

# 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 TEL 03-5858-2111

□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。



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●どすこい! 股割運動! ●栄養●ヘルシー★サーモンの和風ハンバーグ

## 特集

# 9月は健康増進普及月間 健康寿命を伸ばすためには...

エネルギー196kcal 炭水化物19.9g  
たんぱく質4.6g 脂質2.3g 食物繊維0.5g



## ヘルシー★サーモンの和風ハンバーグ

【材料】※2人分

- ・生鮭(切り身)・・・2切れ
- ・絹ごし豆腐・・・50g
- ・玉ねぎ・・・小1/4個
- ・塩こしょう・・・少々
- ・大葉・・・4枚 (A)
- ・めんつゆ・・・1/2カップ
- ・水・・・1/2カップ
- ・片栗粉・・・小さじ2



【作り方】

- ①生鮭は骨を取り除いて粗みじん切りにする(皮はお好みで)
- ②玉ねぎはみじん切り、絹ごし豆腐は水気を切っておく
- ③①と②をボールに入れ、塩こしょうをふってよく混ぜる
- ④③を8等分して小判型に整える。2つのタネで1枚の大葉を挟む
- ⑤ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で4分~5分程度加熱する
- ⑥(A)をフライパンで温め、あんを作り⑤にかければ出来上がり!

9月から秋にかけて旬の鮭は、血流を促進して脳梗塞や動脈硬化の予防効果があるEPAやDHAを豊富に含む栄養満点の魚です。皮にも栄養がたっぷり含まれており、今回は粗みじん切りにするため皮が苦手なお子様も食べられます。簡単&ヘルシーなレシピです! (栄養士 松ヶ崎結)

## 栄養

## 夢・明・人

— めう・めい・じん —

## 利用者紹介

第18回



(千葉県袖ヶ浦市) 浅野悦子さん

防教室に参加されていた浅野さんは、人のために何かをしたいという思いから、教室卒業後、介護予防教室を手伝うボランティアをおこなっています。

「少しでも多くの人に自分自身がやりたいことを続けたいと思えるように」と教室では、トレーニングマシンの使用方法のほかに浅野さん自身が体験して感じたことを受講者に話し、受講者から共感を得てとても信頼される存在です。

今日も浅野さんは、職員とともに健康づくりのサポートに励んでいます。

浅野悦子さんは袖ヶ浦健康づくり支援センター(千葉県袖ヶ浦市)通称「ガウランド」にほぼ毎日、自転車で通い、トレーニングマシンを中心に健康づくりに励んでいます。ガウランドで開催されている袖ヶ浦市主催の介護予防教室には、浅野さん自身も参加されています。

## 自宅でできる簡単エクササイズ ~どすこい! 股割運動!~

日中は少しカラダを動かすだけで汗がふきでできます。暑さによって汗をかいたからといって運動をおろそかにする方もいることでしょうか。筋力低下の割合は、加齢による筋肉量(太さ)の減少よりも筋活動の少ない生活の方がはるかに大きいことをご存知でしょうか。今回の運動は、動作こそ大きくありませんが、一度に多くの筋肉を使える運動を紹介します。簡単な運動ですので、運動不足解消におこなってみましょう!

### <使う筋肉>ももの筋肉、背筋、腹筋

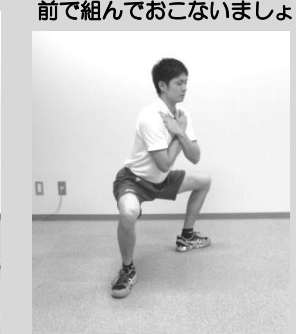
- ①両足を肩幅の2倍ぐらいに開き、股割の姿勢をとります
- ②もものうえに手を乗せて胸と視線は前方を向き、カラダが丸まらないように維持します
- ③この姿勢を30~40秒間維持しましょう

【Point】

- ひざとつま先の向きは、そろえるようにしましょう

【回数】

3セット程度おこなきましょう



【チャレンジメニュー】

- 余裕がある場合は、手を胸の前で組んでおこないましょう

## 来月号のテーマ 「がん検診」

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

9月といえば、中秋の名月。涼しくなった夜、乾燥した空気によって春夏より鮮やかに月を見ることが出来ます。今回は、十五夜におこなうことを調べてみました。お団子とすすき、秋の七草を飾る…。秋に「七草」があるとは知りませんでした。春の七草と違って、秋の七草は観賞用とのこと。今年の十五夜は、桔梗や撫子などお部屋を飾ってみたいと思います。

by



# 特集 9月は健康増進普及月間 健康寿命を伸ばすためには…

特集では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。

9月号のテーマは、「健康増進普及月間」。いつまでも健康でありたいという想いは、世界共通ではない



【健康増進普及月間統一標語】  
「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」

日本の平均寿命 男 80 歳 女 87 歳 (2014年WHO発表)  
日本の健康寿命 男 70.42 歳、女 73.62 歳 (2010年 厚生労働省 HP 参照)

でしょうか。厚生労働省では毎年、9月に健康増進普及月間を実施しています。これは生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために取り組んでいます。ひとえに「健康」とはどのようなことなのでしょう。皆さまは、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。健康寿命とは、自立した生活を送ることができる期間のことを指し、2000年にWHO（世界保健機関）が発表しました。健康ポスターにあるように肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、運動・食事・禁煙など日々の生活習慣を改善することで予防でき、結果的に健康寿命を伸ばすことができます。日本の健康寿命は、男女とも70歳を超え、健康寿命と寿命の差が短いほど介護が必要な期間が短いことを表しています。健康寿命を伸ばすことは、医療費の削減、要介護期間の短縮など、私たちをとりまく環境を一変してくれるかもしれません。

## 別 別 コ ラ ム

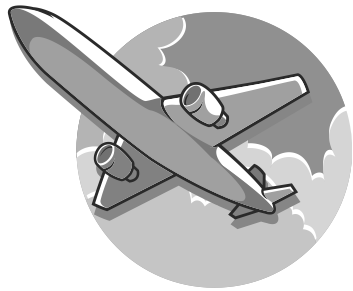
筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

# 「健康づくりの」今」

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健康づくりの「今」についてコラムを執筆いただいています。今回は渡航中でお話しを「ご紹介」します。

田中先生は、アメリカの飛行機を利用すると、不条理に感じる感じが少なくないと、先日、飛行機に搭乗された際の出来事を話してくださいました。

成田空港を出発して3時間後にトイレに行ったが、10分も待ってやっと使えるようになった。すぐにトイレに入りたかったが、我慢できなさそうな顔の女児が腹部に手をあててやって来たので、先に利用を譲ったそうだ。5分待っても出て来ないので、今度は自分も我慢できず、客室乗務員の顔を見た。前方のトイレが空いていたので、そちらに誘導してくれることを暗に期待していたからだ。期待に反し、何の反応もなくあくびをしていた。とうとう我慢の限界に達し、前方のトイレ利用を打診した。中年の彼女は疲れていた



のか無言で「どうぞ」と言わればかりに片手を出したので、やれやれと移動した。すると東洋系の小柄な客室乗務員から「どこから来たのか？」と聞かれたので席番号を伝えた。「ここはゾーンA、あなたはゾーンBだ」とだけ言われたが、「生理現象で我慢の限界だ」と伝えたら無言で通してくれた。



### 【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。

室乗務員はアメリカに適応している雰囲気だったが日本人であることがわかった。

日本人の心意気、「おもてなし」の精神を失ってしまった。体力づくりの指導や健康支援の実際の場面においても同様の配慮がないと、上手くいかない。感性と科学（規則）を融合した上手な導きを期待したいと話してくださいました。

