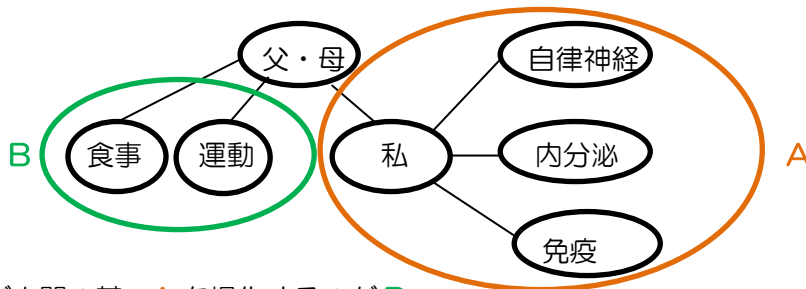


第7回自転車セミナーを開催しました！

日 時：平成23年12月16日（金）18：00～19：30
場 所：自転車会館3号館11階会議室
講 師：財団法人 日本サイクリング協会副会長、東京サイクリング協会会長
日本歯科医学教育学会名誉会員、全日本整体術学院顧問 **加藤 元彦 氏**
テ ー マ：「サイクリングが楽しくなる人間エンジンの話」
プロフィール：1931年（昭和6年）東京都中央区日本橋浜町生まれ（80歳）
1954年（昭和29年）日本大学歯学部卒業、歯科医師国家試験合格、
2001年（平成13年）古希記念・四国八十八ヶ所双輪巡礼達成
以前、関東八十八ヶ所、百観音（西国三十三ヶ所、坂東三十三ヶ所、
秩父三十四ヶ所）双輪巡礼達成
2009年（平成21年）関東三十六不動霊場双輪巡礼結願
一般向き著書：「歯が丈夫なら大丈夫～自分の歯で生涯楽しむ大作戦（愛育社）」
など

サイクリングは楽しくやっていると思うが、もっと楽しくなる人間エンジンの話し。

「^{サイクリング}最駆輪具でサイクリング！」by ^{サイクリスト}双輪士 かとうもとひこ



Aが人間の基。 **A**を操作するのが **B**

良質の食事習慣は頭脳の働きを円滑にし神経—内分泌系の働きに影響し骨や筋や内臓の働きを制御する。

ADL (Ability of Daily Life 日常生活能力)

→入浴・着替え・食事・起床・歩行・外出・排泄などが介助なしに独立した個人としてできる状態

IADL (Independent Ability of Daily Life 独立日常生活能力)

→ADLの行為／行動の他に、食事の準備・買い物・金銭の管理・電話・交通機関の利用・服薬の管理などが介助なしに独立した個人としてできる状態

- ・ 現在 80 歳と 9 ヶ月だけど、背中が曲がらずにいられる
- ・ 身体は、筋肉(エンジン)40%、脂 20%、内臓・骨 40%でできている。
- ・ マラソン選手は脂が少なく、抵抗力がなく免疫が落ちて風邪ひきやすい。
- ・ 筋肉と骨は関わり合ってる。骨は使うと強化される。
- ・ 女性は閉経後骨粗しょう症になりやすく、男性は 50 歳を超えると筋肉の減り方が激しくなるが自転車に乗っていると防げる。
- ・ 呼吸は鼻で吸う。口で吸うと乾く。
- ・ 呼吸→吐く方を先にするとリズムになる。吸うときはリズムにならない。
- ・ 人間エンジンとしてどのぐらいの能力があるか試し方。

椅子に立って座っての繰り返しを 30 秒間に何回できるか。(NHK の番組より引用)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 台	70 代
男性	31 回	28 回	25 回	22 回	19 回	16 回
女性	27 回	25 回	23 回	21 回	19 回	17 回

*加藤講師は 32 回

- ・ 自転車が好きで乗っていたら健康でいられた。
- ・ 医療費が毎年 1 兆円かかるが、講師は医者へ行くことが少ないから安上がり。
- ・ 上肢 手 動物(前足)は方向付けて、地についた時に情報を得て状況を判断する。
- ・ 下肢 足 エンジン。
- ・ 反射神経を使うとストレス発散になる。
- ・ ハンドルに左右の手のひら、サドルにお尻、ペダルに左右の足の裏の五か所だけで車体を制御・走行させることで漢方医学のツボが刺激される。特にお尻には万能の“会陰のツボ”がある。
- ・ 自転車に乗っているといろいろな部位を刺激する。体が整う。
- ・ 身体の左右を均等に使うのがいい。
- ・ 自動車にエンジンを冷やすラジエーターがあるが、人間は汗で体温調整をする。夏でも長袖を着る。腕を出すとドライになるが袖があるとラジエーターになる
- ・ 手のひらをつかい、足の裏をつかい、それで身体を支えてる→上肢・手、下肢・足
- ・ 一番水はけの良いのは手のひらと足の裏。
- ・ 靴下は取り換えた方がいい。そのぐらい大事なところ。
- ・ 自転車に乗ると小脳など全部の脳の力を使う。目・耳・神経…。
- ・ 走る前のストレッチとクールダウンは必須。
- ・ 講師は心疾患を持っているがちゃんと走る。薬も服用している自分も“車検”(検診)を受けた方がいい。
- ・ 上手に死ぬために自転車に乗る。
- ・ 瞬発力より持久力が大事。

- ・6：25 からテレビで体操番組を放送している。一緒にやるとよい。
- ・「貯金が少なく心細かったら貯筋に精を出しましょう。人間エンジンが快調ではじめて健康寿命が延びます。貯金も貯筋も“日掛け・月掛け・心掛け”です。」

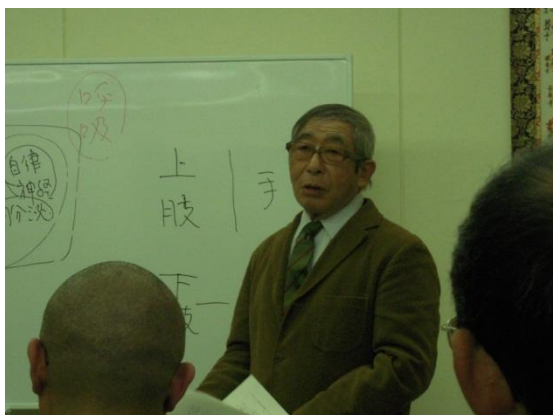
健康寿命を延ばし21世紀の地球環境を守る

サイクリングじゅっくとく 最駆輪具十徳

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 一、地理や歴史に詳しくなります | 二、楽しいお友達がたくさんできます |
| 三、カッコ良さと忍耐を体が覚えます | 四、日頃のストレスが解消します |
| 五、体重を制御することができます | 六、体中の水の循環がよくなります |
| 七、運動反射機能がよくなります | 八、胃腸の働きがよくなります |
| 九、足腰に筋力が付き丈夫になります | 十、心肺循環機能がよくなります |
- 余禄：メタボ解消・免疫増強・心身健全・認知症予防・能力発揮・心身爽快

質問 ストレッチの話を聞かせてほしい

→ストレッチをした方が体が長持ちする。



加藤講師



掛け軸は加藤講師が自転車巡礼で収集した朱印

次回予定

<第8回>

平成24年1月26日(木) 18:00~19:30

講師：永井 孝樹 氏 (Bicycle Shop POSITIVO 店主)

テーマ：「サイクルロードレース観戦の楽しみ方」