジャンプを全て着氷。その演技に世界は固唾を飲み、深い感動の渦が巻き起こった。

前日のシヨートプログラムでは満足のいく演技が全くできず、精神的にはボロボロの状態でした。でも、翌日のフリー本番前の6分間練習でリンクに入った時、「もう逃げられない。やるしかないんだ!」と思えたんです。今まで自分は、これ以上はできないというほど練習を重ねてきた。後は成功しようと失敗しようと、自分を信じてやるしかない——そう思いました。それが、あの演技につながったのかなと思います。

演技終わった瞬間は、安心感と悔しさ、うれしさ、いろいろな思いが入り混じって複雑な気持ちで



2018年からスタートした全国をまわるアイスショー「浅田真央サンクスツアー」。

フィギュアスケート選手

浅田真央

Healthy
Salon

した。それでも、母の言葉と皆さんの応援が力になって、最後まで滑りきることができた。海外の試合では特に、客席からの声援が私にパワーを与えてくれます。たくさんの方から応援をいただいたからこそ、つらくて大変な時期を乗り越えることができた。応援してくださった方のためにも、スケート人生の最後をよい形で締めくくりたいと思っています。

2017年に競技生活を終え、翌18年から「浅田真央サンクスツアー」をスタート。これは、真央さんが今まで演じてきたプログラムを、無良崇人選手や若手スケーターと一緒にメドレー形式で繋いでいくアイスショー。今年も全国21都市での開催が予定されている。

サンクスツアーは、選手生活を支えてくださった全国の皆さんに、感謝の滑りを届けたいという思いから生まれたものです。通常のアイスショーでは1人のスケーターが2曲ほど滑りますが、サンクスツアーでは私が10曲を滑り、他の皆さんも交互に私の過去のプログラムを滑り繋いでいくという構成です。

同じフィギュアスケートでも、アイスショーは競技とは全然違います。決められたルールの中で、自分の限界にギリギリまで挑戦するのが競技だとすれば、ルールに縛られず、自分のやりたいことを自由に表現できるのがアイス

ショー。選手時代は自分との戦いや挑戦の連続でしたが、今は「フィギュアスケートができて幸せだなあ」と思えるようになりました。

サックスツアーでは行く先々でスケート教室を開催しています。全国の子供たちに元気を届けられたいと思いますし、自分にできる範囲で、たくさんの人に喜んでいただけるような活動をしていきたいと思っています。

現役引退後に出版された『浅田真央 私のスケート人生』（新書館）の中に、こんな一節がある。「人生は修行の場。（中略）自由に生きることが難しいなかでも、自分の人生をちゃんと生きることが大事」なのだ、と――。

母を亡くしてから、人生は本当に「修行の場」だと思ふようになりました。この世での修行をやり遂げた人たちが、亡くなって天国に行くのだとしたら、自分が生かされている間は「できることは全力でやろう」と思うようになりました。視野を広げ、いろんなことを学びながら、できるかぎり吸収していきたい――そんな思いから、2017年にホノルルマラソンを完走し、今年1月には新宿シティハーフマラソンの3km部門にも出場しました。

他にも、パラリンピックのアスリートを応援する番組（NHK BS1『真央が行く！』）への出演

いずれは森に入り 自給自足で 暮らすのが夢です



や、映画『メリー・ポピンズ リターンズ』のプロモーションビデオ用に楽曲を編集し、振付をして滑ったりと、いろいろな仕事に挑戦しています。新しいことに挑戦するのが好きなので、今はとても楽しいですね！

最近では、一人旅も楽しんでいきます。自然が豊かな場所にある、温

泉宿に行くのが好きですね。自分でレンタカーを運転し、宿に行つてのんびりしながら、おいしいごはんを食べたり温泉に入ったり。畑で採れたての野菜で作った料理を出し、薪でお風呂を焚くような宿に行つた時は、本当に素敵だなあと思いました。おばあちゃんになつたら、自給自足の生活をす

るのが究極の夢。持ちものを全て処分し、森の中で自給自足しながら生涯を終える――それが私の最終的な夢なんです。

そう思うようになったのは、体によい生活を追求した結果、「何でも自分で作って食べる」ことが、究極の幸せであり贅沢でもあると思ったから。だからパートナーには、そういう暮らしを一緒に楽しめる人がいい笑。誰にでも優しく、知らないことを教えてくれて、私を笑わせてくれる男性に巡り会えるといいな、と思っています。

元気をつくる！

myレシピ

- 食べること
好き嫌いせず何でも
食べるのが元気の源
- ネットショッピング
趣味の西洋アンティーク
食器を収集する
- インスタグラム
ハッピーな気分になれる
写真を撮って交流を楽しむ



「浅田真央サックスツアー」2019年開催予定



青森県：2019年5月11～12日/
テクノアイスパーク八戸
東京都：2019年5月25～26日/
江戸川スポーツランド
沖縄県：2019年6月7～9日/
スポーツワールドサザンヒル

ほか、全国をまわるツアーの詳細はサイトをご覧ください
<http://maotour.jp>

ボーダートップス¥25,000（税抜）アルアパイル：東京都渋谷区恵比須1-15-1恵比須バルクビル6F TEL.03-5739-3423 / 白スカーツ¥79,000（税抜）ADEAM：東京ミッドタウン店 TEL.03-3402-1019 / 靴¥15,500（税抜）ダイアナ：銀座本店 東京都中央区銀座6-9-6 TEL.03-3573-4005 / イヤリング¥3,500（税込）kiku製作所：<https://kiku-seisakujo.jimdo.com>

春が旬の鯛とあさりの旨みを余すことなく堪能できる

アクアパッツァ

／おうちで作る／
イタリア編

1人分 273kcal

材料(2人分)

鯛の切り身……………2切れ
あさり……………300g
にんにく……………1かけ
玉ねぎ……………1/4個(50g)
セロリ……………1/4本(20g)
黄パプリカ……………1/2個
プチトマト……………6個
ブラックオリーブ……………3粒
白ワイン……………50cc

作り方

- ①だし昆布を200ccの水に2時間ほど浸す。あさは塩水で砂抜きをする。
- ②鯛に塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
- ③深めのフライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、鯛を皮目から焼く。両面合わせて2分ほど、強火でこんがり焼く。
- ④フライパンから鯛を取り出し、にんにくを入れる。香りが立ったら、玉ねぎと

セロリを入れて、中火でしんなりするまで炒める。

⑤あさを加えて炒め、白ワインと①の水(昆布ごと)を入れる。沸騰したら、鯛、食べやすく切った黄パプリカ、プチトマト、ブラックオリーブを加え、ふたをして中火で3～4分煮込む。

⑥塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、お好みでイタリアンパセリなどを散らす。



【鯛】良質のタンパク質、疲労回復に欠かせないビタミンB1、血液をサラサラにするといわれるDHAやEPAが豊富に含まれる。



【あさり】カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルの他、腰痛や肩こりの緩和に有効といわれるビタミンB12が豊富に含まれる。

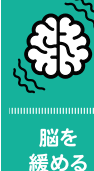
ポイント

鯛を焼くときは、フライ返しなどで20秒ほど押し付けると、身が反りません。いさきやめばるなどでもOK。だし昆布は、水に浸さずにそのまま入れるだけでも、魚介の旨みを引き出してくれます。



次号

スパイスカレー
インド編



脳を
緩める

放っておくと、うつになる可能性も！

ストレスから 脳を守る働き方 生活習慣

仕事でも遊びでも、体より脳を使うことが多くなった現代。
脳の疲れが原因で不調を訴える人は多い。
放っておくと、うつ病へと進む脳の疲労。どう対処すればいいのか。

文／飯田敏子 イラスト／村上テツヤ

Adviser

不知火病院理事長・院長
徳永雄一郎さん
Tokunaga Yuichiro

1989年、日本初のうつ病専門病棟
「ストレスケアセンター・海の病棟」
を福岡県大牟田市に開設。「薬をな
るべく使わない」という治療スタン
スで心の病に対応してきた。著書は
『「脳疲労」社会』（講談社現代新書）他。

ストレスチェックで 脳疲労・脳不調の有無を確かめる！

徳永さん作成のチェック表。脳疲労・脳不調だけ
でなく、自律神経失調症状などをチェックできる。
「当てはまる」には2点、「時々ある」には1点をカ
ウント。合計点数が現在の自分のストレス度。

あなたの
ストレス度は？

0～14点
問題なし

15～24点
中程度のストレスで
脳も疲労気味

25～34点
脳疲労状態で、
集中力が低下している

35～39点
脳不調。重度の
ストレスで前うつ状態

40点以上
うつ病が疑われる

- ☒ 日曜日はぐったりしている
- ☐ 能率が悪くなり、集中力が低下している
- ☐ いつも仕事に追われている感じがする
- ☐ 物忘れが増えた
- ☐ テレビや新聞を見ても、内容が頭に入りにくい
- ☐ 物事の判断がつきにくい
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 肩凝りや肩の痛みがある
- ☐ 背中や腰が痛い
- ☐ 後頭部が詰まった感じや痛みがある
- ☐ 手や脇に汗が出やすい
- ☐ 手が震える
- ☐ 手足が冷たいことが多い
- ☐ 息苦しくなることがある
- ☐ 動悸がすることがある
- ☐ 目が疲れる
- ☐ めまいや耳鳴りがある
- ☐ 音に敏感になった
- ☐ 好きなものも食べる気がしない
- ☐ 食事をしても味がしない

- ☐ いつも食べ物が胃にもたれる
- ☐ 吐き気や胃の痛みがある
- ☐ 下痢や腹痛がある
- ☐ 口が渇いたり、ネバネバしたりする
- ☐ 最近、体重が減った
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 寝付きが悪い
- ☐ 夜中に目が覚めやすい
- ☐ 夢を見ることが多い
- ☐ 朝、疲れが残り、気持ち良く起きられない
- ☐ いつも眠い
- ☐ 風邪を引きやすく、治りにくい
- ☐ 家庭でもゆっくりくつろげない
- ☐ 人と会うのがおっくうになった
- ☐ 人と会うと、イライラしたり、腹立たしくなったりする
- ☐ 家族にあたることが多い
- ☐ 仕事をする気が起らない
- ☐ 身だしなみを整えるのが面倒になった
- ☐ 自分が弱くなった感じがする
- ☐ 気持ちが晴れない

合計

点



脳疲労を起こしやすい
性格がある!

執着心の強い人は 要注意

几帳面な性格の人や執着心の強い人は「こうあらねば」という思いと現実との落差でストレスを抱えやすい。他人とコミュニケーションを取るのが不得手なタイプもストレスに弱い傾向がある。脳が疲れると感情コントロールも難しくなる。怒りっぽくなったら要注意。

自分の問題をすり替え、
他人を批判

クレマーには、 うつ病の影

クレマーについて、徳永さんは「うつ傾向の人が多い」と指摘。相手のせいにすることで、自分の問題に向き合わずに済むという深層心理が働いているのだ。「クレマー体質の人は自分の問題に向き合えない悲しさがある」と徳永さんは見ている。

おとなによくあるこんな状況

実は 脳疲労・脳不調へ まっしぐら!

夫の定年が近い

妻の不調の原因に

日中も家にいる夫は妻にとって最大のストレス。夫の定年間際には妻の心身に不調が起きやすくなる。ストレス解消法を持つ、妻の負担を軽くする方法を話し合う、などの対策を。

職場の顔と家庭の顔が違う

ストレスがたまっている証拠 ストレスの連鎖を引き起こす可能性

職場では穏やかなのに家族に八つ当たりする人がいる。外でいい顔をする分、ストレスをためているのだ。矛先は妻や子供に向かい、子供は学校での「いじめ」で発散することも。

社会人になってから
風邪ひとつ引けずことがない

緊張した状態が 続いている危険性

元気だから風邪を引かないのではなく、入社以来の緊張が連続している可能性も。放置すると疲労が蓄積して体の免疫力が落ち、今度は一度引いた風邪が治りにくいということも。

会社で昇進する

高揚し過ぎて、無理を重ねる

めでたい昇進昇格はストレスとは無関係に思えるが、仕事のハードルが上がり無理をしがちに。外部からの情報・ストレスも過多になり、脳はフル稼働。疲れに拍車をかける一因に。

食事のスピードが速い

ハイテンションで、 何でも結論を急ぐ

高い緊張状態で仕事をしていると食事時間が短くなり、生活全般のテンポが速くなる。こうしたハイテンションの状態が職場でも家庭でも続くと、気づかぬうちに脳疲労が蓄積。

電

車の中でスマートフォンを操作し、会社に行ってからパソコン作業。1日のうち何時間、パソコンやスマートフォンを見ていたのだろうか。「脳への刺激が視覚から偏り、聴覚や触覚といった他からの刺激が少ない。この偏りが『脳疲労』を起こしやすい」と、うつ病専門医の徳永雄一郎さんは指摘する。

徳永さんによると、うつ病の前段階には「脳疲労」と「脳不調」の2つがある。脳疲労は、ストレス過剰状態が続いて脳が疲労し、集中力、判断力、思考力が低下した状態。脳不調は、さらに疲労が蓄積し集中力などが低下した状態で、仕事にも支障を来すし、脳だけでなく、肩凝りや腹痛など体にも不調が現れる。前うつ状態といってもいい状態だ。

「仕事による強いストレスを感じても、仕事をペースダウンすること、脳疲労の状態から3〜6カ月で脳不調の段階へ進むこともあります」。うつ病を発症しないためにも、いち早く脳の疲労に気づくことが重要だ。

脳疲労、脳不調の有無は、右ページの判定テストで自己診断できる。見極めポイントの第一は、休日の過ごし方。

元気があればジョギングしたり

家族をどこかへ連れていったりできるが、脳が疲労すると、その力がなくなる。他にも、「仕事の能率が落ちた」「新聞を読んでも内容が頭に入りにくくなった」などの変化が、疲労の度合いを判断する目安になる。

判定テストで24点までは「軽い脳疲労」、25〜34点だと「脳疲労」が疑われる。35点以上は「脳不調」で、これ以上の悪化を防ぐためにも専門医の受診が望ましい。

チェック項目以外にも、脳疲労や脳不調につながる、OFF世代にありがちな状態を上に掲げた。これらの多くに共通しているのは、仕事でも家庭でも高い緊張状態が続いているのに、本人に自覚がなく、周囲も気づかないことだ。

「風邪を引いたことがない」「昇進した」などは、表向き好ましいことだけに、なおさら気づきにくいといえる。

中度の脳疲労があることが分かったら、まずは嗅覚、触覚、聴覚など視覚以外の五感の刺激を増やし、こまめに休息を取ることが大事。「昼休みに外に出て自然の風に当たる。おやつの時間に茶菓でくつろぐ。可能なら15〜20分程度の短い昼寝」。

また、休日は体を使い、神経と肉体の疲労バランスを取ることも心がけたい。

ヘルチェック日本橋センター 6月3日(月)にいよいよオープン!

予約
受付中



鈴木理恵センター長
(現・池袋センター長)

ヘルチェックが日本橋に誕生します

ヘルチェックはこれまで横浜エリアに4センター、東京エリアに3センターを設け、健康診断に携わってまいりました。この度、多くのお客さまからのご要望にお応えし、新たに「日本橋センター」を開設することとなりました。

当センターはプライバシーに配慮し、男女分かれたエリア構成を採用しており、女性エリアでは

医師を含め、すべて女性スタッフが対応いたします。また、人間ドックをはじめ、各種健康診断コースとも曜日を選ばずご受診いただけます。上部内視鏡やCTなど、オプション検査も充実しており、気になるところを細かくチェックできる体制を整えています。日本橋駅に直結し、東京駅から徒歩5分と良好なアクセスで皆さまをお迎えいたします。

健やかな未来のためには、定期的な健康診断の受診が大切

30代～50代の方は仕事や育児に追われ、自分の体のことを後回しにしがちですが、生活習慣病のリスクが高まる年代でもあり、定期的に検査を受けることがとても重要です。「何かが見つかったら」という不安もあるでしょうが、早期に発見することで治療できる可能性が高まります。今、自分の体としっかり向き合うことで、5年後、10年後の生活がきっと、より良いものになると思います。

伝統的な日本橋の街並みと、和モダンをコンセプトにした高級感と心地よさを感じていただける空間で健康の状態を確認してみたいはいかがでしょうか。



フロアイメージ



受付イメージ



ヘルチェック日本橋センター

東京都中央区日本橋1-3-13
東京建物日本橋ビル7階

- 「日本橋駅」直結
- 「東京駅」日本橋口から徒歩5分
- 「三越前駅」から徒歩3分

日本橋センターの詳細は、
特設Webページでご覧いただけます。

