

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11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**  
**健康診断を受けて、  
生活習慣病を予防しよう！**

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 ● 日常生活で「ながら運動」
- 栄養 ● 山いもとれんこんのふわふわ焼き

特集

健康診断を受けて、生活習慣病を予防しよう！

皆さんは何をきっかけに病院へ行きますか？体調を崩したり、怪我をしたり、カラダの不調を感じてから、病院へ行くことが多いのではないのでしょうか。しかし、病気によつては、症状が現れにくい病気も多くあります。今回は、自覚症状を感じにくい代表的な生活習慣病「糖尿病」に着目し、疾病予防や早期発見の観点から健康診断の大切さを考えてみることにしました。

私たちのカラダには、病気を回避するため免疫機能を備えています。しかし、体力が低下した場合、免疫力も低下し病気にかかりやすい状態になります。多くの病気は生活習慣の乱れから引き起こされることが多く、昨今の日本では生活習慣病

が社会問題となつています。生活習慣病を回避するには規則正しい生活習慣を身につけて予防に努めることが大切です。今回は、生活習慣病の一つである糖尿病に着目してみました。糖尿病は初期段階での自覚症状が現われにくく、高血糖状態

が続くことで血管に支障をきたしさまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。患者数と予備軍を合わせると推

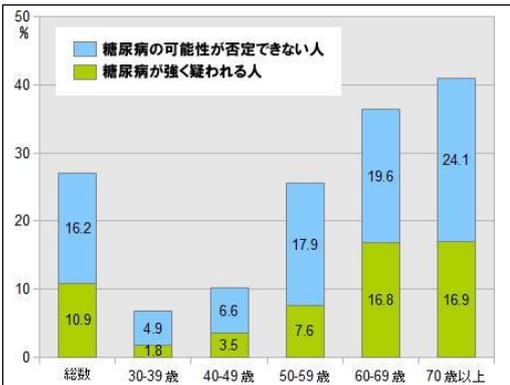


表 1. 2011 年国民健康・栄養調査報告 (厚生労働省)

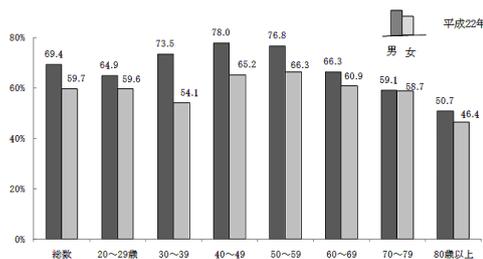


表 2. 平成 22 年度の性・年齢別にみた健康診断または人間ドックを受けた人の割合 (入院者除く)

定 1620万人にのぼり、「肥満、運動不足、ストレス」は、3大要因と言われています。表1は、厚生労働省の「2011年国民健康・栄養調査報告」で明らかになった糖尿病の可能性が否定できない人および糖尿病が強く疑われる人の割合を年代別に示したものです。糖尿病は高齢になるほど、インスリンの分泌が悪くなり、発病率が高くなります。しかし、最近では10代〜20代の糖尿病患者が増加傾向にあります。高カロリーで高脂肪な食事やファーストフードなどで偏った食事による肥満がその要因と考えられています。糖尿病を予防するためには定期的

に自身の健康状態の変化を把握する必要があるでしょう。

また、糖尿病のほかにも脳卒中や心臓病の初期症状にも自覚症状が現れにくい病状も多くあります。いずれの病気も早期発見であるほど治療できる確率が高くなることは周知のところですが、「自分だけは大丈夫」と過信し何年も健康診断を受診していない人も多いのではないのでしょうか。若年時から受診を習慣化することで疾病予防のほかに早期発見と治療に努めることが大切です。

健康診断には様々な種類があり、「定期健康診断」と「人間ドック」が広く知られています。表2は「平成22年度の性・年齢別にみた健康診断または人間ドックを受けた人の割合」を示したもので、年齢を重ねるとともに受診率が低下する傾向にあります。「今まで病気をしたことがない」「面倒」「金銭的理由」など理由は様々ですが、「健康は富に勝る」と言われ、自らの健康のために年一度は定期的に健康診断を受診しておきましょう。

# 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。

筑波大学の研究として15年ぶりに再開した日韓の体力比較。前号につづき

その結果概要についてお話を伺いました。



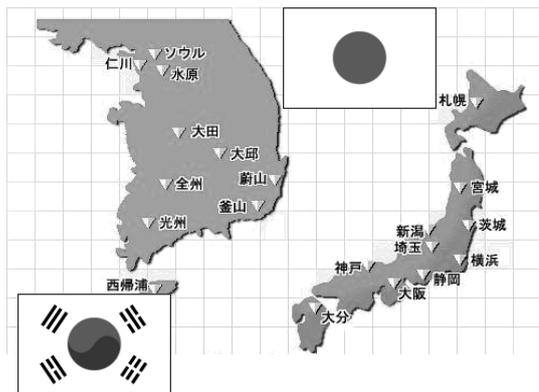
### 【執筆者プロフィール】

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。

## 筑

波大学の研究として昨年か  
ら今年にかけて約15年ぶり  
に日韓の高齢者の体力比較の研  
究を再開しました。隣国との体  
力の差はどの程度あるものでし  
うか。



### 15年前との比較結果

1997年から2000年に

かけて収集したデータによる  
と、体力年齢の差は日本が6〜  
7歳若いという結果でした。こ  
れは両国間の平均寿命の差（7  
歳）に近いものでした。WHO  
発表の2010年調査によると  
平均寿命の差が3年に縮まって  
おり、現在の体力年齢の日韓差  
に関心を抱きました。そこで、  
日本では茨城県、千葉県、福島  
県などで、韓国ではソウル市、  
プサン市などで高齢者の体力測  
定をおこないました。

昨年と今年の体力データを分  
析した結果、前期高齢者の体力  
年齢は約6歳、後期高齢者では  
約5歳、いずれも日本人が若い  
という結果でした。平均寿命の  
2国間差が短くなってはいるも  
の、体力年齢の差は15年前と  
ほぼ同様であることが明らかに  
なりました。その背景には、前

回に紹介したように、日本が高  
率であった運動習慣率や健康へ  
の関心度の違いが影響している  
のかもしれない。

### 測定方法と体力づくりの重要性

**今** 回の測定は、8の字歩行（移  
動性）、ペグ移動（手指の操  
作性）、ファンクショナルリーチ  
（下肢後部の柔軟性+下肢のバ  
ランス）、仰臥位からの起き上が  
り（俊敏性+全身のバランス）、  
そして握力（筋力）から体力年  
齢を算出しました。これら5つ  
の体力要素の中で、日本人は握  
力（筋力）以外のすべての体力  
要素に優れていることが明らか  
になりました。

高齢期になると、筋力（特に  
握力）は増加しにくいですが、  
他の体力要素は日常的に体力つ

### ■70歳の人にとっての体力づくりの重要性（仮説）

| 項目                             | 3年後の<br>暦年齢 | 3年後の<br>体力年齢   |
|--------------------------------|-------------|----------------|
| 運動習慣がなく、<br>運動不足のまま<br>何もしない   | 73歳         | 77歳<br>(4歳老ける) |
| 体力づくりを実行<br>して、体力の維持<br>・向上を図る | 73歳         | 67歳<br>(6歳若い)  |

くり勤勉に働くことで、改善して  
いきます。運動不足の場合、体  
力年齢は加齢とともに確実に衰  
えます。体力づくりをおこなう  
ことで体力の維持・向上させ、  
体力年齢を若返らせることがで  
きると考えます。

エネルギー99kcal 炭水化物 21.8g  
たんぱく質 3.7g 食物繊維 2.3g

### 旬の食材

## 山いもとれんこんのふわふわ焼き

【材料】※2人分

- 山いも・・・100g
- れんこん・・・100g
- しょうゆ・・・適量
- かつお節・・・少々
- 青のり・・・少々
- ごま油・・・少々



【作り方】

- ①れんこんは半量を粗みじん切りにし、残りはすりおろしてざるに入れ、水気を切る
- ②山いもはすりおろして①に混ぜ、熱したフライパンにごま油をひいて焼く
- ③両面がこんがり焼けたら、盛り付けてしょうゆを塗り、かつお節と青のりをのせる

11月～2月が旬の山いもとれんこんはどちらもビタミンCや食物繊維が豊富。またどちらにももつかり成分には消化を促進させる働きがあります。秋が旬の野菜は低カロリーで栄養たっぷりなものが多いため、上手に活用してみてください。(栄養士 松ヶ崎結)

### 栄養

## 夢・明・人

— ゆう・めい・じん —

### 利用者紹介 第8回



(千葉県富津市) 平野さん一家

平野さん一家は全員が君津メデイカルスポーツセンターへ通う会員で、ご主人の平野直さんは水泳やトレーニングジム、奥さんの裕美さんは昨年生まれた長男快理君と一緒にベビー水泳教室へ通っています。長女の笑里ちゃんも施設に通うことが生活の一部となり、家族の中では「メデイカルに行こう」が合言葉に。

直さんは「独身時代から家庭を築き上げていくまでの道のりは、常にメデイカルとともに歩んでいました。これから先もメデイカルとともに歩んでいきたい。今後の夢は家族4人でリレーチームを結成し、今年28年ぶりに復活した君津市民水泳大会に出場することです。」と力強く語ってくれました。(N)

設の競泳チーム「ZERO」の一員として東京オリンピック出場を目指して日々練習に励んでいます。週末は、家族でプールに訪れることも多く、今では施設に通うことが生活の一部となり、家族の中では「メデイカルに行こう」が合言葉に。

## 日常生活で「ながら運動」

健康を維持するために大切な「運動」。最近の研究では、簡単な運動や軽い運動でも十分に効果があると言われています。日常生活の中でも通勤や買い物の際に早歩きすることや出来るだけ階段を使うなど「意識」することが大切です。

今回ご紹介する運動は、意識した時にできる「ながら運動」。大事なことは定期的に長く「続ける」ことです。「運動」しよう！と気負わずに無理なくできる運動を実践し、活気のある毎日を過ごしましょう。



### イスに座りながら下半身強化

1. イスに深く座って足首を直角に曲げます
2. 片足のひざをまっすぐに伸ばし、太ももが硬くなっていることを確認しながらゆっくりと元の位置に戻します

【回数】

ひざを伸ばした状態を10秒ずつキープ！両足ともおこないましょう

### 意識チェンジの階段昇降で運動効果アップ

【昇り】

1. 背すじを伸ばしてお腹に力を入れ、上体をやや前傾にします。
2. かかとをあげ、つま先で階段を押し出すようにしてのびます

【降り】

1. 背筋を伸ばし足の裏全体で階段をしっかりと踏み、片足に体重をかけながら降ります

【Point】

一歩ずつゆっくりと動かすことを意識しながらおこないましょう！



## 運動

## 来月号のテーマ

# 「インフルエンザ予防」

12/1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



聞くとところによると最近ファミリーレストランでも「おひとりさま」が通用するとのこと。田舎の実家暮らしで育った私は、上京した今でもおひとりさまの行動ができません。家族や友達のいる地方のファミリーレストランではおひとりさまは珍しくとても考えられない風景です。

そういえば以前見たドラマでもあったなあと思いかえし、まずはファミリーレストランで「おひとりさま」デビューしてみようかと思案中です。