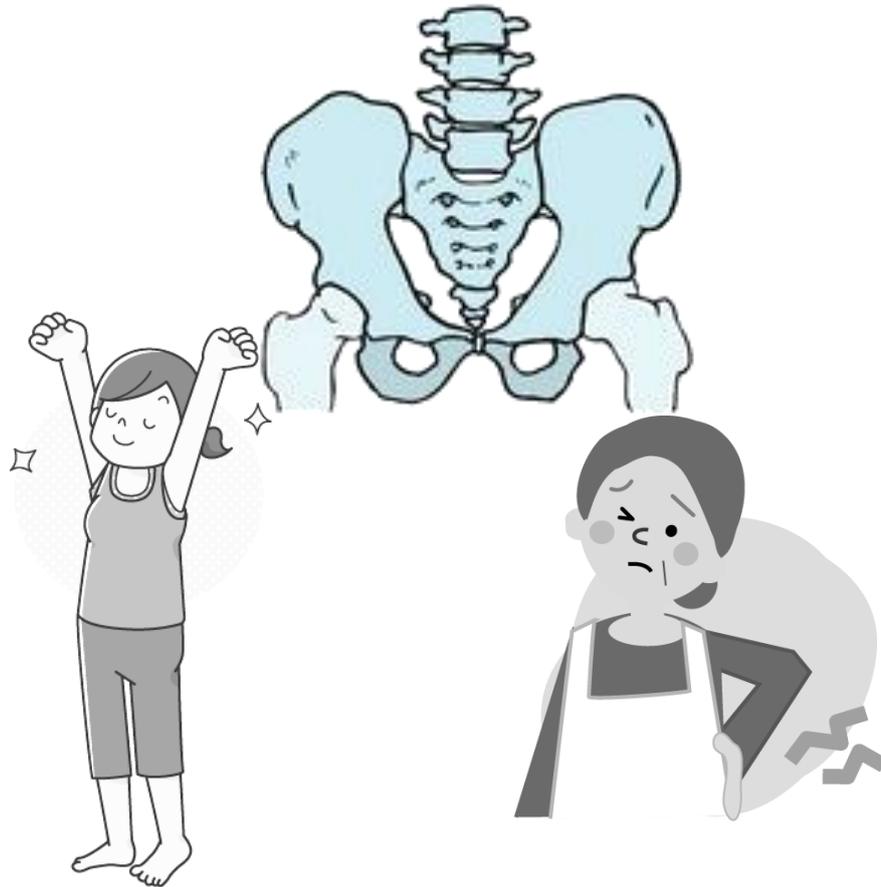


月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

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4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

「腰」から

生活習慣を整える!

田中喜代次氏 特別コラム **健康づくりの『今』**

- 自宅で実践!
- 運動 ● 前後左右のバランスを整える
 - 栄養 ● 春キャベツのペペロンチーノ

特集

「腰」から生活習慣を整える

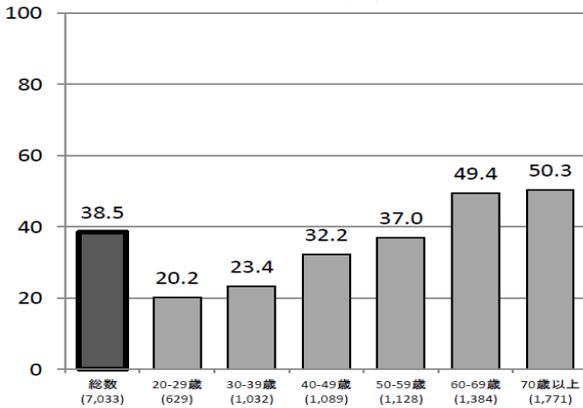
春は、新年度や新学期など「スタートの季節」です。新たなスタートとともに、これまでの生活習慣を見直し、心機一転と考える方も多いことでしょう。今回は、「腰」に注目し、「よい生活習慣」を目指してみましょう。

「よい生活習慣」というと、何を思い浮かべるでしょうか？一般的に「運動」「栄養」「休養」の3本柱と言われます。「どんな運動をどれくらいするのか？」「何をどれだけ食べたらいいだろうか？」「ゆっくり休息できているか？」など、生活を振り返り、いざ改善を試みても途中で断念してしまうこともよく耳にします。

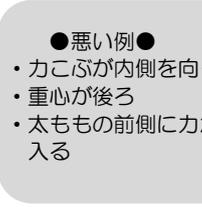
下のグラフは、厚生労働省が毎年おこなっている「国民健康・栄養調査」（平成23年度）の結果で、よい生活習慣を実践している方の割合は、全体で4割弱。特に30代以下では3割以下と低く、70歳以上でもやっと半数に届く程度です。「よい生活習慣」を思っ

いても現実にはなかなか難しいようです。そこで今回は、「腰の位置をつくる」をきっかけに生活習慣を整えることを考えましょう。「腰の位置をつくる」とは、骨盤の位置を正しくすることです。

図. 健康寿命を延伸するために、良い生活習慣を実践している方の割合 (%)



- 良い例●
- 骨盤を起こす
 - 健康骨を下におろすイメージでリラックス
 - カゴぶは正面に向ける
 - 足の指すべてが地面に着くようにする



- 悪い例●
- カゴぶが内側を向く
 - 重心が後ろ
 - 太ももの前側に力が入る

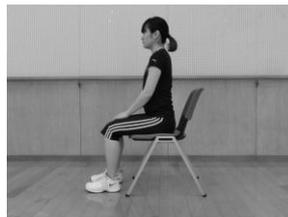


骨格が可動しやすい状態で立つことで、それぞれの筋肉や関節を楽に動かすことができます。

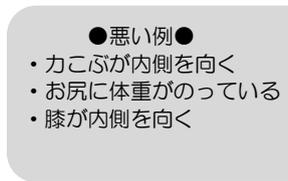
腰の位置をつくる立ち方

骨盤が歪みにより、そのバランスをとろうとすることで痛みやコリを引き起こします。まずは、「腰の位置をつくる」を意識することからはじめてみましょう。

腰の位置をつくる座り方
座位は、立位より骨盤の位置を簡単に意識することができます。



- 良い例●
- お尻を後ろに向ける
 - 太ももの裏で座る
 - 顔は正面を向く
 - 膝とつま先を同じ向きにする



- 悪い例●
- カゴぶが内側を向く
 - お尻に体重がのっている
 - 膝が内側を向く

軽運動を実施している方も正しい姿勢を保つことで、より運動の効果を実感できます。「腰の位置をつくる」というよい習慣が身につくことで、カラダに変化があらわれ、それが自信につながります。そして、さらにより習慣を身につけることができますようになります。なにより「健康でいたい」など目標を持ち続け、常に目標を意識して、まずは「腰」から「よい生活習慣」を整えてみましょう！

特別 コラム

ジョギングはもちろんウォーキングなど運動の良い面と悪い面をしっかりと認識し、QOLの良好を保持していきましょう。

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、「ジョギング」。ブームやその手軽さから始める方も増えていきます。そこでジョギングのメリットやリスクについてお話を伺いました。

日

本のスポーツ界は商業化や差別化の流れが速く、本質が見落とされがちの傾向があります。正しく運動するために、メリットだけでなくデメリットやリスクを適正に理解する必要があります。

まずは、ジョギングを習慣化している方の工夫や生き方を学ぶとともに、ボディトーク（カラダとの対話）のセブンスを高めることが重要といえます。

メリットとデメリット



ジョギングのメリットとして、運動後の高揚感、快感などを高めることが期待できます。最大酸素摂取量は、散歩へウォーキングへジョギングの順で高まります。また、同じ運動

時間であれば、皮下や内臓などの部位を問わず、脂肪の減少量は大きくなります。

長距離ランナーをスポーツ医学的・体力科学的視点からみると、最大酸素摂取量やHDL C（動脈硬化の予防作用を有する善玉コレステロール）が良好に高く、体脂肪率が著しく低い点があげられます。また、肥満症や糖尿病などの生活習慣病の該当者は極めて少なく、健康度の総合的指標である活力年齢が顕著に若い傾向にあります。

次に、デメリットとして免疫機能の低下、感染症リスクの上昇、交通事故、膝や足の関節炎、足底腱膜炎、心臓肥大、心室性期外収縮などの不整脈、鉄欠乏性のスポーツ貧血、ジョギング習慣中止後の急速な体力低下や体重増加などがあげられます。

ジョギングのリスク

ジョギングでは突然死のリスクが強調されますが、疾患や体調、自然環境など種々のリスク要因の偶発的相乗効果に起因することが多く、単にジョギングで心拍数を増したためとは言いきれません。体調の悪いなか、早朝からゴルフや登山などへ参加し、突然死する確率は、ジョギングに比べて6倍も高いことが報告されています。数十万人の参加している昨今各地のマラソン大会での突然死はありま



せん。しかし、様々な要因が絡み、ウォーキングなどの軽運動に比べリスクは確かに高まります。マラソン大会中の死亡率が減ってきた背景には、メディアによる安全啓発の促進やAEDの設置など、主催者側準備が入念になってきたことが奏功しているといえます。スポーツ競技に参加には、ケガや事故を完全に防止することは不可能であるといえるでしょう。

ジョギングブームの煽りを受け、基礎トレーニングを積んでいない参加者が長時間走る姿が見られます。これは、「ジョギングは初心者でも気軽に走れる」と誤解されることが多く、ジョギングの恐さを伝える機会が少なくなっている現実があります。事前の準備に基礎トレーニングをしっかりと実行することが不可欠で、それを促す雰囲気をつくることも重要です。突然死や傷害防止のためのメディアカルフットネスの発展とともにスポーツ死生観の背塾に向けた社会論理的検討が同時になされるべきと筆者は考えています。

エネルギー310kcal たんぱく質 9.9g
脂質 13.3g 食物繊維 3.5g



春キャベツのペパロンチーノ

【材料】※2人前

- スパゲッティ 160g
- キャベツ 4枚
- ちりめんじゃこ 25g
- にんにく 1片
- 赤唐辛子 1本
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩こしょう 適量



【作り方】

- ①キャベツはひと口大のザク切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、唐辛子を炒める。香りが立ってきたらちりめんじゃこを入れ、焦げないように注意しながらカリカリになるまで弱火で炒める。
- ③鍋に1%の塩を入れた水を沸騰させ、スパゲッティを少し硬めにゆでる。ゆであがりの前にキャベツを加え、1分ほど一緒にゆでる。
- ④②に③を加え、ゆで汁を適量加えて混ぜ合わせる。塩こしょうで味をととのえ、お皿に盛りつければ出来上がり。

栄養

(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

～利用者紹介～



(千葉県袖ケ浦市・本田明さん)

「健康運動推進員とは、袖ケ浦健康づくり支援センターにおいて、施設とともに皆さまの健康運動活動を広めるための制度です。」

「健康運動推進員とは、袖ケ浦健康づくり支援センターにおいて、施設とともに皆さまの健康運動活動を広めるための制度です。」

「健康運動推進員とは、袖ケ浦健康づくり支援センターにおいて、施設とともに皆さまの健康運動活動を広めるための制度です。」

「健康運動推進員とは、袖ケ浦健康づくり支援センターにおいて、施設とともに皆さまの健康運動活動を広めるための制度です。」

袖ケ浦健康づくり支援センター(千葉県袖ケ浦市)でおこなうシニア運動教室に参加し始めて9年目になる本田明さん。本田さんは、さまざまな運動を続けることで体重を落とすことに成功しました。また、立ったまま靴下が履けるようになったことが本当にうれしかったと話されます。今は、週3回程度の運動を継続しており、これが自分に合ったペースだと感じていらつしやるようです。また、「自分の運動経験を活かし、健康運動推進員として運動を始める人が習慣化するまでを手助けしてあげたいと思っています。健康運動推進員対象のセミナー内容はとても興味深く、学んだことを他の人に教えています。これからも、施設での人とのふれあいを楽しみに、運動を続けたいです」と、いきいきとした笑顔をみせてくれました。

自宅でできる簡単エクササイズ ～前後左右のバランスを整える～

運動

日常生活を送るなかで、頻繁に動かすところ、または力の入れやすさ等によってカラダに少しずつ歪みがでてきます。カラダを前後左右バランスよく動かして、歪みを整えましょう。

<前屈>



前屈は、出来るだけ上半身の力を抜き、頭を中に入れるようにカラダを前に倒します。後屈は、両手を腰に当て、前に押し出します。

※反動は使わず、ゆっくりとおこないましょう
【回数】前後各5秒程度 3回ずつ

<後屈>



<側屈>

片手で腰を横に押し出し、カラダを横に倒します。反対の腕は上から乗せるような感覚でおこないましょう。

※横に倒しながら、背中を丸める・反らすと動かしてみると伸びの感覚が変わります。

※反動を使わずにゆっくりとおこないましょう
【回数】左右各5～10秒程度



来月号のテーマ 「栄養バランス」

5/1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



急にあたたかくなり、今月に開催を考えていたお花見も急いで計画し直し。まだ先と考えていても予定どおりにはいかず春の嵐に振り回されてしまいました。

さて、新年度がスタートし、新たな生活を始める方も多いことと思われます。プライベートも仕事も先を見越した計画的な行動を心がけたいですね。

また、今回の Health&Fitness から記事構成をリニューアル。これからも日進月歩、日々成長していきたいと思ひます。