

# 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26年3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〈1課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
□東京事業所〈2課〉		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。



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 ●体幹を鍛えて、肩こりも解消!
- 栄養 ●カリフラワーと豚肉の味噌煮

## 特集

気分もはずんで  
ジョギング、ランニング!  
積極的休養をとりましょう!

エネルギー251kcal 炭水化物26.8g  
たんぱく質22.1g 食物繊維4.2g



## カリフラワーと豚肉の味噌煮

【材料】※2人分

カリフラワー…1/2株、大根…1/4本  
しょうが…1/2片、豚肉(もも肉)…150g、  
さやえんどう…10~15本、



(A) 白味噌…大さじ2、砂糖…大さじ2、  
しょうゆ…大さじ1/2、水…200ml  
酒…大さじ、みりん…大さじ1/2、  
(B) 水…大さじ1/2、片栗粉…大さじ1

【作り方】

- ①カリフラワーは小房に分け、さやえんどうはスジをとる。大根は  
いちよう切り、しょうがは千切りにする。
- ②カリフラワーと大根は下茹でしておく  
(電子レンジで加熱すると簡単にできます。  
目安は、600Wでカリフラワー約2分、大根約3分)
- ③フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、豚肉としょうがを炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、②の大根を加え炒める。Aを加えて蓋をし  
て煮る。
- ⑤煮汁が半分くらいになったらカリフラワーとさやえんどうを加え、  
よく混ぜながら煮る。最後に(B)でとろみをつけて完成。

冬が旬のカリフラワーは風邪予防のビタミンCや血圧を  
下げるカリウムが豊富に含まれています。風邪をひきやす  
く、血圧が上がりやすい寒い時期にはぴったりの野菜です。  
お肉は好みでバラ肉やひき肉でもおいしくできますよ。  
(栄養士 松ヶ崎結)

栄  
養

## 夢・明・人

## 利用者紹介 第12回



(岡山県備前市)  
松原勝昭氏、佐恵子氏夫妻

施設が主催した課外活動講習会にもご夫婦で積極的  
に参加され、先日はウォーキング講習会・中国地方最  
高峰『大山』登山に参加。今回の登山は5合目を目標  
として難なくクリアした。今回の登山は5合目を目標  
として難なくクリアした。佐恵子さんは「一人では成  
し遂げることはできなかったが、主人や仲間をそれ支  
える協力者全員が達成させてくれた。何時しか頂上ま  
で登りたい」と力強く語った。これからは自分と家族  
のために今この体力を維持し、何事にも夫婦でチャレ  
ンジしていきます!と話す(M)。

とても元気な松原夫妻は、  
ルスパひなせ岡山県備前市に通い始  
めて22年。自宅から施設の往復  
を60分かけて徒歩で来られる  
日も少なくない。ご主人の松原  
勝昭さんはお風呂、奥さんの佐  
恵子さんは水中や陸上での運動  
教室とお風呂を利用しての運動

## 自宅でできる簡単エクササイズ ~体幹を鍛えて、肩こりも解消!~

## 運 動

少しずつ暖かくなり過ごし  
やすくなるこの季節は、これ  
から運動を始める方も多いこ  
とでしょう。

今回は、体幹(腹筋、背筋)  
を鍛えながら、同時に肩こり  
を解消する運動を紹介しま  
す。普段の生活ではあまり使  
わない筋肉を動かすため、ゆ  
っくりとした動作でおこない  
ましょう。

運動を始める前には寒さで  
固まったカラダをほぐし、怪  
我の予防にも努めることも大  
切です。

### <腹筋・背筋のトレーニング>

- ①手とヒザを床につき、四つん這いになり  
ます。
- ②腰を回さず、片手を真上に伸ばします。
- ③伸ばした指先を見るように、顔を上向き  
にします。
- ④腕を下して①の姿勢に戻ります。

【Point】

- ・無理に肩を上げないようにしましょう。自分の動か  
せる範囲で腕や顔を上げましょう
- ・胸を張るようなイメージでおこないましょう

【回数】

- ③の姿勢を10秒間維持し、左右3セットおこない  
ましょう



## 来月号のテーマ 「食育」

4/1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



だんだん過ごしやすくなってきました。暖かくなり始めると気になるのが  
「花粉」。今年は、例年並みかやや少なめとのこと。

私は、幸いにもまだ花粉症を患っていませんが、実家の母は毎年花粉に悩ま  
されています。薬を好まず、症状が出はじめてから対策をするため、春はいつ  
もかわいそうな顔に…。何事も事前の予防と対策に努めておきたいものです。

# 特集

# 気分もはずんでジョギング、ランニング！ 積極的休養をとりましょ！

今年から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きます。じっくりと見つめ、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。

3月号のテーマは、「積極的休養」。春は、卒業、入学、就職などの環境変化にカラダが対応できず、疲労がたまりやすくなる



**積極的休養**  
軽めの運動等により血行促進を促し、疲労回復を図る休養法。また、外出や交流などのリフレッシュなども含まれます。

**消極的休養**  
積極的な運動をおこなわず、横になって休憩することや睡眠をとることなどにより疲労回復を図る休養法。

季節です。疲れた、休みたいという感覚はカラダが発する信号で、この状態を放置し続けると体調を崩してしまう可能性があります。そのため注意が必要でしょう。

疲労回復のためには「休養」することが必要不可欠です。休養というと睡眠を多くとることや家の中で横になるなどをイメージされることが多いようですが、これは『消極的休養』と呼ばれるに外して散歩やジョギングなどの軽度な運動をおこなうことで全身の血行を良くし、疲労回復を早めることを『積極的休養』と言います。積極的休養は、運動の他にも趣味や旅行、家族や友人との食事や外出などによるリフレッシュも含まれています。休養とは、2種類の休養を上手にとることが大切でしょう。

また、消極的休養より積極的休養の方が疲労回復効果が高いことが実証されています。これからの季節、花見など春を感じる暖かい日には、郊外に出かけて心を弾ませてジョギングを試してみたいかでしょうか。

## 特別コラム

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、「健幸華齢」。豊かに老いることを実現するためにどのような日常生活を送るべきか、その生活を実現している方を紹介します。

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。

**健** 康加齢と似た言葉に「健幸華齢」があります。後者は筆者が使っている造語で、辞書には掲載されていません。英語で "superhealthy and" という言葉が頻繁に使われていますが、これを日本語に翻訳することは困難で従来から「豊かな老い」などという訳語が用いられています。しかし、「豊かな老い」と言っても、経済的豊かさを想像する人が少なくないため、筆者は「健幸華齢」という言い方に変えて使用しています。今回は、「健幸華齢」を実現している人の日常生活について紹介します。

**〇氏（91歳）**  
160cm 58kg  
血圧110/60 mmHg

### 運動経歴と服薬状況

スポーツ歴は1941年より31年間、野球と卓球の大会に出場。  
1972年より現在まで41年間、ボウリング大会に出場。

マイボールの重さは88歳まで15ポンド、現在13ポンド。ハイゲーム265。80歳時のアベ180（高い時）。最近は、6ゲーム投げると「いささか疲れる」とのコメント。  
最近、記憶力が低下してきたが、気にしないことにしている。病気なし。内服薬は整腸剤と便秘薬のみ。

### 日課と心がけ

- 医師のアドバイスで84歳から1日2食にした
- 食事バランスに気をつけている
- 食後のコーヒーでは砂糖3つとミルクを入れる
- アルコールは飲まない。入浴は毎日



- タバコは自宅のみで1日に10〜15本程度。外には持ち歩かない
- 就寝は0時すぎだが、深夜ラジオを4時ごろまで聴くため、睡眠時間午前4〜9時半の5〜6時間程度
- 座ったままだと、腰痛が起きるので、よく動くようにしている
- 炊事、洗濯、部屋掃除、風呂掃除、買物は自分でやる

個人差が大きいので、自分に合った生き方を見つけるべき。マニュアルは通用しない。  
医師への注文は、患者の顔を観よ、患者の肌に触れよ、それなくして、データのみから薬を決めるのはどうか？最近の医師や看護師の評判が落ちている。毎回、お茶、食事をともにす

### 筆者の観察メモ

名刺をよく配る。食事は2時間間もかけてよく話す。話すのが好きで、話のつまみが食事もよく話すことが脳の老化を抑制しているのかも？



る女性が異なることで刺激を受ける。今でも異性を意識する。ネクタイ、シャツ、靴下など、おしゃれも必要だ。老衰でコロッと死にたい。死ぬ時期が近づくと、自覚できると思う。1週間くらい前かな？  
朝は希望を抱いて目覚め、昼は異性を仕留め、夜は感謝して寝る。