

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 発行年月日：平成25年2月1日

□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
□備前事業所	〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□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		東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100
			TEL 03-5858-2200

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

運動不足解消の ために

田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの"今"』

誌上
講習会

減量に
プラス知識

『生活習慣病』

特集

運動不足解消の

ために

みなさまは、今年の目標は決まりましたか？健康づくり活動をスタートする第一歩は「目標を設定する」ことかもしれません。まず、自分自身の現状を振り返り、もう一度「目標」を見つめ直しましょう

歩数 運動量

運動不足を解消するためには一日の歩数を指標にすることがあります。今回は、この「歩数」についてご紹介いたします。

「一日一万歩」などよくいわれますが、実際の健康増進には何歩必要なのでしょう？一日一万歩という根拠は、国民の栄



養調査などをもとに、日本人の平均的な摂取エネルギーを調査した結果、約一万歩に相当する運動量が不足していたという計算がもたっています。約一万歩に相当する運動量というのがポイントです。つまり、歩くことのみが健康増進の条件なのではなく、それに相当する運動量を確保することこそが大切なのです。

一万歩を達成するには、個人差がありますが、多くは約2時間前後で達成出来るのではないのでしょうか。運動不足が気になる方はこれをもとに、約2時間の意識的な運動を取り入れると

よいでしょう。例えば、トレニング施設の往復に30分の歩行、45分の運動教室、15分の筋力トレーニング、残りは買い物など外出の歩行に費やす時間です。それでもなお足りないと感じたときにウォーキングの時間をプラスします。

いかがでしょうか？ 2時間歩くことを考えると大きな負担に感じますが、いくつかの活動を組み合わせると十分な運動時間が確保できそうですね。今年の目標として取り組んでみてはいかがでしょうか。

一日2時間程度の意識的な活動の確保はとても大切なことで

す。しかし、誤解しないようにしてください。一日のうち2時間だけ活動（運動）して、ほかの時間はゴロゴロと寝過ごしてはいけません。人間は動く生き物です。動くことでさまざまな心身のバランスを調整しています。2時間とは一日の1割に満たない時間です。残りの時間も大切に活用したいものです。



★運動そのものがみなさんの生活の負担とならないよう、強度と種類を上手に組み合わせ、工夫して計画的に実践してみてください。

特別 コラム

快便のための工夫とエクササイズを身につけよう！
(快食・快汗・快便法)

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、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

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。今回のテーマは、運動や食量の減少する高齢者が陥りやすい便秘。その原因や日頃の心得についてお話しを伺いました。

高

年齢や女性、特に食事量の少ない人、減量中の人、水分摂取不足の人、運動不足の人など、便秘に悩む人は多いものです。便秘が続くと、腹部の膨満感、吹き出物、頭痛、突然の便意に対する不安感などに悩まされるため、快便生活を送りたいものです。今回は、便秘の原因や快便につながる食事・運動などの具体策について解説します。



1. 便秘の原因

便秘は、大腸の緊張や蠕動運動性(筋肉の収縮波による内容物の移送機能)が低下して、大腸内に便がとどこおることを指します。保水性に富んだ食物

2. 快便のための心得

繊維(水溶性食物繊維)が不足した状態とも表現できます。残渣の少ない食べ物をとり続けていると、腸の粘膜が刺激されず、慢性便秘の原因となります。慢性便秘は、消化しやすいく食べ物に偏った食生活(食物繊維の不足)が一因とされています。そのほかの要因として水分不足や運動不足、不規則な生活が影響することがわかっています。

次に、快便につながる7つの心得をご紹介します。

1. ご飯(雑穀入り玄米)や野菜などの食物繊維をしっかりとる(毎日18〜20g程度)



3. 快便のための運動

最後に、快便につながる4つの運動を紹介します。

1. 腹部や腰背部のマッサージで腸を刺激する
2. 腹筋運動(上体起こし、上体ひねり、足上げ等)を習慣

解説

3. 腹式呼吸を心がける
4. 汗をかく程度に1日の歩数を増やして水分を摂取する

腹部のマッサージは、便の移動を促進し、排便を助けます。また、腹筋運動は、腹部の血行を促進し、胃腸の動きを活発にします。上体起こし運動などで腹筋が強化されれば、肛門に適度な圧力がかかり、便が押し出されやすくなります。腹式呼吸は、腹筋や横隔膜を刺激して腹腔の内圧を高めるため、便がスムーズに排泄されやすくなります。ダンスや軽いジョギングなどの全身運動は、毎日の排便に有効です。



誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

「食事に気をつけなさい」と言われる主な原因は、「生活習慣病対策」です。今回は「生活習慣」についてのお話です。食事は生活に欠かせないもの。健康的な食事のポイントをお伝えします。

第10回 減量にプラス知識 『生活習慣病』

内臓脂肪蓄積

- ウエスト周囲長 (へそ囲)
 - 男性 85 cm以上
 - 女性 90 cm以上
- CTスキャンによる内臓脂肪面積
 - 100 cm²以上

+以下の2項目以上該当

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------------------|
| 中性脂肪
150 mg/dl以上 | 収縮期血圧
130 mmHg以上 | 空腹時血糖
110 mg/dl以上 |
| HDLコレステロール
40 mg/dl未満 | 拡張期血圧
85 mmHg以上 | |

メタボリックシンドローム診断基準

生活習慣病とは

偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど生活習慣病はその名の通り、日々の生活習慣が発症や進行に深く関わっている病気です。代表的なものに、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満があります。これらは以前より「死の四重奏」と呼ばれ、重複すると命にかかわる危険が増すと言われてきました。最近では「メタボリックシンドローム」と呼ばれ、「内臓脂肪の蓄積」をベ-

スに、高血糖・血圧高値・脂質値高値が重なったものを言います。内臓脂肪の蓄積があると、その他の要因が「高め」であっても、それらが重なっていると、動脈硬化の危険性が数倍に上がるといことが分かっています。下のチェックリストで自分の生活習慣を再確認してみましょう。生活習慣病予防に大切なのは、食事・運動・休養のバランス取れた良い生活習慣を維持することです。食事のバランスについては4

群点数法(ヘルス&フィットネス第3号~5号)で確認し、適度な運動と十分な休養を実践してみましょう。「まだ大丈夫」と思わずに、今から生活習慣の改善に取り組みみましょう!

あなたの生活習慣を

チェック!

- ひとつでもチェックがあつたら、生活習慣を整える活動をスタートしましょう。
- 仕事が忙しく、外食が多い
- 毎日、ジュースを1缶(350ml)以上飲んでい
- おやつに甘いものが欠かせない
- 毎日お酒を飲む
- 朝食抜きにすることが多い
- 夕食後のおやつ、または夜食をとるのが習慣になっている
- ストレスがたまっていると感じる
- 1日1時間以上歩くことがなく、自分でも運動不足だと感じる
- たばこを吸う

来月号のテーマ 「保健衛生」

3/1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

by



2013年が始まり、1ヶ月経ちます。今年はどうな年になるのでしょうか?毎年、その年を表す漢字が選ばれますが、今年のみなさまを現す漢字は...?12月に振り返ったときに、「健」「爽」であればよいと思います。個人的には、厄年なので厄を落として(年齢は調べないでくださいね...)人一倍動き回って!「躍」動したいと決意しています。