

# 月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 TEL 03-5858-2111

□十日町事業所〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□君津事業所〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京事業所1課〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
□東京事業所2課〈体力づくり推進課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100

Health&Fitness(ヘルス&フィットネス)は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



## 特集 禁煙で五月の風が爽やかに 愛あれば受動喫煙させません

田中喜代次氏 特別コラム

### 『健康づくりの“今”』

- 自宅実践! ●運動● 上肢の運動 ●栄養● 新ごぼうとセロリのきんぴら

エネルギー87kcal、たんぱく質1.7g、食物繊維3.9g



### 新ごぼうとセロリのきんぴら

- 【材料】※2人分
- ・新ごぼう……1本
  - ・セロリ(茎)……1本
  - ・にんじん……1/3本
  - ・赤唐辛子……適量
  - ・ごま油……小さじ1
  - ・白いりごま……適量



- (A)
- ・しょうゆ……小さじ1/2
  - ・みりん……小さじ1
  - ・砂糖……小さじ1

- ①新ごぼうとセロリは大きさをそろえて斜め切り、にんじんは千切り、唐辛子は輪切りにする
- ②フライパンでごま油(分量外)を熱し、新ごぼうを炒める。油がまわったら、セロリとにんじんを加えてさらに炒める
- ③フライパンに(A)とごま油と赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒りつける
- ④お皿に盛って、白いりごまをかけて出来上がり!

ごぼうは一年中収穫できる野菜のひとつです。新ごぼうとは秋に植えである程度育った若取りのごぼうで初夏に収穫され、食感がやわらかく香りがよいのが特徴です。食物繊維が水溶性と不溶性ともに豊富で便秘が気になる方におススメです。今回は、セロリと合わせてきんぴらにして、春の味覚とシャキシャキ食感を楽しみましょう!(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

### 夢・明・人

### 利用者紹介 第48回



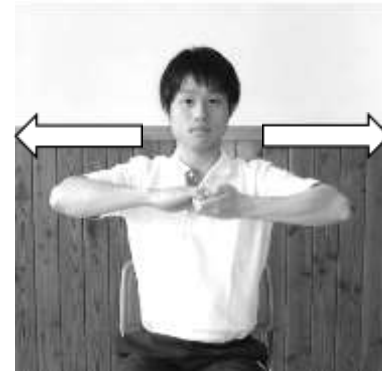
(左から)石倉聡さん・綾香さん・文子さん・杏香さん(富山県滑川市)

小5の石倉綾香さんと小2の杏香さんは滑川室内温水プール(富山県滑川市)の水泳教室に通っています。綾香さんは4泳法とも50m1分を切り、初めて1分を切った喜びは今でも記憶に残っているそうです。杏香さんはクロールで目標を達成し、他の泳法でも1分を切れるように練習しています。祖父母の聡さんと文子さんはお孫さんの姿に刺激をうけて入会されました。聡さんはもともと運動が大好きで膝痛予防に水泳を続けています。文子さんの専属コーチは綾香さんと杏香さんで土日の一般開放を利用してフォームチェックなどお孫さんの熱心な指導を受けています。「3番目の孫もあと1年ぐらいで水泳を始めると思う。またみんなでプールに通えるのが楽しみ」と聡さんと文子さんが話してくれました。(T)

### 運動

### ★自宅でできる簡単エクササイズ ~上肢の運動~

新緑が景色を鮮やかに彩り自然とカラダを動かしたくなる陽気になりました。暖かくなるにつれ薄着になりカラダが他人や自身の目に触れやすく、自分のカラダに意識が向くようになります。今回は、二の腕の筋肉「上腕三頭筋」を鍛える運動をご紹介します。上腕三頭筋は洋服に隠れて目に触れにくい筋肉の一つでもあり、筋肉が緩んでしまうこともしばしばあります。夏に向けて薄着になる今から積極的に動かして鍛えてみましょう。



- ①写真のように肘を肩と平行の高さにあげ、手を胸の前で組んで指でコの字状に固定する
- ②左右の腕を引っ張り合うように外に向かって力を入れていく
- ③3~5秒間保持して力を抜き、①に戻る

【回数】10回×1~2セット

【Point】

- ・背中と腕の後側を意識しましょう
- ・背筋を真っすぐに伸ばしカラダが傾かないようにしましょう

### 来月号のテーマ 「薬物乱用防止」

6/1発行です!!お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください

### 編集後記



2番目の姪っ子がたいそう教室に通うことになりました。走ることや縄跳びなどもともと運動が好きで、たいそう教室も楽しそうに参加しているようです。前まわりくらいしかできなかった姪っ子もいつのまにかバク天ができるようになるかもと期待して、さらには選手になるかもと親バカな妄想をして楽しんだ今日この頃です。

日常生活の中でよく話題にあがる健康啓発用語として、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、そしてメンタルな障がい・病気（メンタル系）が挙げられますが、もともとの怖いのはメンタル系です。メンタルヘルスの悪化が原因となって自殺する人が年間2万人を超えています。重度のうつ症状や軽度の知的障害を苦に感じて、自殺する人が後を絶ちません。スポーツや運動を習慣化している人にはメンタル系の病気や自殺が少ないと言われています。軽度の知的障がいや発達障がいを持つ人に対しては、スポーツや運動の実践がこころへの栄養供給になることを長年にわたる現場指導から実感しています。職場や家庭での持続的

な強いストレスや人間関係のもつれが原因でうつ病と診断される人は、年々増加しています。うつ病になってしまうと休職や通院・入院、会話の欠落、閉じこもり、酒浸りのような異常行動に走ることもあります。肝心なことはうつ病の予兆を早期から感じ取り、効果的な対策を講じることです。

表1は、企業の社員と競技アスリートがうつに陥る一連のパターンを示したものです。過剰なノルマを与えられる中年世代の勤労者にとつては、自身の健康を管理する余裕がなくオーバーワーク、慢性的なストレス、運動や栄養・睡眠の不足などが重なって、基本的な日常生活が送れなくなり負のスパイラルに陥ってうつなどになってしまうと考えられます。

うつでも他の病気でも予防が最優先事項です。ここで「ストレス」に注目してみましょう。ストレスとは「心やカラダに生じた歪みを一生懸命もとに戻そう」という心やカラダの反応」のことです。つまり、心とカラダはつながっていると言えるでしょう。ストレスの解消、予防策として旅行、ハイキング、演劇や音楽鑑賞、スポーツや運動などが有効です。スポーツを観戦することでストレスを発散できる場合もあります。自らスポーツや運動を楽しみ、自分で「スポーツや運動を実践する」んだか気分が良い↓自分自身を理解し、自分の心身の状態を感じ、興味をもち、そして自分を好きになる↓笑顔が増える、仲間が増える↓運動することが楽

- アスリートのバーンアウト退部・自殺**
- ①トレーニング負荷の増大
  - ②大きなトレーニング量の持続
  - ③過密な試合スケジュール
  - ④睡眠・休養の不足
  - ⑤栄養バランスの乱れ
  - ⑥メンタル系の乱れ（うつ）
  - ⑦バーンアウト、退部、自殺
- オーバーワークが原因でメンタル疾患を患う**
- ①過剰なノルマ
  - ②論文や売上のノルマ
  - ③残業の連続
  - ④慢性的交感神経緊張状態
  - ⑤健康栄養の意識低下
  - ⑥メンタル系の乱れ（うつ）
  - ⑦意欲喪失、退職、自殺
- 【原因】** 根本原因は能力・許容時間に合わないノルマ  
**【対策】** ノルマの見直し、対話、リラクゼーション→運動・スポーツ

しくなる」の好循環が生じ、心とカラダが解放されストレスに對し上手に対処できるようになることでしょう。スポーツを楽しんでいる集団にうつが少ないことは、以前から知られていることです。仕事や家庭でのストレスを発散する手段の一つとして、自分に合ったスポーツや運動を見つけ、習慣化することが望ましいでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。

### 特別コラム

Vol. 57

## 『健康づくりの“今”』



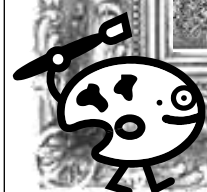
#### 【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院  
人間総合科学研究科 教授  
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

健康ポスターVOL. 169  
5月号テーマ 「禁煙」



◆世界禁煙デー◆  
5月31日

◆禁煙週間◆  
5月31日（水）～6月6日（火）

# 特集 禁煙で五月の風が爽やかに 愛あれば受動喫煙させません

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけています。じつくりと見詰め、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

5月号のテーマは「禁煙」。たばこは、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常や、肺がんをはじめとして喉頭がん、口腔・

咽頭がん、食道がん、胃がん、など多くのがん、もしくは虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患の危険因子とされています。また、喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙、そしてニコチンやタールにも多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙が健康被害をもたらす、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることが分かっています。

これまで、WHOや厚生労働省などが指針を示し、法的な規制の下で受動喫煙を減らすための環境づくりを推進してきた結果、公共の場所、特に鉄道や飛行機等の輸送機関における禁煙や分煙はかなり進んできました。しかし、多くの職場やレストランなどその他の施設では不十分であるとの現状が指摘されています。非喫煙者、喫煙者ともに好ましい生活を送れるよう分煙環境の整備が望まれます。