

健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島1-2-1
平成 30 年 9 月 1 日

第43号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター
高齢者うんどう教室自立支援事業

日常生活で取り組む食生活改善

毎年9月は厚生労働省が定める健康増進普及月間です。「1に運動 2に食事」しつかり禁煙「最後にクスリ」の統一標語に集約されているように、生活習慣をいかに整えられるかが健康を保つポイントになります。今回は食生活の改善と、当会で開催する健康標語コンテストについてご紹介いたします。

生活習慣改善のために

日本人の平均寿命の延伸とは反対に、糖尿病・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の増加が大きな社会問題となつています。生活習慣病の改善には、運動習慣の定着や食生活の改善をおこない健康的な生活習慣を確立させることが重要になります。

厚生労働省は健康増進普及月間に合わせ同月に食生活改善普及運動を実施します。平成30年度は「食事を美味しく、バランスよく」を基本テーマに①毎日プラス1皿の野菜②おいしく減塩1日マイナス2g③毎日のくらしにwithミルクの3項目を目標に掲げ運動が展開されます。平成27年国民健康・栄養調査において20歳代から30歳代の、たんぱく質およびカルシウムの摂取量が60歳以上に比べて少ない状況であったことを受け、今年度も引き続き牛乳・乳製品を積極的に摂取する習慣の定着が呼びかけられます。

左記に食生活目標と効果、目標をイラスト化したものを引用しました。このイラストを見かけたら毎日の食生活を見返してみてもいかがでしょうか。

③牛乳・乳製品の摂取
日本人が不足しがちなカルシウム摂取をおこない骨粗鬆症を予防する



②食塩摂取量の減少
高血圧を予防する



①野菜摂取量の増加
カラダの調子を整え、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する



第8回健康標語コンテスト

当会では、改めて健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、毎年9月に「健康標語コンテスト」を開催しております。皆さまが考える「健康」について、沢山のご応募をお待ちしております！

▼主催

公益財団法人 体力づくり指導協会

▼募集内容

健康をテーマに、その意義を簡潔に表現し、わかりやすく親しみやすい標語(五・七・五の型)で表現したものを募集します。

▼募集部門

子どもの部(中学生以下) 成人の部(高校生以上)

▼応募方法

応募用紙の項目全てに記載のうえ、施設受付へご提出、または郵送・FAXにてご応募ください。なお、郵送・FAXの場合、応募にかかる費用は各自ご負担ください。

第8回 健康標語コンテスト

私の想い 貴方に伝える 健康標語



募集期間 平成30年9月1日から30日まで
募集部門 子どもの部(中学生以下) 成人の部(高校生以上)
〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1 公益財団法人 体力づくり指導協会

↑第8回健康標語コンテスト ポスター

当法人の個人情報保護方針に基づき、個人情報をお取り扱いすることになり、ご応募の際は、ご住所(都道府県名、市区町村名)を公表いたします。

【宛先】〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1 公益財団法人 体力づくり指導協会 広報係宛
【FAX】03-5858-2121
▼応募期間 平成30年9月1日(土)から9月30日(日) 必着
▼発表 平成30年10月中旬頃
▼表彰ほか
○最優秀賞(各1作品)
賞状+副賞(温水プール10回無料券*またはポロシャツ)
○優秀賞(各3作品)
賞状+副賞(温水プール5回無料券*またはスポーツタオル)
○入賞(各10作品) 賞状
※当施設(袖ヶ浦健康づくり支援センター)を除くご利用いただけます。

▼その他

応募作品は、未発表のものに限りません。また、応募作品を返還いたしません。受賞作品の著作権は、公益財団法人 体力づくり指導協会に帰属し、当法人の広報誌、ホームページ、イベント等の各種媒体に掲載します。なお、受賞作品の発表時および広報誌等への掲載の際には、氏名および住所(都道府県名、市区町村名)を公表いたします。

平成30年度健康標語コンテスト 応募用紙

※書ききれない場合は別の用紙でご応募いただいても構いません

作品(標語) ※1枚につき 最大5作品 まで	①	副賞 (どちらか希望に☑) □温水プール無料券 □ポロシャツまたは スポーツタオル ※ポロシャツ希望サイズ (110・120・130・140・150) (SS・S・M・L・LL)
	②	
	③	
	④	
	⑤	
部門	□子どもの部 □成人の部	
氏名(フリガナ)	年齢	電話番号
住所 〒	歳	()



弁護士伊東の ちょっと気になる 暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士
(三宅坂総合法律事務所)

皆様こんにちは。早速ですが本日ははじめの問題を取り上げたいと思います。夏休み明けは子どもの自殺が増えるといわれています。いじめを苦にした自殺もあります。学校での無視や悪口といった古典的な態様のいじめのみならず、昨今はいわゆるネットいじめもあります。子どもたちは、スマホを持っていないゲーム機などを通じてSNSを利用し、帰宅後もやり取りして、そこでのいじめの対象となった子どもは心の休ま

る時がありません。ネットの投稿は面と向かって言うよりも簡単で、エスカレートし易く、「いいね」を押すなどの同調行動も軽い気持ちでやってしまいがちですが、こうした行動は対象者を深く傷つけるものです。日頃から望ましいネットの使い方について親子でよく話し合うことが重要です。また攻撃を受けた場合、一人で抱え込まず周りの大人に話すことが大事で、辛ければ無理して学校に行く必要はありません(休むことは「逃げ」ではありません)。

私たち弁護士も子どもたちの相談を受け付けています。是非ご利用ください。
◆子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。
【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン
☎03-3581-1888
5.相談料無料。相談日時、毎週火・木・金曜日、午後3時〜午後7時(祝日除く)。ホームページ
<https://niben.jp/or/kodomo/>

運動

自宅でできる簡単エクササイズ ~ややきつめの有酸素運動~

唐揚げやピザは、子どもの時から変わらずいついつい手を出したくなるご馳走に違いありません。しかし、気を付けなければいけないのが脂質異常症。脂質異常症とは、血液中にふくまれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のことをいいます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。コレステロールや中性脂肪の値を下げるには散歩やストレッチよりも「ややきつめ」の有酸素運動を実施することで効果があると言われています。



- ①壁の横に直立する
 - ②壁に手をあてカラダを安定させる
 - ③壁側の脚を前後に振る
- 【回数】
片足30回〜50回×1〜2セット
(両足おこなう)

~ポイント!~

- 膝や股関節をリラックスしながらおこないましょう
- リズム良く「振り子」の感覚でおこないましょう

◆運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください



りんごの肉巻き

エネルギー380cal、たんぱく質11.9g
食物繊維2.2g、 1人前

【2人前】

- 豚肉ロース薄切り...8枚
- りんご...1個
- オリーブオイル...大さじ1
- <タレ(作りやすい分量)>
- 醤油...大さじ1 ●みりん...大さじ1 ●酒...大さじ1/2 ●酢...大さじ1/3

【作り方】

- ①りんごを1/4に切り種をとり縦に1センチ幅にスライスする。●を混ぜ合わせ、タレを作っておく
- ②豚肉を広げて、端からりんごを巻く
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、弱火から中火で巻いた豚肉の閉じ目から焼く
- ④豚肉に火が通ってきたら①のタレを加え、弱火でじっくり焼く
- ⑤時々フライパンを揺すりながら、全体的に照りが出てきたら出来上がり!

りんごには水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれており、ペクチンにはコレステロールの吸収を抑制する、ブドウ糖の吸収を穏やかにするなどの効果があります。過食や高脂肪食などの悪い食習慣を避け、ごぼうやにんじん、海藻など、食物繊維を多く含む食品を積極的にとることで脂質異常症を予防しましょう!

(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲビィの一手指南

健康の3要素

健康の3要素は

①栄養②休養③運動です。栄養はバランス良く食べる事、休養は十分な睡眠プラス休む事、運動はカラダを動かす事です。

健康づくりはどれ1つ欠けてもいけません。どうしても運動は忘れがちですがせめて栄養プラス休養の1割(約1時間)を運動に充てて生活のバランスを整え、健康の維持、増進を図りましょう。



東京都大田区ふくし公園教室は平成23年10月より活動を開始し、今年で7年目を迎えました。現在では地域指導員10名を中心月に2回の教室を開催しています。ふくし公園は大田区の北西部に位置し、田園調布にも近く、サクラ、トウカエデ、クスノキなどの樹木に囲まれ、水の遊び場や竹の植栽など、全体的に和風の趣を持った幅広い年齢層の方に親しまれている公園です。地域指導員の懇親会は毎年7月に実施する体力測定終了後に開催しています。懇親会ではうんどう教室の受講者を増やすための方策、うんどうの重要性を認識させる手段、うんどうをいかに習慣化させるかなど真剣に討論されています。地域指導員の多くの皆さんは大田区のボランティア活動にも従事されています。その経験を活かしたより専門性の高い健康増進事業に対しての話を伺います。



親睦会の様子

シリーズ11回目は、東京都大田区のふくし公園教室の親睦会の様子を紹介いたします。

第11回目 地域指導員の親睦会を巡る

「東京都大田区うんどう教室」地域指導員「の巻」

し合いもおこなわれていました。このように、地域指導員同志が強い絆を持ち、地域の高齢者の介護予防活動の普及にうんどう教室が役立っていることを大変嬉しく思うと同時に地域の活性化と介護予防の普及につながることを期待しています。(い)

公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の7条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。