

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 若山 隆



「運動が脳を鍛える!」

みなさん、こんにちは。4月から朝日診療所の所長になりました若山です。只見で4回目の春を迎えますが、雪どけと共に心もウキウキしてくるのはいつも同じですね

さて、今日は運動の話をお願いします。運動は体に良いことは誰もが知っている事と思います。しかし、運動は脳にも良い事を知っている人は少ないのではないのでしょうか?実は運動には脳を再生させ、頭を良くする効果があるので

20世紀まで、脳は青年期に完成し、以後脳細胞は増殖することなく死んでいく一方だと思われていました。しかし、1998年、癌の治療研究のさなか、偶然に脳細胞が再生することが発見されました。以後、運動と脳に関する研究が活発化し、脳の再生に運動が深くかかわ

ていることが明らかになってきています。運動によって脳細胞のつながりが強化され、記憶力や判断力が良くなるのです。

1990年、アメリカのリノイ州ネーパールで、画期的な体育の授業が始まりました。それは、「スポーツ」(勝敗を争う)ではなく「フィットネス」を重視するというもので、生徒たちは「競技の上手さ」で評価されないのです。生徒たちには心拍計が用意され、「どれくらい目標の心拍数に到達していたか」で評価されます。苦しい時の心拍数はみんな同じです。マラソンが苦手な子が一生懸命走った場合、記録は遅いですが心拍数は非常に速くなります。努力の程度を心拍数で客観的に評価することで平等な評価につながり、生徒全員のやる気の向上につながりました。また、

朝、有酸素運動をしてから授業を受けるというコースをとった生徒は、17%も成績が向上したのに対し、このコースをとっていない生徒は10・7%しか伸びなかったという結果を踏まえ、「0時限」体育を導入しました。その結果、ネーパールでは肥満児の割合が10分の1になり、1999年の国際数学・理科教育動向調査(TIMSS)において理科が世界1位、数学が世界6位になったそうです。すごいですね!

若者だけでなく、運動は高齢者にも良い結果をもたらします。65歳以上の高齢者においても、身体活動量が多い人は、少ない人にくらべ、認知症発症リスクが半分になっているそうです。

いまからでも遅くはありません。充実した人生のために、運動を始めませんか?

地域おこし協力隊として vol.1

地域おこし協力隊 末谷 広大

私が只見町の地域おこし協力隊として赴任し3か月が経ちましたが、まだまだ新しい環境に慣れず、職場の皆様にご迷惑ばかり。一般企業に5年ほど勤めていましたが、一から学ばなければならないことばかりで、教育委員会の「常識」を、自分の「常識」に落とし込むことに日々奮闘する毎日です。職務外活動では、少しでも只見町になじめるよう地域イベントへ積極的に参加するようしており、春から消防団にも入団しました。職務同様、これから微力ながら只見町に貢献したいと思っています。

現在は教育委員会に席を設けていただき、山村教育留学生に関係する事業に当たって

おります。また、奥会津学習センターで留学生とともに生活し、進路や学習、風紀の指導、心のケアなどを行っております。学習センターで過ごす生徒たちですが、部活や勉強に一生懸命に取り組んでいて、ほぼ毎日欠かさず行う筋トレ、学習室を使用して友人と勉強している姿勢に圧倒されます。

これから只見高校の良さを全国にPRし、全国に認知される「極上の山村教育」として展開していきたいと思っています。



▲消防団に入団しました