

クイーン倶楽部だより **7** 月号
2021年
第221号

有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX 0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp



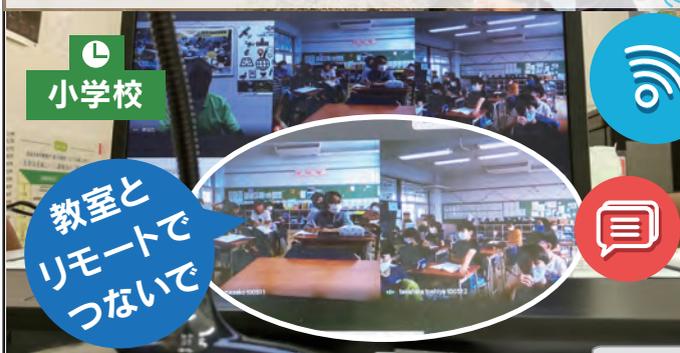
育て!!未来の農業者



農業高校

緊急事態宣言の延長で、昨年に続きリモートで田植え指導。今年度はリアルにペットボトルで田植え。長岡農業高校の有機栽培の実習で除草ボードを指導!

リモート田植え



小学校

教室とリモートをつないで



苗

2年目のリモート授業。今年度は工夫して田植えのやり方を実演!!

リモート授業に使用した苗

その
24

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

① オーバートレーニング症候群(OTS)

世界的にマスコミを賑わしたプロテニスの大坂なおみ選手が本年2月全豪オープンで優勝し日本人を喜ばせてくれました。その後、全仏オープンに出場し一回戦で勝利するも、二回戦でまさかの辞退、皆は「どうして?」と仰天されたはず。棄権理由は、試合後の記者会見が苦痛で応じたくない為、とのことでしたが、その後、うつ病に罹っていて闘う気力を喪失した、と告白しました。私は咄嗟に、彼女がOTSに罹っているとみました。

大坂選手はいきなり全米大会で優勝し、世界の寵児となりました。全豪大会でも優勝となると次も当然優勝とみなされます。トップに立つ後は維持しかありません。彼女には黒人代表、日本代表という重責があり、この両者に優勝を、と圧力がのし掛かります。練習もトップ維持のためのものとなり、トップに立つ前の「今度こそ優勝!」という楽しみもありません。やがて重責に精神的に追い詰められて身動きできなくなります。「動かねばならないが動けない」が、うつ病の典型です。

トップに立っている、次回も優勝、というプレッシャーが覆ればOTSに陥る可能性があります。スポーツに限らず勉強でも音楽でも期待を背負わされている、焦りで動けないがあるとOTSに罹っている可能性があります。治療法は、すばつとそのことを止めて、それから1年以上は離れてみることです。再び戻れる保証はありませんが。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。

