



# プラッツ

＝第23号＝

発行 (公財)秋田県女性会館

発行日 平成28年8月20日



本格的な夏の訪れとともに、各地で熊出没のニュースが流れ、野生動物と人間の共生の難しさを感じました。今年は、ブナの実が不作の年だそうです。秋がますます心配です。

NHKスペシャルで、「ストレスが重なり過ぎるとキラーストレスになり人の命を奪いかねない」という内容の番組がありました。

プラッツ23号では、「キラーストレス」について情報提供をいたします。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気を付けていただきたいと思います。ストレス解消を心掛けて、元気いっぱい秋を迎えましょう。

## ストップ!ザ・「キラーストレス」



### ★「キラーストレス」って、何のこと?

私たちは、「ストレス社会」の中で生きています。ストレスと無縁な生活を送ることは、至難の業ではないでしょうか。

ワシントン大学の研究によると、ストレスのために脳が恐怖や不安を感じると、①心拍数が増える ②血液が固まりやすくなる ③自律神経が興奮して、血圧が上昇するなどの症状が出てくるそうです。そして、多くのストレスが重なると「キラーストレス」ともいえるべき危険な状態に陥るとのことです。

「キラーストレス」になると、血管が破壊され、脳卒中や心筋梗塞、大動脈破裂を引き起こします。また、心臓の筋肉を流れる血液が減少し、心不全を引き起こします。「がん」を悪化させたり、体内に入った細菌を増やして血管の破壊を起こしたり、命に関わるということが、明らかになってきました。

### ★「ストレス」を「キラーストレス」にしないために、講座受講をお勧めします!

ストレスが自律神経を興奮させ、ストレスホルモンが過剰な状態になると様々な病気を引き起こします。じんましん、アレルギー、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、エコノミークラス症候群、うつ病など、聞き慣れた病名が連なっています。

「ストレス」が「キラーストレス」の状態まで進まないようにするには、①ストレスの原因を避ける ②運動 ③笑う ④サポートを得る ⑤マインドフルネス などの方法があるようです。

マインドフルネスとは、心を落ち着かせる「瞑想法」のようです。日本古来から継承されている「お茶」や「生け花」なども、とてもよいようです。

女性会館の「運動」や「ダンス」、「健康ヨーガ」、「笑いヨーガ」などの講座などもばっちり効果がありそうです。

無我の境地で過ごす時間を、大切にしたいものです。女性会館の講座受講で、「キラーストレス」を撃退しましょう。

### <ストップ!ザ・「キラーストレス」のために、お勧めの講座>

「いけ花 池坊」(火)月3回 「茶道 遠州流」(水)月4回  
「いけ花 小原流」(水)月3回 「日本礼道 小笠原流 煎茶」(木)月4回  
「茶道 裏千家」(木・金)各月4回 「健康ヨーガ」(火)月4回  
「茶道 裏千家 男性専科」(金)月4回 「男性ヨーガ」(土)月4回  
「ヨーガ・アロマ」(木)月4回 ※その他の講座も該当します。



講座紹介

## 日本礼道 小笠原流 煎茶



指導講師は、山田翠成先生です。

毎週木曜日（月4回）午前10時から12時まで、アトリオン6階の茶室で講座を開催しています。

7月14日、「冷茶会」にお邪魔しました。床飾りの花は、イトススキ、ハンゲシヨウ、ギボウシで、涼やかな日本の野山の風情でした。点前飾りの一つ一つが、茶室の雰囲気盛り立てており、茶室に入るだけで幸せ感を感じました。

お手前の美しさ、作法のしなやかさに感動しながら、香り豊かな冷茶をいただき、さわやかな気分になりました。



講座紹介

## いけ花 池坊



指導講師は、東海林郁子先生です。

8月9日、お稽古の様子を拝見させていただきました。講座は、毎週火曜日（月3回）午後1時から3時30分まで、アトリオン7階の第2実技研修室で開催しています。

和やかな雰囲気の中、受講者の選択で「生花」「自由花」を生けていました。素敵に仕上がった生け花に、先生の個別指導が加わるとさらに素敵になりました。

講座で学んだお花は、ご自宅の玄関や床の間を飾っていると聞きし、一挙両得だと思いました。キラーストレス防止にもなるとすれば、「一挙三得」です。

花材は、ハラン、オミナエシ、ケイトウで、お盆の季節にぴったりでした。



※ アトリオン入り口（広小路側）のコーナーに、全講座が載っている「生涯学習講座案内」を用意していますのでご利用ください。

