

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

熱中症対策は水分補給でカバーしよう!

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 ● 自宅でできる簡単エクササイズ 『アブアイソメトリック』
- 栄養 ● 豚肉ときゅうり・もやしの味噌炒め

エネルギー : 177kcal 炭水化物 : 9.7g
 たんぱく質 : 13.2g 脂質 : 8.6g
 食物繊維 : 1.8g

旬の食材レシピ

豚肉ときゅうり・もやしの味噌炒め

- 【材料】※3~4人分
- ・豚もも肉……200g
 - ・きゅうり……2本
 - ・もやし……1袋
 - ・ごま油……大さじ1



- (A)
- ・味噌……大さじ2
 - ・みりん……大さじ1
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・酒……大さじ1

【作り方】

- ①もやしを軽くゆで、よく水を切る
- ②きゅうりを乱切りにする
- ③ごま油を入れてあたためたフライパンに豚肉を入れ、色が変わるまで炒める
- ④③に①・②を入れて軽く炒めたら(A)をいれる

きゅうりともやしのシャキシャキとした食感を残すためには炒めすぎないことがポイント!味噌だれに梅をいれてサッパリした味付けにしたり、豆板醤を入れてピリ辛にするなど味を変えてアレンジすることもできます。疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれる豚肉をとり、夏の暑さに負けないカラダをつくりましょう。

(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

「今でも元気にカラダを動かせるのは教室のおかげ。教室に通っていただければここまで元気でなかった。3年後の米寿は孫が親戚を集めて盛大なパーティーを開いてくれる。そして5年後の東京オリンピックをもう一度観たい。そのために『明日』元気でいられるために『今日』を一生懸命に過ごすことが大事。その積み重ねで3年後、5年後の目標に繋がってくれば良い」と語ってくれました。(N)

利用者紹介 第27回



(千葉県富津市) 綾野弘さん

綾野さんは、シニア運動教室に通いはじめて10年間ほぼ休まず受講しています。元来運動好きで綾野さんは、40年前から始めたジョギングが日課で、85歳の現在は砂浜から見える朝日を楽しみに1日5千歩を目安に海沿いをウォーキングしているそうです。

運動

自宅でできる簡単エクササイズ ~夏本番 簡単エクササイズで理想のカラダを手に入れよう!~

梅雨が明けて夏本番を迎え、ボディラインが気になる方も多いかもかもしれません。夏を迎えてもう間に合わない…とと思っている方にオススメの運動をご紹介します。運動による筋肉量の増加は、基礎代謝の向上につながりますので太りにくい理想のカラダづくりと言えます。「アブアイソメトリック」(筋力トレーニングの一種)で理想のボディラインを手に入れましょう!



①両ひじと両ひざをついて四つん這いになります



②片足ずつ、つま先を後ろに滑らせながらひざを床から離します



③カラダを一直線にしたらお腹をへこませて姿勢をキープします
はじめは5秒~10秒程度で構いません。慣れてきたら30秒を目標におこなきましょう

【回数】初めは1回、慣れてきたら3回を目標におこないます

【Point】・呼吸は止めずにゆっくりとおこないます ・ひじは肩幅より開きすぎないようにします
 ・お尻が上がりにくいよう注意します

【注意】呼吸を止めると血圧が上昇します。高血圧の方は注意しましょう

来月号のテーマ 「食中毒予防」

8/1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



近所を散歩中に老夫婦が営む弁当屋さんを発見。立ち寄ってみるとお父さんが話しかけてくれました。「さっき来た兄ちゃん半月くらいツケあるんだよ。稼ぎが少ないみたいだからかわいそうじゃないか。いいから持って行けと話をしたんだよ」並んでいるお弁当は大盛りならぬ山盛り弁当。ランチサイズの拡大により個人商店が減少する中、太っ腹で人情味のあるお店に心を動かされました。

特集

熱中症対策は

水分補給でカバーしよう！

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。じっくりと見つけ、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。

7月のテーマは、「**熱中症予防**」。熱中症は、暑い環境でスポーツや労働をしている以外に日常生活で起こりえるもので、カラ



熱中症予防のポイントは「水分補給」と「暑さを避けること」のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけ、外出の際は必ず日傘・帽子を着用し、こまめに休憩しましょう。

ダの倦怠感、筋肉の痙攣、頭痛、めまい、動悸などの症状が出たときには既に危険な状態と言えます。特に、梅雨明け時期はカラダが暑さに慣れていないため、軽作業でも熱中症になる可能性があります。日々の予防が大切でしょう。

熱中症の予防法として、水分補給と冷房の活用が挙げられます。しかし、いずれも飲みすぎ・冷やしすぎには注意が必要です。まず、水分補給は、一度に大量の水を飲むことによる胃腸への負担をかけるため、一日の中で時間を決めて数回に分けて摂取するようにしましょう。また、冷房がききすぎた部屋から暑い屋外に出ると自律神経が混乱し、発汗などの体温調節機能がうまく働かなくなることにより息苦しさやめまいを感じる場合がありますので、部屋の冷やしすぎには注意しましょう。

また、こまめな水分補給や適度な冷房の活用のほかにも体調が悪くときは暑い日中の外出や運動を控える、通気性のよい服を着て外出時には帽子をかぶるなど、普段から熱中症予防に心がけていきましょう。

別 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。

日常生活において、小さな段差などにつまづいた経験がある方も多いことでしょう。転倒しないために運動をして備えている方も多いのではないのでしょうか。今回は「転倒防止策は多種多様」というテーマで転倒防止に対する心構えについてお話をさせていただきました。

転倒防止のために

転倒防止には、1にバランス、2に筋力、そして危険な環境要因の排除などと言われますが、実際にそうなのでしょうか？ 私は1に転倒しない心得、2に内服薬の管理、3に体力と考えています。単に片足立ちバランスが5秒から10秒に、脚筋力が50 kgから55 kgに増えれば、転倒しにくくなるというものではありません。



次のような各自に合った防止策を企てていくことが肝要ではないでしょうか。

- 体力を落とさない（＝維持する）心がけ
- 老化が進行しているからこそ体力のさらなる低下を補う注意力の増高
- 睡眠導入剤 など内服薬の見直し



体力と転倒率の関連性

私どもの研究によると、高体力の人がよく運動しても転倒率は増えませんが、次の知見を得ました。

- 歩きやすい靴の選択
- 風雨・積雪・路面凍結時には外出を控える
- 低体力の人では運動量を増やすと転倒率が増すこと
- 転倒の危険因子をたくさん有していると運動しない群に比べてウォーキング習慣群で転



倒が増えること

● 2種目以上の運動を習慣化している群は、まったく運動しない群や1種目のみの群に比べ外傷を伴う転倒率が半分に低下する

体力の低下を感じ出したら、体力強化とともに、より慎重に運動する姿勢（意識）が肝要と言えます。また、室内や玄関先、風呂場の環境整備、シューズやスリッパの適合チェック、そして内服薬の影響（眠気、めまい、血圧や血糖値の低下の有無など）にも注視していくことが必要です。

本人とともに、家族の注意力を増すように心がけましょう。

