

2014
平成26年10月 - 1

今月の情報

温もりを届けたい、手からこころへ.....

たまちゃん通信 58号



E-mail: honbu@otedama.jp

●お問い合わせなどメールをご利用ください



http://www.otedama.jp

●たまちゃん通信はホームページに掲載

日本のお手玉の会本部

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町10番1号

TEL: 0897-32-0302

FAX: 0897-32-0311



テレビ東京が放映

中原博士の「お手玉療法」に関心が高まる 「主治医が見つかる診療所」での紹介に大きな反響

「主治医が見つかる診療所」(テレビ東京)が、8月11日(月)、『ストレスを医学的に解消する方法』を放映しました。この番組は、8月から9月にかけて全国各地のテレビ局でも放映されました。

ストレスを抱え込んでいると、自律神経失調症、不眠症、狭心症、パニック障害、うつ病などを引き起こす可能性があります。そこで、ストレスを医学的に解消する方法を教える、というのが番組の趣旨でした。

ストレスの解消には、セロトニン(脳の活動を高める物質)をふやすことが大切ということで、感動した時には「きれいだ」「すごいな」「おいしい」など声に出す、日光を浴びる、リズム運動をする、などの紹介がありました。

この番組に出演した、ヘルスアートクリニックくまもと院長の中原和彦医学博士(心療内科・産婦人科・内科:日本のお手玉の会顧問)は、簡単にできるストレス解消法として「お手玉」によるリズム運動を紹介しました。

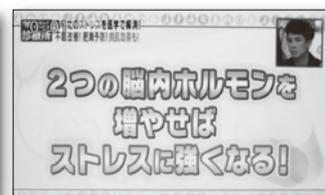
「お手玉は、簡単にできるリズム運動で、セロトニンを増やす効果あり、ストレスを抑えることができる。子どもから高齢者まで、だれでも手軽にできるので非常におすすめ。長くやればよいというものでもなく、疲れない程度に行う。楽しかったな、と思うくらいで止める。毎日つづけて行うことが大事」

とあって、2個でできるお手玉遊び(両手2個ゆり(右からと左からと)、二人で向いあつてのお手玉交換、ヨーヨーお手玉、ヨーヨーお手玉と片手2個ゆりの組み合わせ)を紹介しました。

さらに効果を上げるポイントとして、「歌を歌いながらお手玉をすると、相乗効果でセロトニンが増え、ストレス解消の効果が上がる。お手玉は、ただ遊んでいるだけでなく、治療法になっている」といっていました。

また、6か月間にわたって、お手玉をしたグループと、お手玉をしなかったグループが、「不安・緊張」と「活力」にどう影響したかをグラフで示し、いずれもお手玉がよい結果をもたらしたと、話していました。

この放送のあと、日本のお手玉の会に、「お手玉は、どこで手に入れますか」「ヨーヨーお手玉の作り方を教えてください」など、たくさんの問い合わせがあり、その対応に追われています。



●テレビで放映された一場面の紹介です