

月刊

ヘルス Health & フィットネス 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9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

夏バテのカラダに

いい刺激を!

田中喜代次氏
特別コラム

健康づくりの『今』

自宅で
TRY!

- 運動 ● スネのポイントトレーニング
- 募集 ● 『健康』をイメージしたマスコットキャラクターデザイン大募集!

特集

夏バテのカラダにいい刺激を！

今年は、猛烈な暑さが続き、食欲低下や倦怠感などいわゆる「夏バテ」を感じている方も多いのではないのでしょうか。では、夏バテはどうして起こるのでしょうか。夏バテには「睡眠」、「栄養」、「運動」が大きく関係しています。厚生労働省が推奨する健康増進普及月間（九月）を機に、自分の生活習慣を見直し、夏バテしたカラダに良い刺激を与えましょう！

残暑がまだ厳しいこの時期にカラダがだるい、食欲がない……このような症状を感じたことはありませんか？血液の状態に異常がなく、食欲の低下や全身の倦怠感などの症状を一般的に「夏バテ」といいます。

では、「夏バテ」はどのような起こるのでしょうか？さまざま原因がありますが、多くは自律神経の不調が原因とされています。カラダは、高温・多湿の状態にさらされると自律神経の働きにより体温を一定に保とうとします。その状態が長く続くことにより自律神経に不調をきたし、倦怠感Ⅱたるさとして症状が現れます。さらに冷房の

効きすぎた部屋から出たときなど急激な温度変化が原因で自律神経に負荷をかけ不調となる場合もあります。

また、自律神経は「睡眠」に大きく関係しています。夏は熱帯夜による寝不足で十分に休息できず、カラダに疲れがたまりやすくなります。寝不足や自律神経の不調と併せて、発汗による慢性的な水分不足やナトリウム等のミネラル成分不足など体内の栄養バランスが崩れることにより「夏バテ」となります。

夏バテとなったカラダを整え



るためには、「栄養」と「運動」に目を向けることが重要です。

まず、一つ目のポイント「栄養」です。暑さなどにより食欲が低下したときは麺類など炭水化物を多く摂取する傾向にありますが、夏バテを解消するには野菜や肉類などからビタミン、たんぱく質をバランスよく摂取することが効果的です。特に枝豆やうなぎ等に含まれるビタミンB群は夏バテ予防の効果が高いと言われています。そして、夏バテ解消のもう一つのポイントが「運動」です。暑さや疲れから運動を避ける方も多いで



すが、適度な運動は体温を上昇させる効果があり、自律神経が刺激を受け、快眠に繋がりがやすくなります。

日中は、残暑が厳しいため炎天下での運動は避けて、朝や夕方など涼しい時間帯のウォーキングやプールを使った水泳など、少しずつカラダを動かす習慣をつけていくと、夏バテ解消の効果が期待できます。

九月は、厚生労働省が推奨する健康増進普及月間で各種運動施設ではさまざまなイベントや講習会が開催されます。友人や家族とともに是非ご参加いただき楽しみながら夏バテ解消を目指しましょう！



健康増進普及月間とは？

厚生労働省が推奨している活動月間で生活習慣改善の重要性について一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践促進を目指しています。この機会にあわせて自らの生活習慣を見直してみよう。

特別 コラム

健康づくりの『今』

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。

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。

高齢者の運動をさまざまな角度から研究をされている田中先生に運動能力から算出する体力年齢とは若返らせることができるのかお話を伺いました。



【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。

体

力年齢は、運動能力を実年齢と比較して算出した数値です。一般的に運動能力が高いと体力年齢は低くなります。

筆者の研究では、筋力、持久力、柔軟性、平衡性、敏捷性、巧緻性などの体力測定結果から算出しています。70歳の方の場合は、同年齢の方たちの平均的な体力を持っていれば、体力年齢は70歳となるように、算出式が工夫されています。また、おむね（約7割）の方は、実年齢±6歳の範囲に収まっており、体力年齢が実年齢より6歳以上若い方が約15%、6歳を超過する方が約15%という割合になります。この15%のカテゴリに入る方は、体力高位もしくは体力低



位と言えます。（左図参照）

筆者の体力年齢は、50歳のとき28歳と実年齢より22歳も若かったです。しかし、日常生活関連体力（日常生活における基本行動をスムーズに行う体力）は、明らかに平均以下だと感じています。推察ですが、50歳時点で日常生活関連体力の年齢は60歳程度であったのではないかと、そして60歳を過ぎた現在でも

60歳後半ではないかと感じて

います。体力低位の場合は、運動不足が続いているなど体力年齢が実年齢より高く（老いている）なっており、体力年齢は若くなりやすいでしょう。また、体力高位の場合は、日頃から運動を心がけるなど体力年齢が実年齢より低く（若く）なっており、それ以上の若返ることは一般に困難と言えるでしょう。

体力年齢は若くなるのか？

階段を急いで駆け上がったとき、仕事を立て込んでいて休む間がなかったときなど、ふとした瞬間に「体力が落ちた：年かな」と感じることはな



いででしょうか。残念ながら人間の体力は加齢とともに低下していくものです。しかし、体力は時間を置くことにより回復することができ、体力年齢を若いときと同レベルに戻すことは難しくても、現在の体力を維持することは可能です。体力があれば仕事をがんばるだけでなく、スポーツや旅行などの趣味などの余暇を楽しむことができます。長年にわたる疫学研究によっても、体力が高いほど長生きできることがわかっており、「もう年だから」とあきらめていた方でも適切な運動をすることで体力を維持もしくは向上し、寿命も今よりも伸びることも明らかになってきています。皆さまも今日から運動や体力づくりの習慣を身に付けてみませんか？

■高齢者の体力年齢割合

割合	区分
15%	体力高位 (体力年齢 = 実年齢 - 6歳以上)
70%	標準 (体力年齢 = 実年齢 ± 6歳)
15%	体力低位 (体力年齢 = 実年齢 + 6歳超過)

～利用者紹介～



(岡山県備前市) 宮脇キヨ子さん

以来、四年間休まず運動教室に通い続けている。十数年杖なしでは生活ができなかったが、今では短い距離なら杖を使わずに歩けるようになった。「私は杖をついているから、他のところでは気を遣って運動を教えてもらっても物足りないものばかり。でもヘルスパひなせの指導員は、できるならもう少しと応援してくれます。嬉しくてつい頑張りやうから疲れるけど、運動の後が気持ちいい。最近、運動をしない日の調子が悪い気がするから、週末になると早く来週の教室が来ないかなあ」と嬉しそうに語ってくれた。(Y)

足が少々不自由な宮脇さん。そんな母のカラダを心配したお嬢さんの勧めでヘルスパひなせ(岡山県備前市)に通うようになった。通い始めて1ヶ月が経った頃に運動を始めた。元と考え、シニア運動教室(現「元気ふれあいクラブ」)に登録。

デザイン大募集

マスコットキャラクター



法人の「健康づくり・体力づくり」をアピールする
宣伝マスコットキャラクターのデザインを募集します!



公益財団法人体力づくり指導協会では、「健康づくり・体力づくり」をPRするため宣伝マスコットキャラクターを制作することになりました。皆さまから親しまれ、愛されるマスコットキャラクターのデザインを募集いたします。

- ◆ご応募いただいた作品から選考委員会の厳正な審査により優秀作品を決定いたします。
- ◆優秀作品は、法人の発行する各種印刷物や広報誌、ホームページ等へ掲載いたします。
- ◆優秀作品には、国民の皆さまからニックネーム(愛称)を募集し、命名いたします。

最優秀賞 施設利用券1年分または商品券10万円

募集期間

9月1日(日)～10月31日(木)

募集テーマ

◎健康づくり・体力づくりを広くPRできるもの
◎健康をイメージさせるもの

発表

当法人のホームページにて
www.tairjoku.or.jp

応募方法等の詳細は、ホームページまたはチラシをご覧ください。

ポイントトレーニング Part3 ～スネ(前脛骨筋)

厳しい残暑が続いていますが、朝夕には秋風が肌に心地よく感じられるようになってきました。秋の行楽シーズンに向けハイキングや紅葉狩りなどのアウトドアに出かけようとしている方も多いのではないのでしょうか。つま先を持ち上げるために重要なスネの筋肉を鍛え、転倒予防に努めましょう!

運動

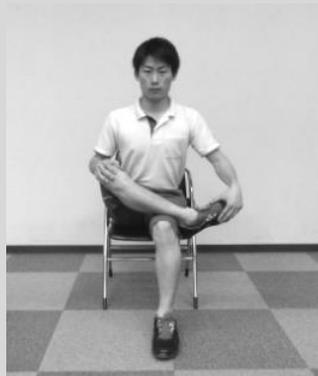
スネ(前脛骨筋)のストレッチ

- ①片脚をヒザにのせます。手でつま先を包むように持ち足首を伸ばしてキープします。
- ②反対の脚も同様におこないます。

【Point】

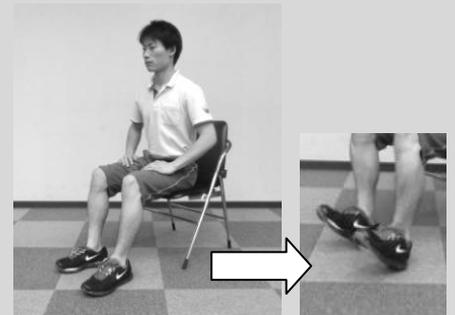
反対の手でヒザを押さえて足が動かないようしっかり固定します。

【回数】左右 15 秒程度



スネ(前脛骨筋)のトレーニング

- ①イスに座り、肩幅に脚を開きます。
- ②カートを床につけたまま、つま先を引き上げます。5 秒間キープし、ゆっくりと下ろします。



【Point】イスに浅く座り、姿勢が崩れないようにしましょう。

【回数】5回×2セット

来月号のテーマ 「体力測定」

10/1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

今年は記録的な猛暑が続きにより熱帯夜が多く、眠れない、寝つきが浅い夜が多くありました。9月に入り、少しは暑さもやわらいでくれるのでしょうか。

さて、暦のうえでは季節は「秋」。涼しさや長夜に読書や芸術、スポーツなど趣味を楽しむには最適の季節。特集にもありましたイベントや講習会も多く開催されるため、休日は予定をたくさん入れたいものです。ちなみに今年の私の目標は、芸術の秋に挑戦してみようと考えています。

by

