

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。



特集

あなたがタイショウ?! 高血圧を予防しよう

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 ●カラダほぐし運動 『おしりバランス』
- 栄養 ●菜の花としめじのクリームパスタ

エネルギー 605kcal
炭水化物 74.1g たんぱく質 21.7g
脂 質 23.8g 食物繊維 5.1g

旬の食材

菜の花としめじのクリームパスタ

- 【材料】※2人分
 パスタ…160g 菜の花…3~4本
 しめじ…1/2個 ベーコン…5~6枚
 バター…20g 小麦粉…小さじ4
 牛乳…300cc
 塩こしょう…少々
 コンソメ…小さじ1
 しょうゆ…小さじ2



【作り方】

- ①鍋にたっぷりの水と塩(分量外)を入れ、パスタを茹でる
- ②菜の花は3~4cm程度の長さ、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは、ほぐしておく
- ③フライパンにベーコン、しめじ、菜の花の順に炒め、お皿にのせる
- ④フライパンにバター、小麦粉を入れ、弱火でなじませる
- ⑤④をかき混ぜながら牛乳を少しずつ加え、なじんだら塩こしょう、コンソメを入れる
- ⑥茹で上がったパスタ、③を加えてしょうゆを回し入れて完成!

春が旬の菜の花は、βカロチンやビタミン、カルシウム、鉄分と栄養価がとても高い緑黄色野菜です。水溶性のビタミンのため、茹で過ぎに注意が必要です。今回はさっと油で炒め、相性の良いベーコンとしめじとあわせてメイン料理としておいしくいただきます! (栄養士 眞野結)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第23回



(富山県滑川市) 遠渡佐和子さん

おこなわれた滑川室内温水プール20周年記念式典で20年永年会員としてW受賞されました。持病の腰痛で悩んでいたところ、医師の勧めにより65歳から水泳を習い始め、当初はうまく泳げずに途中でくじけそうになった時もあり、4泳法で泳ぎながら、教室の仲間達に支えられて今では4泳法で泳ぎ、楽しく水泳を続ける事ができました。また、水泳以外にも、毎朝のウォーキングやフラダンス教室、トレーニングジムでのストレッチなども取り組んでいます。プールで知り合った仲間とスタンプのお陰と感謝しています。これからも水泳仲間にも水泳仲間にも元気が湧きます。これからも水泳仲間にも元気が湧きます。これからも水泳仲間にも元気が湧きます。

自宅でできる簡単エクササイズ ~カラダほぐし運動~ 『おしりバランス』~おしりのストレッチ~

まだまだ寒い日が続くこの時期は、多くの方が暖かい家の中でカラダを動かさずに過ごす傾向にあります。カラダを動かすことにより血流を促しカラダを温めて寒い冬を乗り切りましょう! 今回は、家の中でも簡単にできるおしりのストレッチ、『おしりバランス』をご紹介します。



①床に座り、脚を前に伸ばします。背筋を伸ばし、骨盤を上に向かって引き上げるようにおしりを持ち上げます



②反対側も同様におこないます。バランスをとりながら交互に持ち上げましょう

【回数】1セット20回
【Point】おしりで足踏みをするようにイメージしましょう

来月号のテーマ

『女性の健康・がん対策』

3/1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



筑波大学大学院の田中教授から特別コラムの感謝状とお手紙を拝見した際は、受講者と指導者の信頼関係の強さに感服致しました。教室を含め細やかなコミュニケーションの積み重ねが築き上げた結果と言えるでしょう。昨今騒がれている異物混入など「食」への信頼も初心にかえり、失った信頼を取り戻していただきたいところです。

健康づくりの実践において、教室を受講する側と指導する側の信頼関係構築は必要不可欠と言えます。今回の特別コラムでは、田中先生の開催する各種運動教室において受講者から頂戴した感謝状とお手紙をご紹介します。



ご紹介する感謝状やお手紙には、受講する側と指導する側の信頼関係構築の「スイッチをON」とできた例といえ、健康・体力づくり指導の究極のゴールと言えるのではないのでしょうか。

＝THF指導スタッフの皆様＝

私共一組生徒は高年齢に加えて身体の一部不全者ですが、つくばヘルスフィットネス教室の田中先生以下諸先生の御配慮で平成2年より今日に到る迄、最新の学理と高度な技術に基づき最適な御指導を戴いて来ました。

そのお陰で私共は心身共に快適な日常生活を楽しく過ごす術を得ることができ、諸先生方の並々ならぬお骨折りに依る賜物と確信しております。

当教室開設10年の節目にあたり、私共一同衷心より感謝を申し上げますと共に、益々の「教室発展と先生の御健勝」をお祈りいたします。

平成11年5月1日
つくばヘルスフィットネス教室 第一組生徒一同

46歳から82歳の中高齢で、循環器系の病院に通い、体力作り教室（つくばヘルスフィットネス：THF）に平成元年から継続されている方々から戴いた貴重な感謝状

＝感謝の辞＝

先生が故郷に帰られるとのことで、お名残惜しさを胸いっぱい覚えます。顧みれば凡そ六年前にはじめてお眼にかかった時、お淑やかで聡明な方との印象を強く脳裡に焼き付けました。それ以来、今日まで変わる事のない熱情をもってご指導戴きました。それは恰も乾いた田に潤いの水が導かれて忽の内に稲に活力が漲る様に私達生徒の為に常に親しみをこめて励ましを続けて下さいました。

お陰さまで私共の身心に貴重な宝物を体得することができました。先生の方ならぬご温情に哀心より有難さを覚えます。今後も、御研究の成果を世のために遺憾なく発揮されることを切望して止みません。そして折りにふれ、私共に励ましの御言葉を戴ければ誠に幸いと存じます。拙文で十分意を尽くし切れませんが、ここに感謝の誠を表して饒とさせて戴きます。

平成14年3月20日
つくばヘルスフィットネス取手教室生徒一同

フィットネス教室スタッフの病院退職にあたり、頂いたお手紙

別
コラム

『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きました。

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。

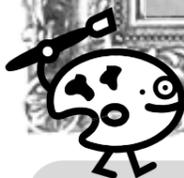


【執筆者プロフィール】

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。

健康ポスターVOL. 142
2月号テーマ 「高血圧予防」



高血圧は放置すると動脈硬化から心臓病・脳卒中を引きおこし、寝たきりや認知症などに進行する可能性があります。日頃から食生活や運動不足・喫煙などの生活習慣を改善し、高血圧にならないように注意しましょう。

特集
あなたがタイショー?!
高血圧を予防しよう

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。

2月のテーマは、「高血圧予防」。生活習慣病のひとつといわれる高血圧は、血圧が正常値を超えて高く維持されている状態を指

します。この状態が長く続くことにより血管や心臓に大きな負担をかけ、血管が硬くなる動脈硬化や虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）、脳卒中など命にかかわる発作や病気を引き起こす可能性があります。日頃の食生活や運動不足、喫煙など、生活習慣により引き起こされる高血圧は、肥満と大きな関係性を持っています。

肥満の場合には血中脂肪が多くなり血液の粘度があがるため、心臓が強い圧力で血液を送りだします。これにより血圧が上昇して高血圧の要因の一つとなるため、肥満を防ぐことも高血圧予防の第一歩と言えます。

肥満予防には、適正体重の目安となるBMI指数を用いてみましょう。BMI指数が22程度の場合に最も病気にかかりにくいと言われています。体型がスマートになるとともに健康度を向上させ、人生をスマートに過ごせるよう心がけましょう！

【BMI指数】
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
【標準判定】18.5～25