

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1課〈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
□東京事業所2課〈体力づくり推進課〉	東京都江東区大島1-2-1	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 ●体幹トレーニング『サイドプランク』
- 栄養 ●切干大根と水菜のピリ辛サラダ

特集

週二日

キューカン島に変身す

エネルギー41kcal 炭水化物9.6g
たんぱく質0.9g 脂質0.1g 食物繊維2.4g



切干大根と水菜のピリ辛サラダ

【材料】※2人分

- ・切干大根……20g
- ・水菜……中1束
- ・白ごま……適量
- (A)
- 醤油……小さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 穀物酢……小さじ1と1/2
- 豆板醤……小さじ1/8~1/4
- (お好みの辛さで)



【作り方】

- ①切干大根はたっぷりの水でサッと戻し、水気を切ったら2cmの長さに切る
- ②水菜は2cmの長さに切る
- ③(A)を合わせ、①と②と和える
- ④お皿に盛って、白ごまをふりかけて完成!

冬が旬の水菜には風邪予防効果のあるビタミンCやカリウム、カルシウムが豊富に含まれています。また、切干大根にはコレステロールを体外に排出する働きのある食物繊維が豊富で、美肌効果にも期待ができます。自分の好みにあわせて豆板醤の量を調節し、ピリっとした辛さで食がすすむ一品の完成です! (栄養士 眞野結)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第21回



(岡山県備前市) 濱山和代さん

以前、当施設が企画したウオーキング郊外講習会では、中国地方最高峰「大山」登山にチャレンジし、達成したメンバーの1人です。濱山さんはその時の様子を「参加者全員が一つになり成し遂げることができた。頂上での景色はサイコーだった」と語ってくれました。

これからも自身のため、そして家族のために今の体力を維持して楽しい日々を送り続けたい。そのために施設に通い続けると云ってくれました。(D)

とても元気な濱山和代さんは、ヘルスパひなせ(岡山県備前市)設立当初から通い始め、23年が経ちました。水泳教室をはじめ水中歩行や陸上運動教室など様々な教室に参加し、自身の健康に励んでいます。

自宅でできる簡単エクササイズ ~体幹トレーニング『サイドプランク』~

体幹トレーニング第3弾の体幹トレーニングは、静止することで筋肉を鍛え、ヨガやピラティスなどでも取り入れられている「サイドプランク」。腹直筋と腹斜筋などいわゆる「腹筋」を鍛えます。就寝前やテレビを見ているときなどチャレンジしてみましょう!

運動

- ①脚を揃えて横向きに寝た状態から上半身を起こし、ヒジを曲げてカラダを支えます
- ②上腕でバランスがとることができたら腰を床からはなし、頭からかかとまで一直線になるように姿勢を10~30秒キープしましょう

【Point】

- 左右に偏らないよう、右側と左側の両方で実施しましょう
- 呼吸を止めないように意識しましょう

【回数】

1日2~3回程度おこなきましょう



【チャレンジメニュー】

- 腰をあげた状態から片脚をもちあげるなど負荷をあげてチャレンジしてみましょう
- ご自分の体調に合わせて無理をしないようにおこなしましょう



来月号のテーマ 「生活習慣」

1/1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



年末が近づき、今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスや忘年会、年賀状の作成、大掃除などできることは早めに終わらせておきたいものですね。また、今年の1年間を振り返ってみると、反省も多々あります。一年の反省を心に留め、来年は「女子力アップ」と目標を定め、さまざまなことにチャレンジしてみたいと思います。

特集 週二日 キューカン島に変身す

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。

12月号のテーマは「適正な飲酒」。お酒は昔から「百薬の長」と呼ばれ、適度な飲酒は科学的にも健康によいと言われています。



■健康日本21より
節度ある適度な飲酒としては、1日平均純アルコールで約20g程度とされています
【純アルコール20gの目安】
ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ(7%)350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯などに相当します

す。一方で、飲み方や摂取量を誤った場合には、心身の健康に害をもたらす恐れがあると指摘されています。年末年始にかけては忘年会や新年会などアルコールに接する機会が多くなりますが、「適量な飲酒」を「自身のペース」でおこなうことが大切です。
「適量」には個人差があり、年齢・性別・その日の体調で大きく変化します。一般的に中年男性に比べ女性や高齢者はアルコールの分解速度が遅く、体重あたり同一量を飲酒した場合でも後者は中年男性に比べ臓器傷害が起こりやすいとされています。また、空腹時や運動前後の飲酒は平衡感覚を狂わせ、心臓に負担がかかります。また、飲酒中・後の入浴は血圧が上昇し体調によっては脳卒中を引き起こす可能性があります。
最後に、「適量」とはいえ毎日飲酒することは臓器に負担をかけてしまうため、週に2日は休肝日を設定してみましょう。また、休肝日以外の日においても大量飲酒は避け、普段から適量の飲酒を心掛きましょう。

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健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。



【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、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

超高齢化社会へ加速している日本において、豊かに老いるとはどのようなことなのでしょう。そこで今回のテーマは「健康華齢」。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ご紹介します。

「健康華齢とは…」健康加齢と似た言葉に「健康華齢」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 success in aging 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」などと訳されています。しかし、「豊かな老い」と言くと、経済的豊かさや想像する人が少なくないため、筆者は「健康華齢」という言い方に変えて使用しています。

今回ご紹介するのは、以前の健康華齢で紹介したK氏（女性）。100歳を迎えた今でも趣味のゴルフに取り組み、1年間のラウンド回数は年約100回と健康華齢な人生を送られています。

97歳時の 平均的なライフスタイル

毎朝5時ごろ1階の自室で起床。洗濯、掃除などの基本的なことはすべて自身でおこないます。ゴルフコースに出ない日は自宅で打撃練習と散歩に励みます。買い物や銀行へも一人で行かれますが、バスや電車を利用して待ち時間があると一つでも先の停留所まで歩きます。これらは他者のアドバイスによるものではなく、自然と身についたライフスタイルだそうです。

■K氏のゴルフスコアとラウンド回数

年齢	スコア	ラウンド回数
92歳	105	111回
93歳	-	123回
94歳	-	108回
95歳	-	99回
96歳	107	100回
97歳	111	103回
98歳	114	95回
99歳	116	86回
100歳	121	-

食生活

食事は適量（腹7分目程度）に留め、バランスよく食べています。好物の食品は、納豆、野菜、肉料理ですが好き嫌いは無いそうです。牛乳を毎日飲み、チーズはパン食時に時々とグラタンなどの料理で食しています。

活力年齢、体力年齢、見た目年齢

す。毎晩、手製の梅酒を少し飲みます。このような食生活は30年以上前から変わらないようです。

若いころはバスケットボール、テニス、弓道、スキーが趣味で、ゴルフを開始したのは、48歳でした。91歳の時に測定した活力年齢は、72歳（▲19歳）、体力年齢76歳（▲15歳）でした。100歳時に測定した体力データから求めた体力年齢は85歳となりました。見た目年齢は80歳くらいという意見が多くあります。
読者には、超高齢でありながらもスポーツに奮闘中の現役100歳女性の巧みなライフスタイルを参考にいただきたいと思います。