

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6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 (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

毎日ジョーズに歯のお手入れを！ 今日も上手にみがけたヨ！

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！ オクラと白菜のとろろ昆布和え

栄養

自宅でできる簡単クッキング！ ～オクラと白菜のとろろ昆布和え～



オクラのねばりと塩もみ白菜のシャキシャキを合わせ酢でさっぱりと！ (オクラ)
オクラはそのねばりが整腸作用、コレステロール排出、大腸がん予防にはたります。(管理栄養士 竹島佳代)



エネルギー：45kcal、たんぱく質：1.7g、食物繊維：3.1g
【材料】オクラ…70g ・白菜…150g ・とろろ昆布…適量 (合わせ酢)
・酢…大さじ1.5 ・砂糖…大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1/2

- ①オクラはさっとゆでて冷水にとり、小口切りにする
- ②白菜は5mm幅程度に切り、塩をふってしばらく置く
- ③合わせ酢の材料をすべて混ぜておく
- ④②をよくもんで水気を絞り、オクラを加えて合わせ酢で和える
- ⑤とろろ昆布をちぎって加え、よく混ぜたらでき上がり

告知

子ども対象課外活動 岡山県離島体験合宿 集まれ小学生！ 一生忘れられない仲間との旅へ…

日程：8月上旬(予定)
場所：岡山県備前市鹿久居島・日生町周辺

- 火おこし体験 ●遠泳
- レクリエーション
- 各種アクティビティ 他



※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15回



(左から) 米崎清恵さん、植田珂子さん、藤里悦美さん

ヘルスパひなせ(岡山県備前市)に23年間毎日お風呂に通っている仲良し3人組、植田珂子さん、藤里悦美さん、米崎清恵さんをご紹介します。
3名はとても健康意識が高く、自身はもとより地域住民一人ひとりの健康を考え3年前から月2回運動の場を考案し、実現させました。開催する教室には、毎回25名ほどの方々が集まり、参加者同士で明日の健康について時には真剣に、時にはお腹の底から大笑いしながら教室を楽しんでいます。
「長生きしているのは施設のおかげ。明日もそしてこれからもよろしく！」と声をいたる姿に翌日も最高の笑顔でお出迎えた心で誓う職員一同です。(M)

来月号のテーマ 「熱中症予防」

7/1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



私はこれまで虫歯になったことが無く、小学生のころ学校の代表としてコンクールに出場したことがあります。高校生になったとき親知らずが生えたことで初めて歯の痛みを知りました。歯の痛みは、歯だけでなく頭痛を引き起こすなど二度とその痛みを感じたくないと思いました。歯は一生自分自身とつき合う唯一の友。今でも口腔ケアは万全です。

運動

バランス（平衡性）を整えるトレーニングは、筋肉の質（筋の柔軟性や調整力）を高めます。不安定な姿勢で運動することで、体幹部が鍛えられ、不意のけがや腰痛の予防・軽減につながるだけでなく、脳を刺激する効果もあがります。どれも簡単な運動ですから、毎日少しずつ続けておこなうことが大切です。脳もカラダも若返らせましょう！



＜お尻歩き＞

・・・骨盤の周囲の筋肉をほぐし、腰痛予防にも効果的です

- ①椅子に座った姿勢で足を上げ、お尻を片方ずつ座面から浮かせるようにして前進します
- ②座面の先端まで進んだら、後進します。この動作を3回繰り返します

【ポイント】

※腕や脚を使わず、骨盤の動きだけで前進しましょう。腕は前で組み、できるだけ上体が揺れないようにおこないましょう

＜片足立ち&ヒザあげ＞

・・・体幹、下肢の筋力を高めます

- ①片足で立ちます
- ②バランスをとりながら、反対脚のヒザをゆっくりあげる動作を10回繰り返します
- ③反対も同様におこないます

【ポイント】

※できるだけカラダをまっすぐに保ちましょう
転倒には、十分注意しましょう



＜つま先立ち＞

・・・全身のバランス感覚を鍛えます。

- ①足を前後して立ちます
- ②両足ともつま先立ちになり、10秒数えてから元の位置に戻ります
- ③足を換えて、同様におこないます

【ポイント】

※背筋を伸ばしましょう
ふらつく場合は、両手を広げてバランスをとりながらおこないましょう



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。

特別コラム

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。

健康ポスターVOL. 134
6月号テーマ 「口腔ケア」



- 【口腔ケア】
歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って口の中をいつも清潔にしましょう
- 【歯周病】
次のような症状が出たら歯周病の可能性が
・朝起きたとき、口の中がネバネバする ・歯みがきのときに出血する
・硬いものが噛みにくい ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
・口臭が気になる

ケアを怠ることによって虫歯や歯周病など、さまざまな弊害をひきおこします。では、毎日しっかり歯磨きをしているのになぜ虫歯になってしまうのでしょうか？
口腔内では、飲食物に含まれる糖質を分解するために細菌が生み出す酸によって、歯を構成するカルシウムなどミネラル成分が溶け出る現象「脱灰」がおこります。虫歯の原因は、脱灰が歯を修復させる「再石灰化」のサイクルよりも優勢になった時に歯を壊してしまふといわれています。つまり、口腔内の細菌を除去し、脱灰を起こさないことができれば虫歯にならないということです。糖質の摂取を控えるなどの方法もあります。歯垢を落とすことは難しく、細菌除去が一番有効なのが「歯みがき」ということとなります。
しかし、歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスを併用しても完全に細菌を除去することは不可能で、定期的に歯科医師や歯科衛生士の専門家による歯石除去やフッ化物の利用など、他の予防法を組み合わせる必要があります。

特集

毎日ジョーズに歯のお手入れを！
今日も上手にみがけたヨ！

特集では、法人が発行する健康ポスターを紹介しています。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。

6月号のテーマは、「口腔ケア」。人生において一度も虫歯になつたことがない方も少なからずいるのではないでしょうか。口腔