

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5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〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
〈体力づくり推進課〉		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。



特集

若者よ、いつもいつまでも

禁煙だチヨク!

田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で
実践!

旬の食材レシピ●自宅でできる簡単クッキング! アスパラとわかめのおかかポン酢和え

栄養

自宅でできる簡単クッキング!

～アスパラとわかめのおかかポン酢和え～



(アスパラガス)

アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には新陳代謝を活発にし、疲労回復や美肌を促進する働きがあります。春を活動的に過ごすために、ぴったりの食材です。わかめと一緒に和風の味付けでいただきます! (管理栄養士 竹島佳代)



エネルギー：30kcal、たんぱく質：3.7g、食物繊維 2.1g
【材 料】アスパラガス・5本 乾燥わかめ・大さじ1、
かつおぶし・適量 ポン酢……適量

- ①乾燥わかめは水で戻して、食べやすい大きさに切る
- ②アスパラガスは根元を切り落とし、硬い部分はピーラーでむいて2～3分塩ゆで（塩分量外）にする。ゆでたら冷水にとり、2cm程度に切る
- ③アスパラガス、①のわかめ、かつおぶしを混ぜ、味をみながらポン酢をかけて完成です

募集

第10回全国健康づくり見聞巡遊

東京観光・

皇居巡遊ウォーキング

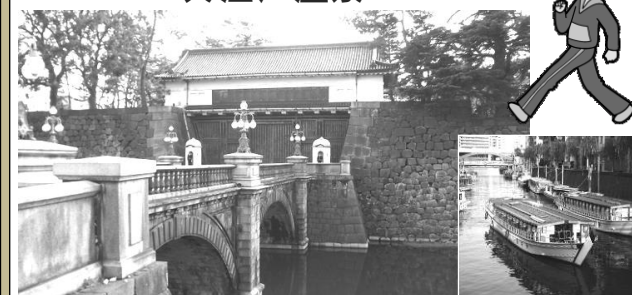
平成26年5月28日(水)
～5月29日(木)



●1泊2日コース●日帰りコース

1日目 東京観光・屋形船遊覧

2日目 皇居巡遊ウォーキング・
大江戸温泉



※日帰りコースは、関東エリアの事業所での申込に限ります
※料金等の詳細は、各事業所までお問い合わせください

夢・明・人

利用者紹介

第14回



(長野県松本市) 田村 紀子氏

いつも元気で明るい田村紀子さんは、ヘルスパ塩尻(長野県塩尻市)に通い始めて16年。以前は塩尻市在住であったが、現在は20キロ離れた松本市に住まいを移し、そこからほぼ毎日施設に通っている。施設では主にプールを利用し、レッスンを中心に約2時間の練習をおこない、日々水泳技術の向上に取り組んでいる。ヘルスパ塩尻チームとして参加するマスターズ水泳大会には必ず出場し、毎大会ごと自己記録を更新している。昨年の11月に行われた大会では、得意の背泳ぎ100mと25mで悲願の年別1位を獲得。紀子さんは「みなさんの協力、声援があったら1位を取ることができました。一人では大変だったかもしれないけどみんなが楽しく練習し頑張った甲斐がありました。今後はさらなるタイムの向上、体力の維持に取り組みたい」と力強さが印象的でした。(S)

来月号のテーマ

「口腔ケア」

6/1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



「沖縄旅行に行こう!」友人とこの約束をしたのが約3年前。お互いにツアーを探したり、お金を積立てておこうと話すものの、3年が経過した今でも一向に実現しません。沖縄以外にも「〇〇にも行きたい」、「××にも行きたい」など希望が増えるばかり。「消費は経済の循環に必要」と自らを奮い立たせ、今年こそ実行に移したいところです。

運動

座位の状態が長時間続くとからだを動かす機会が減少します。長期化することによりカラダを支える筋肉が衰え、姿勢の崩れから腰痛や体調不良につながる恐れがあります。特に腹筋はあらゆる動作の中心となって働く筋肉ですので腹筋を強化し、健康的なボディを維持しましょう。



<ひざあげ腹筋>

・・・腹筋をきたえます

- ①椅子に座り、両手を座面につきます
 - ②両腕で支えながら、両ひざをあげ、同時に上体を少しかがめます
 - ③10秒キープを目標におこないます
- ※ひざは高く上げる必要はありません

【ポイント】

両足が上がらない場合は、片足ずつおこなってみましょう

<体幹ストレッチ>

・・・上体からおしりにかけて伸ばします

- ①椅子に座り、左足を上に脚を組みます
 - ②右手で左ひざを押さえながら上体をひねり、10秒保持します
- ※反対も同様におこないます

【ポイント】

背すじを伸ばしておこなきましょう
ゆっくりとひねりましょう



<上体ひねり>

・・・ひざをあげる大腰筋と腹斜筋を鍛えます

- ①両足を肩幅程度に広げて立ちます
 - ②右ひじと左ひざが近づくように上体をひねります
 - ③左右交互に10回おこないます
- ※正面をみながらおこないます

【ポイント】

ひざはまっすぐあげ、上体をひねることを意識しましょう



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。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に自宅までできる簡単エクササイズをご紹介します。



【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。

特集

若者よ、禁煙だチヨ〜!

いつも・いつもまでも

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。じっくりと見詰め、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。

5月号のテーマは、「禁煙」。平成24年度「国民栄養調査」(厚生労働省)によると、日本人の喫煙率は20.7%。5人に



【未成年者を含めた若者の喫煙の問題点】

- 1. 健康影響が大きい
- 2. より高度なニコチン依存症に陥りやすい
- 3. 喫煙以外の薬物依存の入り口となる

【運動による禁煙の効果】

- ・喫煙衝動や禁断症状を和らげる・運動を習慣化することで喫煙する機会や時間を減らす
- ・美肌効果や睡眠不足の解消等の様々な効果
- ・運動によりストレスが解消されたり活力が向上したりする精神的な影響

1人が喫煙者であり、これは昨年度より上昇傾向にあります。喫煙は、ニコチンという薬物の面からも、行動・心理の面からも、抜け出しにくい習慣といわれています。ニコチンは、精神活性作用のある薬物で、喫煙により肺を通してカラダへ吸収されていきます。多くの喫煙者は「ニコチン依存」の状態にあり、若い細胞ほどタバコの害を受けやすく、高い発がん性と高い早期死亡率のリスクが高くなるといわれています。厚生労働省では、「健康日本21」及び「健やか親子21」において、未成年者による喫煙及び飲酒の根絶を目標に掲げ、シンポジウムやホームページ等の手段を活用し、喫煙及び飲酒による健康に対する影響について情報提供をおこなっています。また、未成年者の喫煙は、喫煙に関する知識や態度、自己イメージなどの心理的要因が関わるほか、保護者等の周囲の喫煙状況など、若者を取りまく環境の影響が大きいことがわかってきます。したがって未成年者の喫煙防止のためには、地域や社会としての包括的な対策が必要でしょう。