

ほっとクリニック

運動とメンタルヘルス

精神科 医師 手塚 裕之

みなさん、こんにちは。月一回、第四月曜日の午後から精神科の外来診療を行っている手塚です。

本日は「運動とメンタルヘルス」についてお話しします。皆さんは運動していますか？私は昨年十月から週一から二回、一回三十分の水泳を始め、千メートルは泳ぎ続けられるようになってきました。

「運動が健康に良い」ということは広く知られています。最近の研究では、運動が「体」に良いというだけでなく、認知機能の向上、加齢に伴う変化や神経変性の抑制、神経障害からの回復など運動が「脳」の健康にも有益であると分かってきました。

特にうつ病※のような慢性的な疾患に関しても、運動により脳の可塑性(脳が自らを変化させる能力)を刺激して脳が強くなったり、運動による気分が

良くなるホルモンの増加でうつ病の症状を改善してくれたり、運動によってネガティブな思考をずっと考え続ける問題から意識を逸らすことができるなど薬や認知行動療法といった専門的な治療と同等かそれ以上の効果を認めると報告されています。

※「病状において運動が可能な患者さん」が対象です。運動を定期的に実践する場合は主治医の先生と相談してください。

今年二月にBMJという世界五大医学雑誌に「どんな運動が最もメンタルヘルスに効果的なのか？」というテーマの論文が掲載されました。

トップ五を紹介すると、五位ジョギングやサイクリングなど複数の有酸素運動を組みあわせ、四位筋トレ、三位ヨガ、二位ウォーキング・ジョギング、一位はダンスという結果でした。

この結果から「さあ、みなさん踊りましょう！」というつもりはありませんし、「ダンスしなきゃ」と焦る必要もありません。私の行っている水泳もランク外でした。あくまで今回のデータからは「ダンスが一番だった」だけで、どの運動も「続けること」できちんと前述の効果は認められています。運動は続けられ続けるほどメンタルヘルスにはいい影響が期待できます。自分が最も楽しく、生活の一部に取り入れられるような運動をぜひ探してみてください。

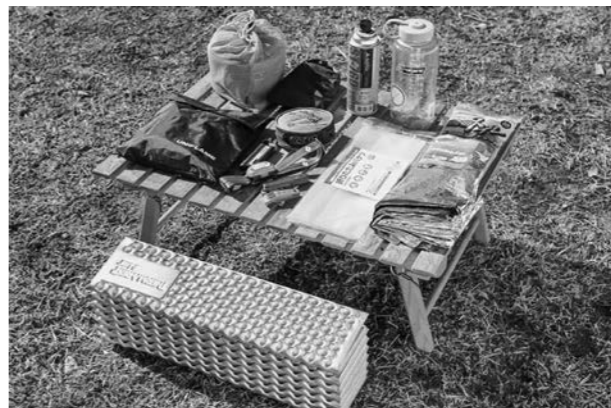


楽しく「生きる力」を学ぼう！ 防災キャンプについて

防災キャンプとは、キャンプ場や実際の避難所に泊まってみて、楽しく防災学習ゲームをしたり、避難所使用する備蓄品の使い方を学んだり、体を実際に動かしながら、楽しく防災を学ぶことができる体験型防災訓練です。参加者は、仮設の生活空間で過ごす経験をを通じて、食料や水の配分、トイレの使い方など、避難所での実践的な生活スキルを身につけることができ、災害時の不安を軽減し、効果的な避難生活ができるようになります。

民間が実施している防災キャンプに参加したり、家族でキャンプ場に行ったら防災用品などを使ってみたりと、防災キャンプの方法は様々です。昨今のアウトドアブームにあわせ、一緒に防災について学びたい機会をつくってみてはいかがでしょうか。

◀秋田市で2019年に実施された防災キャンプのチラシ



◀携帯トイレやガストーチ、ウォーターバッグなど、災害時にも役立つアイテムが数多くあります。

ーわたしと金山ー No.23

林 寛治

金山町役場庁舎(4) 町民ホールの設置と活用

町民ホールは役場庁舎の設計と条件に示されなかったため、地方自治の行政事務所としての位置づけのみではなく、町民が集まって交流行う空間が必要ではないかと私から町議会に提案・説明を致しました。5年〜10年以前、既に竣工していた県内小自治体庁舎は町・村議会、議場に力点が置かれ、町民交流を目的とした町・村民ホールが設けられた役場庁舎は見当たりませんでした。

竣工当時役場職員の皆さんはこのホールをどのように使うのか大分戸惑ったようです。打合せで金山に出張時、休憩時間にこのホールでピンポンを楽しんでいたのが驚きました。年を経て今や会議・講演会等、多くの催事に活用されている。特に椅子・机等の移動家具配置・組み合わせに変化を持たせて運営されており、空間活用の独自性を見て取れます。

私のイメージの中では、毎年広報誌上に掲載される消防や福祉関係等の表彰式などの儀典催事に全表彰者の家族も参加して出前の弁当で祝し合う場面があっても良いかなと想像します。

本庁舎は蔵史館の15年前、マルコの蔵の34年前の昭和55年竣工ですから、町に展示施設が未整備だったことから外部に面した三方に木製ベンチを造り付けにして、その上部にピクチャールールを埋め込み町民の絵画展や写真展などに活用されれば良いと、町議会と役場関係者に説明しました。しかし、現在まで催事との兼合いや、展示、取り外し等の手間がかかることもあってか、あまり展示壁の活用はなされていないようです。輪番制で、各集落の出来事を展示するなど、小学生から大人まで、町民同志の特徴を示し合うのも連帯感が一層深まると思います。

町民ホールの象徴として三方の上部大壁に壁画の製作設置を岸宏一町長に提案しました。藝大時代からの同期の畏友・村松秀太郎氏が創画会で活躍していたこともあり、10+12+10mⅡ延32m×2.6mの大作を描けるであろうと確信があったからです。藝大専攻科・終了後画業に専念していることもあり私のイタリアからの帰国前にローマに誘い、 TENTO を積んで北欧フィンランド往復の4か月の車旅の3分の2を交互運転で同行してもらいました。イタリア・フランス・ドイツ・デンマーク・スウェーデン・ノルウェー・オランダ再び帰路と壁画のある市庁舎や建築・絵画の実感を共有した訳です。また彼の出身地、静岡・清水港の庁舎に陶製大壁画を納めたか？も聞いてい



金山町役場・町民ホール
大壁画 村松秀太郎・三部作「団結・調和・力」昭和57年
中央「調和」12mW×2.6mH

ました。壁画提案について岸一町長の回答は、町議会とも話して「町から壁画は提供するが、壁画についての費用は提案者の林の責任で行うこと」であり結果として私が全額負担することになりました。役場庁舎現場が進行中でもあり、一瞬棒立ち!!という感でしたが、40代半ばに掛かる頃の若造故に思考停止になつては居られませんでした。

壁画のテーマは、村松氏の提案で全農家の力である馬と近接した軍馬生産地から「団結・調和・力」と題して雄々

しい馬と人間との共生を表すことにしました。壁画の企画とテーマについては、長老の岸英一元町長にもご意見をうかがいましたが、町民がその意気と真意を理解するかはわからないぞ！ということでした。庁舎竣工の一年後昭和56年に壁画が納められ、町が町民ホールで画家・村松秀太郎を囲んだ壁画完成の祝賀会を催してくれました。会なかばの片隅で岸英一氏が私に「村松氏のこの作品は町に励みと勇気を与えてくれるだろう、お前は本当に良いことをしてくれた！」と、ささやいてくれました。この一言に、感激の涙がとまりませんでした。英一氏、宏一君、村松画伯、今は共に故人となりました。村松画伯は、壁画制作に際して、藝大、武蔵野美大、多摩美大出の後輩画家たちを交互に総動員して二年近く制作に当たりました。その間幾度となく、馬の厩舎や運動場に出向き動態スケッチを重ねました。後輩画家たちの幾人かは美大教授と美術館館長になって活躍しています。村松氏自身も筑波大学教授、大阪藝大教授を歴任して亡くなりました。壁画に使用された越前和紙は人間国宝・8代目若野市兵衛が漉いた9尺×7尺の今日でも日本最大の貴重な手漉き和紙です。時を経て日本画の場合も、手入れ補修が必要となります。町民の街並み景観保存と共に、芸術作品保存も金山町の格調を高める力です。金山町から美術・文化にも明るい人材が生まれることを期待します。